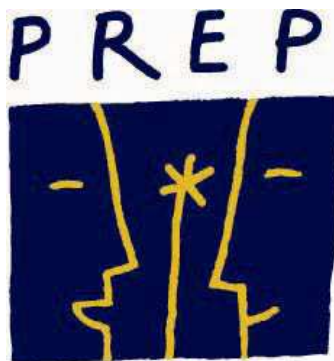


Velkommen til kurs med psykoterapeut Nanna Sonerud:



Kommunikasjonskurs for par

Det er ikke det jeg sier!!!.....

God kommunikasjon er svært avgjørende for at et parforhold skal fungere godt. Men det er vanskelig, og mange av oss sliter med å få det til.

Men det kan læres. Det finnes metoder som kan gjøre at konfliktnivået senkes. For det å virkelig høre og forstå hva den andre sier, kan fjerne mange problemer og gi mer nærhet. Det kan gi mulighet for å løse opp negative kommunikasjonsmønstre.

En god og enkel metode heter **PREP** (The Prevention and Relationship Enhancement Program – et forebyggende program som styrker forhold). Metoden er utviklet ved University of Denver i USA og bearbeidet for norske forhold av Modum Bad.

PREP-metoden legger først og fremst vekt på det som er positivt i forholdet og bruker det som grunnlag for å minske det som oppleves negativt. PREP har også teknikker som gjør at det negative ikke så lett får innpass. PREP kan læres i kurssammenheng, men jeg tilbyr opplæring og veiledning til kun **ett par**.

PREP-kurset kan tas i fullversjon (12 timer) eller kortversjon (6 timer)

Fullversjonen kan tas på
4 kvelder à 3 timer
eller

10 timer fordelt på lørdag og søndag, pluss en kveld på 2 timer for oppsummering

Kortversjonen kan tas på
2 dager/kvelder à 3 timer eller over 1 dag à 6 timer (også helg)

Datoene fastsetter vi sammen.

PRIS:

Fullversjon (12 timer) koster **kr. 6000.-** inkl. kursmateriell

Kortversjon (6 timer) koster **kr. 3500.-** inkl. kursmateriell

For begge versjonene betales et **depositum kr. 1000.-** ved inngåelse av avtalen. Det resterende beløpet, avhengig av hvilket kurs dere velger, betales senest 7 dager før kursstart. Beløpene betales til knt.nr. 5130 05 91195

Ved avbestilling:

- senere enn 7 dager og mer enn 3 dager før kursstart faktureres 50 % av kursavgiften.
- senere enn 3 dager før oppstart faktureres hele kursavgiften.

Psykoterapeuten på Bærums Verk, Nanna Sonerud
Kontakt: mobil 93 00 15 41 eller e- post: post@psykoterapeuten-nannason.no