

“STRATEGIEN FÜR EINE LANGE LIEBE”

Zielgruppe

- Paare, die an einer dauerhaften, stabilen Paarbeziehung arbeiten wollen
- Auch Freundschaftsbeziehungen möglich, bei entsprechender Anpassung des Konzepts

Themenschwerpunkt

- Beziehung stärken
- Relevanz der Resilienz in Paarbeziehungen
- Schädliche Dynamiken in Beziehungen identifizieren
- Tools zur Resilienzstärkung entwickeln
- Kommunikationstraining mit dem Fokus auf sensibler Sprache
- Vorhandene Beziehungskompetenzen erkennen und stärken

Angebot

Umfang:

Tagesseminar (Samstag) oder
Zwei-Tagesseminar (Samstag und Sonntag)

Gruppengröße:

mind. 5x2 Teilnehmer*innen,
max. 10x2 Teilnehmer*innen

Referent*innen:

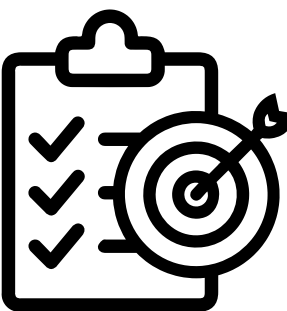
Leitung mit Fachkompetenz (evtl. Assistenz),
(auch Dozent*in für Kreativangebot möglich)

Evaluation:

Feedbackbögen am Ende des Seminars

Übergeordnete Zielsetzung

- Stärkung der Beziehungskompetenz
- Resilienzstärkung in der Paarbeziehung
- Erkenntnisgewinn und Stärkung der Ressourcen und eigenen Möglichkeiten



BEISPIELHAFTER TAGESABLAUF

Vormittag	Ankommen und Einstiegsrunde mit Fragen über Partnerschaft
	Vorstellung der Referent*innen, Informationen zum Ablauf
	Inhalt I: Skulptur der eigenen Beziehung erstellen, Theoretischer Input zu Resilienz, Vorstellung Kursteilnehmer*innen
	Pause
Nachmittag	Inhalt II: Theoretischer Input zu Paaren/ Beziehungen, Ansprüchen, Erwartungen und Problemen
	Mittagspause
	Praktische Übungseinheit mit Kreativ- und Aktivangeboten (Waldbaden, Yoga, Meditation für Paare)
	Pause
	Praktische Übungseinheit mit Kommunikationstraining für Paare
	Abschlussrunde & Ausblick

Das Kurskonzept ist im Kontext eines Teilprojekts des Projekts “Resilienz der Zivilgesellschaft erklären: krisenfest und zukunfts offen durch gemeinwohlorientierte Weiterbildung” entstanden, das die LAG KEFB in Kooperation mit dem @ba in NRW und der Professur für Bildungswissenschaft mit dem Schwerpunkt für Erwachsenen- und Weiterbildung der Universität Heidelberg von April 2023 bis Februar 2024 durchführt.

Kontakt Daten der Ersteller*innen: sandra-legge@die-hegge.de, beate.groth-thiem@kefb.info, Essingholt@akademie-klausenhof.de