

Program – bufferkurslederkurs 25. – 26. oktober 2018

*Oslo kongressenter Folkets Hus
Youngs gate 21, tlf. 907 09 999*



Kursledere:

Kaja Asbjørnsen Betin (tlf. 971 55 649) og Anne Marie Fosse Teigen

Torsdag:

10.00 – 10.45 Velkommen! Plan for dagene og praktisk info. Om gangen i bufferkurset, forutsetninger for å holde kurs, bruk av materialet i terapi, evalueringspraksis og nettsider. Kort presentasjonsrunde.

10.45 – 11.20 Kurslederrollen. Forberedelser til å holde kurs, hvem passer kurset for, annonsering, innledning og oppstart første kursgang/kursdag.

11.20 – 11.30 Pause

11.30 – 12.30 Kapittel 1: Hva skaper gode parforhold? Hva sier forskningen? Invitasjoner til kontakt. Hvordan øke kunnskapen om partnerens indre verden på en morsom måte.

12.30 – 13.30 Lunsj

13.30 – 14.15 Kapittel 2: Følelser. Hva er følelser, og hvordan kan disse mestres? Følelsesfilosofier.

14.00 – 14.15 Pause

14.15 – 15.00 Kapittel 2: Følelser forts. Seksualitet i varige parforhold.

15.00 – 15.15 Pause med servering

15.15 – 16.00 Kapittel 3: Konfliktdansen. Kunnskap om konflikter i parforhold og identifisering av konfliktdansen. Avslutning.

Fredag:

09.00 – 09.15 Tilbakemelding fra evaluerings skjemaer. Eventuelle spørsmål/kommentarer.

09.15 – 10.00 Kapittel 3: Konfliktdansen. Kroppens og hjernens reaksjoner på stress. Viktigheten av å sette av tid til parforholdet.

10.00 – 10.15 Pause

10.15 – 11.30 Kapittel 4: De varige forskjellene. Hvordan omforme fastlåste konflikter til håndterlige forskjeller. Verktøy: tuftesamtalen.

11.30 – 12.20 Lunsj

12.20 – 12.45 Eksempel på en tuftesamtale.

12.45 – 12.50 Mikropause

12.50 – 14.15 Kapittel 5: Å komme på bølgelengde igjen. Kjærlighetspråk. Tilgivelse og forsoning.

14.15 – 14.30 Pause med servering. Utdeling av kursbevis.

14.30 – 15.30 Buffertimen. Spørretime eller annet, tema bestemmes på kurset.

15.30 – 15.45 Evaluering og avslutning