

Kurskosten

Wochenendseminar mit U/V
pro Paar 245,- Euro

pro Kind mit Kinderbetreuung 25,- Euro
(ab 3 Jahre)

Termin

Freitag, 23. April 2010 (17.30 Uhr) bis
Sonntag, 25. April 2010 (ca. 13.30 Uhr)

im Arbeitnehmerbildungshaus
Obertrubach
Pfarrer-Grieb-Weg 25
91286 Obertrubach
www.bildungshaus-obertrubach.de

Anmeldung

- ab sofort möglich
- begrenzte Teilnehmerzahl
- bitte schriftlich

Erzbischöfliches Ordinariat Bamberg
Abt. Erwachsenenpastoral
Fachbereich Ehe und Familie
Jakobsplatz 9
96049 Bamberg
Tel: 0951 / 502 – 626
Fax: 0951 / 502 – 584

Mail: familie@erzbistum-bamberg.de
www.famiie.erzbistum-bamberg.de

Bloß kein Stress!

- Stress vermeiden**
- abbauen**
- besser bewältigen**
- mit Hilfe des Partners**



Stressbewältigung mit
Partnerschaftlichem
Lernprogramm

Liebe EPL-Paare, liebe KEK-Paare,

erinnern Sie sich noch an Ihr EPL- oder KEK-Seminar? Haben Sie und Ihre Partnerschaft langanhaltend von EPL profitiert? Vielleicht sind Ihnen aber auch die Regeln im Alltagstrott mit Beruf, Kindern und sonstigen Belastungen "verloren gegangen".

Eine hohe Beanspruchung im Beruf, anstrengende Herausforderungen in der Familie und vielleicht Stress als Lebensbegleiter unserer Zeit überhaupt führen leicht dazu, dass man Dinge, die einem durchaus sinnvoll und wichtig erscheinen, in den Belastungen des Alltags aus den Augen verliert.

Wir möchten Sie heute einladen, die EPL-Regeln, die Sie als hilfreich im Gespräch mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin erlebt haben, wieder aufzufrischen, mit kompetenter Unterstützung einzuüben und für Ihre Bedürfnisse alltagstauglich zu machen. Darüber hinaus erhalten Sie bei der Neuentwicklung SPL Einblick in Ihr persönliches Stressverhalten und die Auswirkungen auf die Partnerschaft und entwickeln mit Hilfe der Regeln im Paargespräch Möglichkeiten der gegenseitigen hilfreichen Unterstützung.

Von unseren Trainerinnen und Trainern erhalten Sie Informationen und Anregungen für einen konstruktiven Umgang mit Stress: einerseits zur Stressvermeidung, andererseits lernen Sie auch ganz praktische Formen des Stressabbaus kennen. So hat dieses Wochenende durchaus einen entspannenden Charakter und kann zu einer wohltuenden Oase in Ihrer Partnerschaft werden, mit der Möglichkeit, diese Erfahrung auch in Ihrem Alltag weiterzuführen.

Inhalte



- > Auffrischen der Gesprächsregeln
- > Grundlegendes zum Thema Stress
- > Persönliche Muster in Stresssituationen
- > Bewältigungsstrategien gegen Stress
- > Kennenlernen eines Entspannungsverfahrens
- > Stressbewältigung in der Partnerschaft
- > Vereinbarung von Notfallstrategien

In der Ihnen bereits bekannten Art von EPL und KEK werden Sie mit den Trainerinnen/Trainern arbeiten:

- * jeweils 2 Trainerinnen/Trainer begleiten 4 Paare
- * Im Plenum gibt es eine kurze Einführung zu jedem Thema, ebenso eine Auswertung der Übungen
- * Gespräche mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin führen Sie separat
- * Die Trainerinnen/Trainer unterstützen Sie in der Anwendung der Gesprächsregeln, sie enthalten sich einer inhaltlichen Stellungnahme
- * **Neu:** Sie lernen ganz praktisch ein Entspannungsverfahren kennen

Kursentwicklung:

Institut für Forschung und Ausbildung
in Kommunikationstherapie
Rückertstr. 9, 80336 München
www.institutkom.de