



## Hva er PREP?

PREP (Prevention and Relationship Enhancement Program) er et forskningsbasert kommunikasjonskurs for par. Kurset er forebyggende og gir konkrete verktøy for bedre dialog, forståelse og konflikthåndtering.

PREP-kurset gjennomføres som et todagers helgekurs på Modum Bad.

## Hva lærer dere?

Gjennom faglige innlegg, praktiske øvelser og veiledning jobber dere blant annet med:

- Hvordan snakke sammen også når dere er uenige
- Hvordan håndtere konflikter uten at de eskalerer
- Hvordan ta vare på nærhet, samarbeid og fellesskap
- Hvordan stress, arbeid og livsbelastninger påvirker parforholdet

Det legges til rette for trygg deltakelse, og det er ingen deling i plenum. Vi setter søkelys på ferdigheter som kan brukes direkte i hverdagen, på tvers av alder, livsfaser og situasjon. Mange opplever kurset som en positiv investering i relasjonen.

## Sammen med partner

Å delta sammen med partner er en sentral del av kurset. Kommunikasjon skjer i relasjon, og det er i samspill med partner at vi får størst utbytte av å lære disse verktøyene. Ved å delta sammen får dere:

- Reise bort en helg sammen
- Bedre kommunikasjon i hverdagen
- Styrke det som allerede fungerer
- Konkrete verktøy dere kan ha nytte av sammen

Dere deltar som par, i trygge rammer uten gruppearbeid eller deling i plenum. Partner trenger ikke å være ansatt i bedriften for å delta.

## Kort om Modum Bad

Modum Bad er en ideell stiftelse med et sterkt fagmiljø innen psykisk helse og forebygging. PREP-kursene er en del av vårt kurstilbud. Det gjennomføres av sertifiserte kursholdere med lang erfaring fra arbeid med par og familier.

Kurset holdes ved Modum Bads Kurs- og kompetansesenter i Vikersund, omtrent én times reise fra Oslo. Under oppholdet overnatter dere på stedet,

og bevertning under hele oppholdet er inkludert. Velkommen til en helg i rolige, landlige omgivelser i umiddelbar nærhet til flott natur og turterreng.

## Slik melder du deg på

Du melder deg på via kontaktperson i din bedrift, og oppgir hvilke av kursdatoene du ønsker, om det er aktuelt med overnatting fra fredag og eventuelle allergier.

