



## Hvem kan deltage

Forløbet er for par med fælles eller sammenbragte børn under 18 år, som bor i et af de områder, vi dækker. I er velkomne uanset, om I mest ønsker at passe på parforholdet midt i hverdagens trummerum af madpakker, børn, fritidsaktiviteter og arbejde, eller hvis I oplever, at det er udfordrende at få parforholdet til at fungere. Det vigtigste er, at I er motiverede for at blive sammen og har lyst til at arbejde med jeres forhold.

## Pris og tilmelding

**Plej jeres parforhold** er uden egenbetaling, og I tilmelder jer på vores hjemmeside eller til den tilknyttede konsulent.

## Hvor og hvornår

**Plej jeres parforhold** afholdes løbende flere steder i landet.

Du finder kontaktoplysninger og oversigt over vores aktuelle forløb på vores hjemmeside.

[www.folkekirkensfamiliestotte.dk](http://www.folkekirkensfamiliestotte.dk)



Til  
par med  
børn

# Plej jeres parforhold (PREP)

Få et boost til jeres parforhold



## Plej jeres parforhold

De fleste mennesker ønsker sig et godt parforhold. Selv om forelskelsen for mange kom af sig selv, kræver det en indsats fortsat at passe på parforholdet og give det gode vækstbetingelser. Det er derfor vigtigt at sætte tid af til at pleje parforholdet midt i en travl hverdag.

Vores forløb **Plej jeres parforhold** vil kunne give jer inspiration, viden og redskaber til at pleje og passe på jeres parforhold. Både når det handler om at videreudvikle det gode i har sammen, og når det handler om at sætte fokus på temaer og mønstre, der er blevet udfordrende for jer.

Kursusforløbet er evidensbaseret og bygger på en stor viden og erfaring med, hvad der fremmer og hindrer trivsel i parforholdet.

”At få fokus både på de positive ting, som vi har, og de negative ting vi gør, og hvordan det påvirker forholdet, har været super godt.”

Deltager på Plej jeres parforhold

### Sådan foregår det

**Plej jeres parforhold** er ét kursusforløb på 18 timer-

Kurset fører jer igennem en række temaer og veksler mellem korte oplæg, filmklip og små rollespil fra underviserne. Mellem

temaerne bliver der givet et oplæg, som man taler med sin partner om. Samtalerne er altid private mellem jer som par, og der deles ikke privat indhold med andre kursusedtagere ud over ens partner.

Kurset vil give jer større viden om, hvordan I kan pleje kærligheden i hverdagen. I får bl.a. redskaber til at fremme den gode kommunikation. Samtidig får I indblik i, hvordan I sammen kan arbejde med jeres udfordringer.



### Hvad kan I forvente af os?

- I kan forvente, at vi både er professionelle og medmenneskelige
- Alle undervisere er fagligt kompetente og uddannede til at undervise på parkurset.
- Der er vejledere til stede, der sammen med underviserne er til jeres rådighed under jeres samtaler.