Wanneer:	**17 mei t/m 19 mei 2019**
Waar:	**Sweerts de Landasstraat 83, 6824 PV ARNHEM**
Tijd:	**vrijdag en zaterdag van 10 - 18 uur en zondag van 10 - 13 uur**

Emotionele verbinding is de basis van elke partnerrelatie. Als een relatie eindigt, dan is dat bijna altijd omdat partners deze verbinding met elkaar zijn kwijtgeraakt. We hebben goed nieuws. Jullie kunnen dit samen voorkomen als je weet hoe je jullie emotionele verbinding onderhoudt en versterkt.

Deze preventieve relatiecursus biedt jullie een plek om samen van vrijdag tot zondagmiddag stil te staan bij de sterke en minder sterke kanten van de relatie. Samen werken jullie aan het herstellen, versterken en beschermen van jullie liefde. De theorie wordt geïllustreerd met videomateriaal. Centraal staat dat jullie als stel apart met elkaar oefenen en in gesprek gaan.

Betrokkenheid, liefde en verbondenheid creëren

Uit wetenschappelijk onderzoek weten we wat liefde is. Liefde ervaren we in een relatie waarin we ons veilig verbonden voelen en waarbij de ander positief reageert op onze signalen en behoeften.

Hoe dieper we ons verbonden voelen, hoe intenser we liefde ervaren. Deze gevoelens geven ook een belangrijke impuls aan onze seksuele toenadering naar elkaar.

Een relatie kan echter flink onder druk komen te staan. Drukke banen, een gezinsleven. Het kan dan gebeuren dat de 'klad' er een beetje in komt. Je bereikt elkaar niet meer 'echt'. Je mist elkaar, terwijl je toch samenleeft.

Wat jullie leren in de relatiecursus

- Leren kennen en verbeteren van jullie specifieke communicatie dynamieken
- Begrijpen van en feeling krijgen met wat het geheim is van een langdurige gelukkige relatie
- Jezelf durven leren uitspreken, zeggen wa je bedoelt en beleeft.
- Leren open staan voor wat er in de ander omgaat
- Reageren op elkaars signalen en behoeften
- Omgaan met relatiespanningen en 'moeilijke onderwerpen' van de relatie
- Aandacht voor plezier en intimiteit

Relatiecursus op basis van Emotionally Focused Therapy (EFT).

De relatiecursus is gebaseerd op het preventieprogramma van Emotionally Focused Therapy van Dr. Sue Johnson. EFT zet bij de ontwikkeling van een relatie het emotioneel verbonden zijn tussen de partners centraal. De relatiecursus is gebaseerd op jarenlang wetenschappelijk onderzoek (University of Ottawa). Het is bewezen dat EFT significant betere resultaten geeft dan welke andere methode dan ook.

Cursusmateriaal en bijeenkomsten

Op vrijdag, zaterdag en zondagochtend werken we samen de cursus door. Deze bestaat uit 7 onderdelen. Tijdens de cursus leren jullie, onder deskundige begeleiding, gesprekken te voeren over je relatie. Je krijgt van ons een werkboek. Daarin staan samenvattingen en de gespreksoefeningen duidelijk uitgelegd.

Wij adviseren de deelnemende stellen om dit weekend ook de avonden en overnachtingen samen door te brengen in Arnhem, zodat je echt even met z'n tweeën weg bent.

Voor wie is de relatiecursus bedoeld?

De relatiecursus is voor stellen die een impuls willen geven aan hun relatie. Soms als een 'onderhoudsbeurt', soms is er een aanleiding, een verandering die doorwerkt in de relatie. Denk hierbij aan een verhuizing, ander werk, ziekte van één van de partners of een kind, kinderen die het huis uit gaan, etc. Stellen die komen naar de relatiecursus willen graag werken aan de relatie en de verbinding tussen elkaar verdiepen. Van te voren is er een intakegesprek met één van de trainers.
De relatiecursus is een preventieve training en is niet bedoeld voor stellen waarbij een crisis (heftige ruzies, vreemdgaan, dreigende scheiding) speelt, of waarin sprake is van geweld of verslaving.

Leren met een groep mét privacy

De inleiding en het bespreken van de filmpjes doen we in de groep. Vaak herkennen paren zich in de fragmenten. Onze ervaring is dat deelnemers de korte plenaire bespreking en de reacties van andere stellen heel leerzaam vinden. Alle gespreksoefeningen tijdens de cursus doe je met je eigen partner. De inhoud die jullie bespreken blijft privé en koppel je niet terug in de groep.

Kosten en inschrijven

De kosten bedragen € 375,-- per persoon (soms vergoedt de verzekeraar een deel). Het bedrag is incl. intakegesprek, koffie, thee, het cursusmateriaal en 2x een lunch. Email voor inschrijving naar ***trudiewillemsen@icloud.com of info@petravanderheiden.nl***

Wie begeleiden deze cursus

De cursus wordt verzorgd door drs. Trudie Willemsen en drs Petra van der Heiden. beiden zijn ervaren psychologen en relatietherapeuten Emotionally Focused Therapie, de bewezen succesvolle relatietherapie van dr. Sue Johnson.
Cursusadres: Sweerts de Landasstraat 83, 6824PV Arnhem

7. Gesprekken maken het verschil

Het zijn letterlijk zeven gesprekken die jullie in de cursus leren met elkaar te voeren. Gesprekken die wezenlijk bijdragen aan het creëren van een liefdevolle band:

1. Liefde en hechting begrijpen - Destructieve dialogen leren herkennen en benoemen
2. Diepere emoties en pijnpunten herkennen
3. Ruzies en verwijdering stoppen
4. Het 'Houd me vast' gesprek, betrokkenheid en verbondenheid ontwikkelen
5. Vergeving van pijnplekken
6. Verbinding door liefde en seks
7. Jullie liefde levend houden

Jullie begeleiders tijdens de cursus:

drs Trudie Willemsen
psycholoog en relatietherapeut

Sweerts de Landasstraat 83,
6824PV Arnhem

trudiewillemsen@icloud.com
T. 0646085266
www.psychologenpraktijk-arnhem.nl

drs Petra van der Heiden
psycholoog en relatietherapeut

Achterstraat 6o
4147 AD Asperen

info@petravanderheiden.nl
T. 06 171 44 450
www. petravanderheiden.nl