



Houd me Vast Relatieweekend EFT
Samen werken aan verbondenheid

"we gunnen dit elk stel wel! Een
verrijking voor de relatie..." - Ilse en
Martin (eerdere deelnemers)

Wanneer: 2022: 4-6 maart , 27-29 mei en 25-27 november 2022.
Waar: Dominicanenklooster, Stadsdam 1, 6851 AH Huissen
Tijd: vrijdag en zaterdag van 10 - 17:30 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.

Dit preventieve EFT relatieweekend 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 dit relatieweekend

- 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 wat je bedoelt en beleeft.
- Leren open staan voor wat er in de ander omgaat
- Reageren op elkaars signalen en behoeften



Relatieweekend op basis van Emotionally Focused Therapy (EFT).

Dit relatieweekend 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. Het relatieweekend is gebaseerd op jarenlang wetenschappelijk onderzoek (University of Ottawa). Het is bewezen dat EFT significant betere resultaten geeft dan welke andere methode dan ook.

Materiaal en bijeenkomsten

Op vrijdag, zaterdag en zondagochtend werken we samen de stappen door. Deze bestaat uit 8 onderdelen. Tijdens het weekend leren jullie, onder deskundige begeleiding, gesprekken te voeren over je relatie. Je krijgt van ons een werkmap. 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 het Dominicanenklooster, zodat je echt even met z'n tweeën weg bent.

Voor wie is het relatieweekend bedoeld?

Het relatieweekend 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, ziekte van één van de partners of een kind, kinderen die het huis uit gaan en elkaar dan weer vinden etc. Stellen die komen willen graag werken aan de relatie en de verbinding tussen elkaar verdiepen. Van te voren is er een intakegesprek met één van de trainers. Het relatieweekend is preventief en niet bedoeld voor stellen waarbij een crisis (heftige ruzies, vreemdgaan, dreigende scheiding) speelt, of waarin sprake is van geweld of verslaving.

Werkwijze

De 8 modules worden ingeleid door middel van uitleg en professioneel videomateriaal. Dat doen we in de groep. Alle gespreksoefeningen tijdens het weekend doe je met je eigen partner. De inhoud die jullie bespreken blijft privé en koppel je niet terug in de groep. De trainers helpen jullie en je partner tijdens de oefeningen waar jullie dat nodig hebben.

Kosten

De kosten bedragen € 624,50 per persoon incl. BTW. Inclusief: intakegesprek, koffie, thee, lunches op vrijdag en zaterdag en werkmateriaal. Exclusief: overnachtingen. Inschrijven gebeurt per koppel. Overnachtingen boek je rechtstreeks bij het Dominicanenklooster. Zij rekenen ongeveer € 45 euro per nacht per persoon, de 2-persoonskamer heeft eigen sanitair. Meer informatie: mail [Petra van der Heiden](mailto:Petra.van.der.Heiden) of [Trudie Willemsen](mailto:Trudie.Willemsen).

Het relatieweekend wordt verzorgd door drs. Trudie Willemsen en drs. Petra van der Heiden. beiden zijn ervaren psychologen en relatietherapeuten Emotionally Focused Therapy, de bewezen succesvolle relatietherapie van dr. Sue Johnson.
Locatie: Dominicanenklooster, Stadsdam 1, 6851 AH Huissen

8 Transformerende stappen & gesprekken maken het verschil

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

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

Jullie begeleiders tijdens het weekend:



drs Trudie Willemsen
psycholoog en relatietherapeut

Sweerts de Landasstraat 83,
6814DC Arnhem

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



drs Petra van der Heiden
psycholoog en relatietherapeut

Achterstraat 60
4147 AD Asperen

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