



HOUD ME VAST

Eén- of Tweemaal per jaar wordt het programma “Houd Me Vast” aangeboden naar het EFT-model van dr. Sue Johnson.

Wat: Deze laagdrempelige cursus is bestemd voor stellen die hun relatie (nog) meer kwaliteit willen geven. De cursus wordt door mijzelf verzorgd (vaak samen met een co-therapeut).

Voor wie: Het “Houd me vast”-programma is bedoeld om stellen meer emotionele verbondenheid te leren ervaren in hun relatie. De cursus kan ook gelden voor stellen die wel relatie-issues hebben, en de intentie hebben om bij elkaar te blijven, maar geen heftige allesomvattende relatieproblematiek. Elk stel is welkom, ongeacht de leeftijd, hetero- of homoseksueel of duur van samenzijn. Gedurende de relatie of vanuit eerdere relaties kunnen langzamerhand negatieve patronen van omgaan met elkaar ontstaan (zijn). Deze zijn vaak moeilijk te veranderen, waar men last van kan ondervinden.

Doel en inhoud: Tijdens de training leren de deelnemers hun partner nog beter te begrijpen.

Er wordt gebouwd aan een veilig ‘fundament’ en om deze te verstevigen en waarop moeilijke zaken (met de eigen partner) besproken kunnen worden. Onderwerpen die aan de orde komen zijn: het herkennen van ‘duivelse dialogen’, pijnplekken (h)erkennen en bespreken, betrokkenheid en verbondenheid verder ontwikkelen en kwetsuren vergeven.

*Tijdens de training hoeven de deelnemers niet in de groep over hun problemen te vertellen. Het is geen groepstherapie, maar **een training**.*

De training is zéér laagdrempelig en veilig. Iedereen kan de training volgen en is opgebouwd met de volgende elementen: uitleg, dvd-materiaal ter ondersteuning, (huiswerk)oefeningen, globaal gesprek met elkaar als groep, maar vooral ga je als partners in gesprek met elkaar.

Hoewel je als partners gericht bent op elkaar, is er sprake van veel herkenning van en bij de andere deelnemers. De training is naast leerzaam en intensief ook leerzaam en ‘leuk’!

Kortom: een positieve investering in je relatie wat 'verbondenheid' bevordert!

Kosten: € 540,00 (incl. 21% BTW) **per stel** voor de gehele training = 16 uur. Voorafgaand de training zal een intakegesprek plaatsvinden. De kosten hiervoor zijn € 90,00. (Totale kosten training dus € **630,00 per stel** (€ 315,- per persoon).

Groepsgrootte: maximaal 4 stellen.

Aan te schaffen boek: Houd me vast, van dr. Sue Johnson.

Marja Krieger