

KURSENE:

TILRETTELAGT FOR FORSVARET

Kursene er tilpasset Forsvarets behov og egenartede utfordringer, og tar for seg temaer som fravær, savn, engstelse og konflikter, men også kjærlighet, glede, forventninger, vennskap og kommunikasjon.

SKJERMER PRIVATLIVET

Kursene skjerner om deg og din partners privatliv. Ingen behøver å dele personlige erfaringer i plenum.

VARIGHET: Kurset starter på fredag kl 18.00 og varer 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.

KOSTNADER

Reisen til kursstedet ordnes og dekkes av kursdeltaker. Det anbefales å vente til avholdelse av kurset blir bekreftet, før du og din partner eventuelt bestiller billetter. Forsvaret dekker selve kurset og oppholdet, men hvert par må selv betale en egenandel på kr. 1000,-.

DELTAKERINFORMASJON:

Du må oppgi navn på deg og din partner, mailadresse, mobilnummer, privat adresse og eventuell matallergi. Er begge ansatt i Forsvaret skrives dette i "kommentar-feltet".

SVÆRT VIKTIG - IVARETAKELSE AV SIKKERHETSROUTINER

Ved oppmøte og registrering på kurs må en av deltakerne i paret fremvise FD-ID som en forutsetning for deltakelse på kurset.

FOR DERE MED BARN

Det er dessverre ikke anledning til å ta med baby/barn på kursene. Dette fordi hensikten med kurset er at du og din partner skal ha fokus på kursinnholdet og hverandre som par, og av hensyn til øvrige par som deltar.

PARSAMTALER

Dersom det er helt spesielle årsaker som gjør at du og din partner ikke kan delta på ordinære kurs, kan dere etter vurdering få tilbud om parsamtale.

Ta eventuelt kontakt på: kurs@modum-bad.no



PÅMELDING:

Du og din partner gjør selv påmeldingen gjennom Modum Bad på:

www.forsvaret.prep.no

Faktura for egenandelen på kr. 1000,- vil bli sendt deg 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 du og din partner skal få plass på kurset.



VIKEN SENTER: Telefon: 77 18 99 00 - kurs@vikensenter.no
MODUM BAD: Telefon: 32 74 94 00 - kurs@modum-bad.no



- *styrk samlivet*
- *få større glede av forholdet*
- *Få gode verktøy til å forbedre kommunikasjonen*

PREP SAMLIVSKURS

for Forsvarets personell 2024

PREP SAMLIVSKURS

Mange ansatte i Forsvaret står overfor utfordringer som setter parforholdet på strekk. Behovet for å snakke godt og tydelig sammen blir dermed enda større. PREP samlivskurs gir rom for både humor og alvor. Det vil handle om kjærlighet, forventninger, konflikter, glede og vennskap, men aller mest om god kommunikasjon.

PREP er et forskningsbasert og godt utprøvd pedagogisk kursopplegg som er utviklet i USA. Kurset er oversatt og bearbeidet til norske forhold av Modum Bad. Innholdet i kursene er tilpasset til par hvor en eller begge arbeider i Forsvaret.

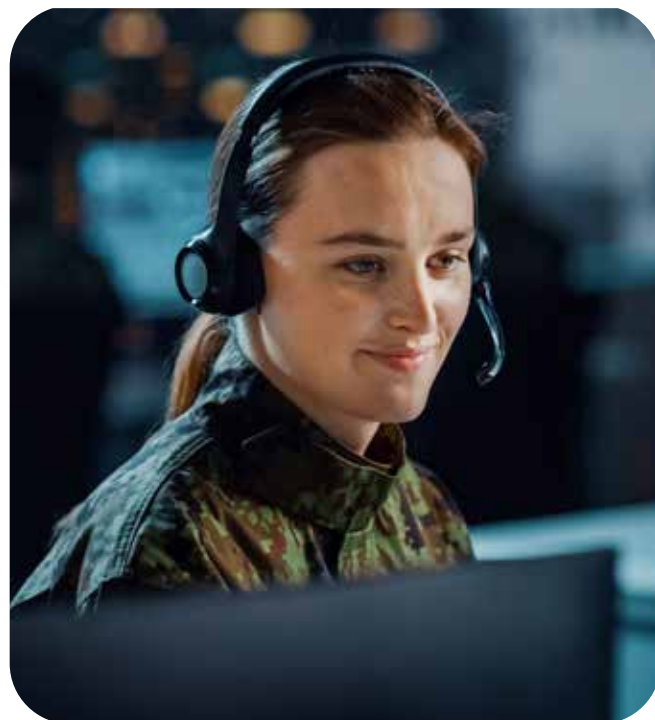
HVEM PASSER KURSET FOR?

Kursene skal passe for par i alle aldre - fra nyetablerte til de som har lang fartstid sammen. Kursene er for alle ansatte i Forsvaret, men det skal særlig være et tilbud for par hvor en av partene skal delta eller nylig har deltatt i internasjonal tjeneste. Veteraner kan også delta på kurs inntil ett år etter hjemkomst fra internasjonal tjeneste. En annen målgruppe er ansatte med betydelig fravær fra hjemmet, slik som feks. pendlere og seilere.



«Veldig fornøyd med oppdelingen med kurset. Fint å få muligheten til å gå og prate om temaene»

Kursdeltaker september 2022



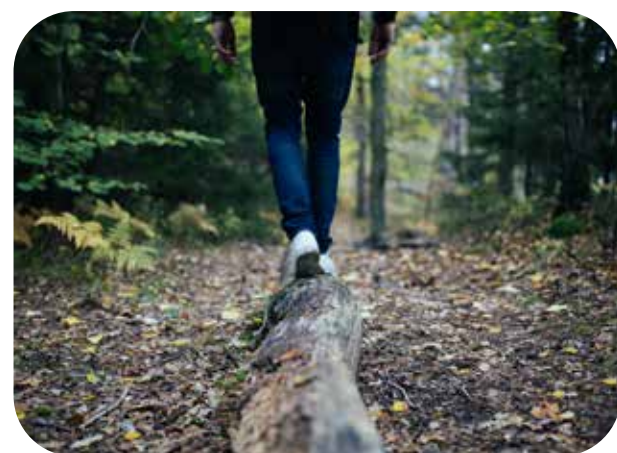
HVORFOR DELTA?

De fleste par opplever at parforholdet går i "bølgedaler". Hverdagen er travel og kommunikasjon kan lett gå i stå. De gode stundene som par, kan fort bli nedprioritert eller glemt. Samlivskurset handler om samhold og kommunikasjon.

Målsettingen er at paret skal bli oppmerksomme på hvilke konflikter som kan skade forholdet, få verktøy til å forbedre kommunikasjonen og til å løse problemer.

INNHold OG METODE:

- Korte 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



KURSKALENDER 2024:

DATO	STED	FRIST FOR PÅMELDING
12.-14. april	RADISSON BLU HOTEL TROMSØ Sjøgata 7, 9259 Tromsø Hotellet har sentral beliggenhet i Tromsø by. www.radissonhotels.com/no-no/hoteller/radisson-blu-tromso	12.03.2024
12.-14. april	GRAND HOTEL TERMINUS BERGEN Zander Kaaes gate 6, 5015 Bergen Hotellet befinner seg i hjertet av byen, 50 meter fra jernbanestasjonen. www.grandterminus.no/	12.03.2024
19.-21. april	THON HOTEL NORDLYS BODØ Moloveien 14, 8003 Bodø Thon Hotel Nordlys ligger rett ved småbåthavnen og moloen i Bodø. www.thonhotels.no/hoteller/norge/bodo/thon-hotel-nordlys/	19.03.2024
19.-21. april	MODUM BADS KURS- OG KOMPETANSESENTER, KILDEHUSET Kildebakken 14, 3370 Vikersund Sentralt i Buskerud, midt mellom Drammen, Kongsberg og Hønefoss. 60 min. fra Oslo www.modum-bad.no/kurs-og-samtale/leie-av-lokaler/	19.03.2024
31.mai -02. juni	RADISSON BLU ROYAL GARDEN HOTEL TRONDHEIM Kjøpmannsgt. 73, Trondheim, 7010 Radisson Blu ligger midt i Trondheim sentrum, ved siden av Nidelven. www.radissonhotels.com/no-no/hoteller/radisson-blu-trondheim-royal-garden	02.05.2024
13.-15. september	MODUM BADS KURS- OG KOMPETANSESENTER, KILDEHUSET Kildebakken 14, 3370 Vikersund Sentralt i Buskerud, midt mellom Drammen, Kongsberg og Hønefoss. 60 min. fra Oslo www.modum-bad.no/kurs-og-samtale/leie-av-lokaler/	14.08.2024
20.-22. september	THON HOTEL HARSTAD Sjøgata 11, 9405 Harstad Thon Hotel Harstad ligger sentralt ved kaia og i hjertet av Harstad. www.thonhotels.no/hoteller/norge/harstad/thon-hotel-harstad/	21.08.2024
01. - 03. november	MODUM BADS KURS- OG KOMPETANSESENTER, KILDEHUSET Kildebakken 14, 3370 Vikersund Sentralt i Buskerud, midt mellom Drammen, Kongsberg og Hønefoss. 60 min. fra Oslo www.modum-bad.no/kurs-og-samtale/leie-av-lokaler/	03.10.2024
01.-03. november	SCANDIC HAMAR Vangsveien 121, 2318 Hamar. Scandic Hamar ligger i et sentralt, men rolig område – kun 10 minutters gange fra Hamar sentrum. www.scandichotels.no/hotell/norge/hamar/scandic-hamar	03.10.2024