

PREP SAMLIVSKURS

for Forsvarets personell 2022

Samlivet er i stadig endring, og dagene gir ofte lite rom for å være par. Ta en helg sammen, for hverandre og de gode samtalene.



- Et forebyggende program som styrker samlivet, og hjelper par til å ha større glede av forholdet sitt og gir verktøy til å forbedre kommunikasjonen.

Er PREP for dere?

PREP Samlivskurset gir rom for både humor og alvor. Det vil handle om kjærlighet, forventninger, konflikter, glede og vennskap, men aller mest om god kommunikasjon.

Forsvaret tilbyr to kurs hvor innholdet i kursene er tilpasset par hvor en eller begge arbeider i Forsvaret. Kursene passer for par i alle aldre – fra de nyetablerte til de som har lang fartstid sammen.

PREP samlivskurs

De fleste opplever at parforholdet går i "bølgedaler". Hverdagen er travel og kommunikasjon kan lett gå i stå.

Innhold:

- Faginnlegg med rollespill, filmklipp og tegninger
- Parvise samtaler og øvelser
- Trening i bruk av verktøy for bedre kommunikasjon
- Parvis veiledning i teknikkene
- Kursene er tilrettelagt Forsvarets egenartede utfordringer

PREP OPPFØLGINGSKURS

Er det en stund siden dere deltok på Samlivskurset PREP? Har det skjedd endringer i livene deres som gjør at en oppfriskning og utdypning av PREP-kunnskapen kunne passe godt nå? Kanskje kan det være godt for dere å ha god tid til hverandre i hyggelige omgivelser.

Oppfølgingskurset bygger på samlivskurset PREP, men har færre økter, og mer tid til veiledning og avkobling.

KURSENE:

Skjermer privatlivet

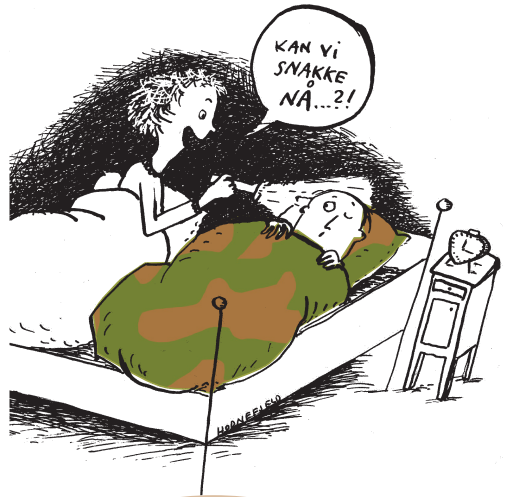
Kursene skjermer om parenes privatliv, og ingen behøver å dele personlige erfaringer i plenum.

Varighet for begge kurs

Fra fredag kl 18.00 til søndag kl 13.00.

Forbehold om antall deltakere

For at det skal bli kurs må det være minst 6 par. Det er begrenset antall kursplasser, maks 16 par. Det holdes PREP-kurs i hele landet.



PÅMELDING:

Paret foretar selv påmelding gjennom Modum Bad - Kildehusets hjemmeside www.forsvaret.prep.no

Faktura for egenandelen på kr. 500,- vil bli sendt dere når påmeldingsfristen går ut. Påmeldingen er bindende etter denne fristen, og egenandelen refunderes ikke med mindre kurset blir avlyst. Egenandelen må være betalt for at man skal få plass på kurset.

SVÆRT VIKTIG:

Ved oppmøte og registrering på kurs må en av deltakerne i paret fremvise FD-ID som en forutsetning for at man kan delta på kurset. Dette er på grunn av sikkerhetsrutiner som må ivaretas.



Badeveien 287 - 3370 Vikersund
Tlf. : 32 74 94 00
Epost: kurs@modum-bad.no



Les mer på www.forsvaret.no
eller www.forsvaret.prep.no

Kursdeltakere om PREP:

*" Et svært godt tilbud fra Forsvaret!
Fint å ha en helg med forholdet
i fokus og ikke minst bli
bevisstgjort på at forhold må
jobbes med, og få gode verktøy
til kommunikasjon!"*

FAKTA OM PREP:

- 1665 par har gått på PREP kurs siden 2012
- 99,2 % av disse var svært fornøyd eller fornøyd med kurset.