



Relatiecursus in AMSTERDAM mei 2022

## HOUD ME VAST 2.0

Gelukkiger in je relatie door tien gesprekken

We voelen ons allemaal op ons best in onze relatie als we weten dat we gewaardeerd worden, dat we serieus genomen worden, dat onze partner van ons houdt. En als we in staat zijn om onze partner gelukkig te maken. Wil je elkaar weer een gevoel van waardering, erkenning en liefdevolle verbondenheid geven? Deze Houd Me Vast training geeft jullie gelegenheid om exclusieve tijd aan elkaar te besteden. Je leert hoe je samen negatieve patronen uit de weg kunt gaan en hoe je elkaar weer energie kan geven door je emotioneel verbonden te voelen.

Vanuit wetenschappelijk onderzoek over hechting is een vorm van partnertherapie ontwikkeld door Sue Johnson die veel effectieve handreikingen geeft en voor heel veel koppels succesvol is: Emotionally Focused Therapy. Deze benadering zet de *emotionele verbondenheid* van de partners centraal. Gewoonlijk bevat de training maar 1 gesprek over intimiteit en seksualiteit en dat vinden wij als trainers echt te weinig. In deze HMV 2.0 training besteden we meer tijd en aandacht aan dit unieke en kwetsbare aspect van je partnerrelatie.

### Hoe gaan we te werk in de training?

Tijdens de bijeenkomsten wordt kort uitleg gegeven over het thema. Geregeld bekijken we daarbij ter illustratie een stukje film. Daarna krijgen jullie een opdracht, waarmee je aan de slag gaat je **met je eigen partner**. Voor deze training is het van belang om tijd met elkaar te investeren. Je bereidheid wordt gevraagd om thuis voorafgaand aan en in de periode van de training tijd in te plannen voor het verder werken met de opdrachten en zo mogelijk voor het lezen van relevante hoofdstukken uit het boek '*Houd me vast*' van Sue Johnson.

Voorafgaand aan de training hebben jullie een kennismakingsgesprek met één van beide trainers waarin jullie motivatie en de huidige situatie in de relatie besproken wordt.

<b>Voor wie</b>	Voor hetero- en homoseksuele stellen die hun relatie sterker willen maken
<b>Waar</b>	In de grote zaal van de Dominicuskerk, Spuistraat 12, 1012 TS Amsterdam (5 min lopen vanaf Centraal Station)
<b>Wanneer</b>	Maandag 9, dinsdag 10 en woensdag 11 mei 2022
<b>Hoe laat</b>	Maandag 9 mei én woensdag 11 mei van <b>9.30-18.00 uur</b> Dinsdag 10 mei <b>9.00-13.15 uur</b>
<b>Kosten</b>	€ 850,00 per paar, inclusief intakegesprek, lesmateriaal, koffie, thee en iets lekkers. (Mochten de kosten een groot probleem vormen, zijn er in overleg regelingen mogelijk)
<b>Trainers</b>	Marjoleine Streefkerk (gecertificeerd EFT therapeut, gezinstherapeut en (kinder- en jeugd) psychotherapeut <a href="http://www.pgrt.nl">www.pgrt.nl</a> 06-21489357 Kiki Nelissen-Kleipool (gevorderd EFT therapeut en zijnsgeoriënteerd begeleider, Mindfulness trainer) <a href="http://www.leveninnu.nl">www.leveninnu.nl</a> 06-41611325

### Je leert:

- ..het 'geheim' kennen van een stabiele gelukkige relatie
- ..begrijpen waar en waarom het soms of vaak mis gaat
- ..jezelf te uiten, te zeggen wat je beleeft en nodig hebt
- ..gevoelig te zijn voor de signalen van de ander
- ..meer op je gemak te zijn bij elkaar en plezier en intimiteit te hebben
- ..relatiespanningen te verminderen

Relatiecursus Houd me vast

Kiki Nelissen – Marjoleine Streefkerk