

Termin

Freitag, 23. März 2012 (17.30 Uhr) bis
Sonntag, 25. März 2012 (ca. 13.30 Uhr)

Kosten

295,- Euro pro Paar mit
Übernachtung/Verpflegung
50,- Euro pro Kind mit Kinderbetreuung


Ort

Edith-Stein-Haus
Höchstadter Str. 4, 91085 Weisendorf
www.edith-stein-haus-weisendorf.de

Anmeldung

- ab sofort möglich
- begrenzte Teilnehmerzahl
- bitte schriftlich

Veranstalter

 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.familie.erzbistum-bamberg.de

Termin

Samstag, 13. Oktober 2012 und
Sonntag, 14. Oktober 2012
jeweils von 10.00 - 17.00 Uhr

Kosten

150,- Euro pro Paar ohne
Übernachtung/Verpflegung
25,- Euro pro Kind mit Kinderbetreuung

Ort

afg Nürnberg
Amt für Gemeindedienst
Sperberstr. 70, 90461 Nürnberg

Anmeldung

- ab sofort möglich
- begrenzte Teilnehmerzahl
- bitte schriftlich

Veranstalter

 afg Nürnberg
Amt für Gemeindedienst

Sperberstr. 70
90461 Nürnberg

Tel: 0911 / 4 31 61 90

Fax: 0911 / 4 31 61 03

Mail: familienarbeit@afg-elkb.de

www.afg-elkb.de

Stressbewältigung mit Partnerschaftlichem Lernprogramm



**Aufbaukurse für EPL-, KEK-
und KomKom-Paare
2012**

23. - 25. März 2012

oder

13. - 14. Oktober 2012

Bloss kein Stress! - Stressbewältigung mit Partnerschaftlichem Lernprogramm

Erinnern Sie sich noch an Ihr EPL- oder KEK-Seminar?

Haben Sie und Ihre Partnerschaft von dem Gesprächstraing profitiert?

Vielleicht sind Ihnen aber auch die Regeln im Alltagstrott mit Beruf, Kindern und sonstigen Belastungen "verloren gegangen".

Sie erhalten an diesem Wochenende 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 Angebot 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 und Trainern arbeiten:

- je 2 Paare — ein Trainer-/in
- 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 Gesprächsfertigkeiten ohne sich inhaltlich in das Gespräch einzumischen.

Referenten:

Christine Beer
Diplom-Kauffrau,
Sozialpädagogin,
Dozentin Erwachsenenbildung



Gerhard Mall
Erwachsenenbildner,
Kommunikationstrainer,
zertifizierter Elterntrainer



Renate Nordhardt
Rechtanwältin,
Mediatorin



Kursentwicklung:

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

