

# PREP samlivskurs



Viken senter arrangerer

## PREP samlivskurs

**5.-6. juni 2021  
på Scandic Narvik**

**Kursavgift: kr 4200 pr par**

*Inkl. kursledelse, materiell, lunsj og forfriskninger begge dager (uten overnatting)*

Ved påmelding før 10.april 2021  
gis en rabatt på kr 250

**Påmeldingsfrist: 10. mai 2021**

Hotellet tilbyr dobbeltrom til kr 1200 per natt,  
3-retters middag 395 per pers  
eller 3-retters lokal meny til 595 per pers.  
Booking kode oppgis ved påmelding.

Mer informasjon/påmelding:

Kurs- og veiledningsenheten Viken senter  
e-post: [kurs@vikensenter.no](mailto:kurs@vikensenter.no)  
Tlf.: 77 18 99 00 velg 2

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



PREP er et samlivskurs som handler om 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 er:

- snakke bedre med hverandre
- lytte bedre til hverandre
- diskutere med konstruktive utfall
- legge vekt på det som gir trygghet og 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 sammen på kommunikasjonsteknikk og får tilbud om veiledning.
- 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 bearbeidet for norske forhold av Samlivssenteret ved Modum Bad.  
PREP-kurs finnes i hele Norge*