

Temaerne på et PREP-kursus

Forventninger

Alle har bevidste og ubevidste forestillinger og forventninger om parforhold og familieliv. Disse forestillinger tages med ind i forholdet og præger synet på partneren. Kurset lægger op til arbejde med egne forventninger og roller.

Kommunikation

Kommunikation er en af de vigtigste faktorer i parforholdet. Mange par bruger meget tid på at snakke, men taler forbi hinanden eller glemmer at lytte. Mange føler sig ikke forstået af deres partner. PREP-kurset underviser i tydelig kommunikation på en enkel måde og giver hjælp til at håndtere forskellighed.

Faresignaler

Ved at undersøge pars kommunikation har forskere fundet 4 negative mønstre, som mange par ender i. Kurset giver redskaber til at identificere og modarbejde de negative kommunikationsmønstre.

Problemløsning

Alle par oplever konflikter. PREP giver brugbare redskaber til håndtering af konflikterne, når de opstår.

Tilgivelse

I livet med hinanden kan det ikke undgås, at man kommer til at gøre hinanden ondt. Kurset prøver at give forståelse for, at tilgivelse er et centralt og livsbekræftende begreb, som kan hjælpe par til at leve sammen.

Seksualitet og sensualitet

Fysisk nærvær kan være med til at skabe glæde, tryghed og nærhed. Samtidig er det også et sårbart og vanskeligt felt. PREP sætter fokus på, hvordan man kan skabe rammer for intimiteten i parforholdet i en travl hverdag.

Værdier

Værdier og livssyn styrer flere ting i parforholdet end man umiddelbart forestiller sig. Kurset giver udfordringer og opgaver, der sætter fokus på disse værdier og guider til at finde fælles værdier.

Venskab, hygge og humor

Hverdagen har mange krav og udfordringer, og livet rummer mange alvorlige aspekter. PREP kurset støtter fokus på vigtigheden af, at man også giver både plads og næring til glæde og venskab i parforhold og familieliv.

Engagement og forpligtelse

Forskning viser, at det har en positiv indflydelse på parforholdet, at par grundlæggende vil hinanden. Kurset belyser, hvor vigtigt engagement i parforholdet er.

