

# PREP samlivskurs



Viken senter arrangerer  
**PREP samlivskurs**  
**16.-17. oktober 2021**  
på Thon Hotel Lofoten,  
Svolvær

**Kursavgift: kr 4200 pr par**

*Inkl. kursledelse, materiell, lunsj og  
forfriskninger begge dager*

*(uten overnatting)*

**Overnatting m/frokost:**

**Kr 1525 per natt i dobbeltrom**

**3-rettes middag kr 395 p.p.**

**Ved påmelding før 15. august**

**gis en rabatt på kr 250**

**Påmeldingsfrist: 15. september**

**Mer informasjon/påmelding:**

**Kurs- og veiledningsenheten Viken senter**

**e-post: [kurs@vikensenter.no](mailto:kurs@vikensenter.no)**

**Tlf.: 77 18 99 00—tast 2**

**[www.vikensenter.no](http://www.vikensenter.no)**



**PREP er et samlivskurs som retter seg inn  
mot kommunikasjonen i parforholdet**

**med fokus på nærhet og samhold.**

Kurset gir rom for både humor og alvor. Det vil handle om kjærlighet, forventninger, konflikter, glede og vennskap, men aller mest om god kommunikasjon.

**Hvem passer PREP for?**

PREP er et pedagogisk kurs for par i alle aldre - fra de nyetablerte til de som har lang fartstid sammen. PREPs styrke er at det passer inn i de ulike fasene i et parforhold.

De fleste opplever at parforholdet går i "bølgedaler", at hverdagen er travel og at kommunikasjon lett kan gå i stå. Og at de gode stundene som par blir nedprioritert eller glemt. PREP handler om å stimulere vennskapet og gleden midt i en travel hverdag. At paret skal lære å kjenne igjen hva slags konflikter som kan skade forholdet, og få verktøy til å forbedre kommunikasjonen og til å løse problemer.

**Noen mål for kurset: at par skal kunne**

- snakke bedre med hverandre
- lytte bedre til hverandre
- diskutere med konstruktive utfall
- legge vekt på det som gir trygghet, mening og glede
- styrke nærhet og samhold

**Litt om innhold og metode:** - Introduksjon til de ulike tema ved kursledere, samtaler/øvelser parvis

- Deltakere trener parvis på kommunikasjonsteknikk og en problemløsningsmodell, hvor de får tilbud om hjelp av en instruktør
- For å skjerme parenes privatliv er det ikke lagt opp til plenums- eller gruppearbeid

Våre erfarne kursledere er sertifiserte fra Samlivssenteret ved Modum Bad.

**Invester i parforholdet – meld dere på PREP!**

*\* PREP er en forkortelse av den amerikanske betegnelsen "Prevention and Relationship Enhancement Program". Et forebyggende program som styrker samliv. PREP er oversatt og bearbejdet for norske forhold av Samlivssenteret ved Modum Bad. PREP-kurs finnes i hele Norge*