



PREP- Verktyg för varaktig kärlek

En PREP-kurs ger dig kvalitetstid med din partner. Kursen innehåller kommunikationsövningar, träning i konflikthantering och samtal om förväntningar och förhållningssätt.

För par som vill satsa lite extra – helt enkelt friskvård för relationen!

Helgen 12-13 april 2025 håller vi återigen vår populära parkurs PREP – Praktiska Redskap för en Engagerad Parrelation. Kursen hålls som helgkurs på vår mysiga kursgård Herresta Lada, www.herrestalada.com, i vackra Odensala strax norr om Märsta (1 mil från Arlanda/Sigtuna). Här finns också möjligheter till övernattnig.

De senaste tillfällena har kursen varit fulltecknad. I de skriftliga utvärderingarna från kursen får vi dessutom högsta betyg från deltagarna :-). Så om ni vill vara säkra på att få plats anmäl er redan nu!

Vad är PREP?

PREP är en kurs i hur man bättre kommunicerar i en parrelation. Kursen ger dig och din partner konkreta verktyg för att lättare klara av ett liv tillsammans och innebär också en personlig utveckling. Kursen

Anmäl dig här!



Startdatum

Aktiviteten är påbörjad

Tid

Kl 9:30 - 17:00

Plats

Herresta Lada
Odensala Herresta 236
19592 MÄRSTA

Omfattning

2 tillfällen, 16 studietimmar

Pris

Se beskrivning

Har du frågor?

Eva Ajaxén
eva.ajaxen@sensus.se
070-623 80 23

Läs mer

Via QR-kod eller länk
sensus.se/anmal/1610312

är **inte** terapi eller krishantering, utan genomgång och träning av ett antal enkla metoder som kan hjälpa er som par att utvecklas och trivas ihop.

Du gör samtliga övningar med din partner och behöver inte dela någonting med övriga deltagare.

Kursens huvudteman

- Lär er hantera konflikter på ett tryggt sätt
- Öppna dörrarna för närhet
- Börja med dig själv och ditt eget ansvar
- Ta tillvara och utveckla det positiva i förhållandet
- Vårda tryggheten och långsiktigheten i förhållandet.

PREP bygger på över 30 års relationsforskning i främst USA (och är religiöst och politiskt obunden).

Vilka vänder sig kursen till?

Kursen vänder sig till **par** som vill satsa lite extra på sin relation. Kursen passar alla par, oavsett ålder och tid tillsammans. Ett vanligt skäl att gå kursen är att man upplever att man kört fast i gamla hjulspår och vill hitta nya vägar framåt – tillsammans. Ett annat skäl vi hör är att man tillsammans vill bygga en bra start i en ny relation.

Kursen är inte terapi eller krishantering, utan ni som par får helt enkelt prata om viktiga teman och lära er konkreta samtalsmetoder som hjälper er att trivas bättre ihop.

Hur går kursen till?

Kursen är upplagd runt 13 olika huvudteman i kombination med flera samtalsverktyg som studier visar är avgörande för en framgångsrik parrelation. Vi utgår ifrån en arbetsbok (som ingår i kursavgiften) där samtliga teman finns beskrivna, med tillhörande övningar. Några exempel

[Läs mer på sensus.se](https://sensus.se)