



**«Hemmeligheten bak et lykkelig parforhold.
Syv nøkler fra verdens fremste samlivsforsker».**

«Et parkurs der man får praktisert det som beviselig bygger sterke samliv»

John M. Gottman er kjent som verdens fremste samlivsforsker. Professor Emeritus i psykologi og kjent som verdens fremste samlivsforsker. Studier av hvilke holdninger og atferd som kjennetegner varige parforhold, har vist seg gyldig i flere studier der nå professoren kan forutsi brudd eller stabilitet med 94% sikkerhet etter få minutters observasjon.

I 2016 deltar Rise familieterapi i et samarbeidsprosjekt for å gjøre John M. Gottmans litteratur og samlivskurs tilgjengelig på norsk. Rise har i en årrekke drevet parterapi etter Gottmans metode. Rise er godkjent «Educator» fra Gottmaninstituttet til å holde flere av Gottmans samlivskurs.

**«Hemmeligheten bak et lykkelig parforhold.
Syv nøkler fra verdens fremste samlivsforsker»**

Kurset gir deg en samlet innsikt i forskningen, og øvelse sammen med din partner på de vaner som kjennetegner par som holder sammen. Omfattende forskning presenteres i et enkelt språk og gir dere tid til øvelse i beviselig hjelpsomme vaner☺

Kursets hovedinnhold er samlet i boka ved samme navn som denne høsten er tilgjengelig på norsk. Det er en revidert og oppdatert utgave av millionsegeren «Seven principles for making marriage work» Kurset er revidert og oppdatert i USA høsten 2016 og blir tilgjengelig på norsk i løpet av et par måneder.

«Å lese boken er bra», sier Gottman når vi møter ham for å vurdere å oversette til norsk. «Å gå på kurs er betydelig bedre»
«Effekten av (fore)bygging av gode vaner er større og dessuten mye enklere enn å reparere senere☺»

«Par venter i snitt seks år fra de merker at noe er ugreit i parforholdet til de oppsøker terapi»

Fordeler med kurs fremfor bok:

- Kurset gir struktur og forutsigbarhet
- Begge deltar og øver sammen, fremfor at man leser hver for seg
- Øvelsene forklares og vises før man går i gang
- Man får faktisk tid sammen. (Det er ingen gruppesamtaler)
- Tilgang på innspill fra terapeut med lang erfaring innen metoden
- Noen partnere ønsker ikke søke terapi. Her kan kurs være et alternativ man kan enes om.

Dere vil lære å

- Styrke kjennskap til hverandre
- Bygge vennskap og tillit
- Gjenkjenne og imøtekomme invitasjoner til følelsesmessig kontakt
- Være åpen for innflytelse
- Ferdigheter til å arbeide med både løsbare og vanskelige problemer
- Komme videre gjennom fastlåste konflikter
- Hvordan bygge «vår historie»; tilknytningsritualer, støtte roller, felles verdier og mål

Hvem er kurset for?

Noen vil styrke og sikre samlivet sitt. I dette kurset får dere undervisning og mulighet for å praktisere metodene. Noen par er i en vanskelig situasjon. Kurset vil peke på en vei å gå for å få det bedre.

Hvem er kurset ikke hensiktsmessig for?

Undervisningsbaserte kurs som dette er ikke hensiktsmessige for alle par. De som erfarer alvorlig stress i parforholdet, betydelige følelsesmessige eller fysiske overgrep, alvorlige følelsesmessige eller mentale helseproblemer, relasjoner der en eller begge er aktivt avhengige av alkohol eller narkotika, samt relasjoner med alvorlig tvangsattferd som spilleavhengighet, seksuell utagering eller annen alvorlig forstyrrende atferd.

Kurset tilbys høsten 2016 til foreninger og lag som 12 timers kursopplegg tilknyttet helg.