

Termin

.....

Freitag, 13.03.2015 (17.30 Uhr) bis
Sonntag, 15.03.2015 (ca. 13.30 Uhr)

Kosten

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

Ort

Katholische Landvolkshochschule
KLVHS Feuerstein
91320 Ebermannstadt
www.klvhs-feuerstein.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 – 21 05
Fax: 0951 / 502 – 21 09
Mail: familie@erzbistum-bamberg.de
www.familie.erzbistum-bamberg.de

Kursentwicklung:

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



Stressbewältigung mit Partnerschaftlichem Lernprogramm



Aufbaukurs für EPL-, KEK- und KomKom-Paare

13. - 15. März 2015

Bloss kein Stress! - Stressbewältigung mit Partnerschaftlichem Lernprogramm

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

Haben Sie und Ihre Partnerschaft von dem Gesprächstraining 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

Gerhard Mall

Erwachsenenbildner,
Kommunikationstrainer,
zertifizierter Elterntrainer



Renate Nordhardt

Rechtsanwältin,
Mediatorin

