

KURSPLAN



HAGEN familierterapi

BEDRE SAMMEN

Modul: 1

Tema:
Kommunikasjon

Tid: 1 uke

Leksjoner: 10

Nedlastbare filer: 5

Innhold:

Hvorfor er kommunikasjon utfordrende, og hvilke feller er det vanlig å gå i. Hvordan kan dette bli bedre med øvelse?

Målet for modulen:

Det er håp i krangling! I denne modulen skal du lære om de fire rytterne, og mønster i uenigheter. Hva er det som skjer, og hvordan kan du bli mer bevisst rundt det?

KURSPLAN



HAGEN familierterapi

BEDRE SAMMEN

Modul: 2

Tema:
Diskuter Smartere

Tid: 1 uke

Leksjoner: 8

Nedlastbare filer: 4

Innhold:

Øvelse i hvordan du kan klage uten kritikk, og hvorfor det er viktig å snakke ordentlig sammen etter en uenighet.

Målet for modulen:

I denne modulen skal du lære å klage uten kritikk, og lære hvorfor det er så viktig å ikke miste motet når dere havner i en uenighet.

KURSPLAN



HAGEN familierterapi

BEDRE SAMMEN

Modul: 3

Tema:
Reprasjon etter uenighet

Tid: 1 uke

Leksjoner: 8

Nedlastbare filer: 6

Innhold:

Dette er noe av det viktigste du gjør i en relasjon! Øvelse i hvordan du kan bremse en krangel, og hva du trenger for å løfte humøret.

Målet for modulen:

I denne modulen skal du lære hvordan dere kan bremse en krangel, og hvordan dere kan hjelpe hverandre til å løfte humøret når det er behov for det. Du skal lære om tilgivelsens språk, og hvordan dere kan reparere etter en uenighet.

KURSPLAN



HAGEN familierterapi

BEDRE SAMMEN

Modul: 4

Tema:
Kjærlighetens fem språk

Tid: 1 uke

Leksjoner: 7

Nedlastbare filer: 4

Innhold:

En øvelse i hvordan vise kjærlighet, som passer for partneren din.

Målet for modulen:

I denne modulen skal du lære hvordan du viser kjærlighet til din partner, og hvordan partneren viser kjærlighet til deg. Hva gjør partneren når du føler deg elsket? Og hva savner du når du føler deg mindre elsket?

KURSPLAN



HAGEN familierterapi

BEDRE SAMMEN

Modul: 5

Tema:
Velg hverandre igjen og igjen

Tid: 1 uke

Leksjoner: 8

Nedlastbare filer: 3

Innhold:

En øvelse i hvordan dere kan tilpasse forventningene til livssituasjonen dere er i akkurat nå.

Målet for modulen:

I denne modulen skal du bli bevisst på ulike livsfaser, og hva som skal til for å få det bedre sammen akkurat nå. Du skal lære om de magiske 6 timene, og viktigheten av å gå på date. Du vil også lære hvorfor det er så viktig å avklare forventninger.

KURSPLAN



HAGEN familierterapi

BEDRE SAMMEN

Modul: 6

Tema:
Nærhet og sex

Tid: 1 uke

Leksjoner: 6

Nedlastbare filer: 3

Innhold:

En øvelse i ditt eget og partnerens sexlyst og tenningsmønster.

Målet for modulen:

I denne modulen blir du bevisst på spontan og responsiv sexlyst, som begge deler er like vanlig. Du vil også bli bevisst på hva som skjer når sex blir en uenighet.

I denne modulen er sexolog og parterapeut Tone Haldorsen bidragsyter.

KURSPLAN



HAGEN familierterapi

BEDRE SAMMEN

Modul: 7

Tema:
Økonomi

Tid: 1 uke

Leksjoner: 8

Nedlastbare filer: 3

Innhold:

En øvelse i å snakke sammen om økonomi, og viktigheten av å være ærlig om penger.

Målet for modulen:

I denne modulen hva som kan være utfordrende når det gjelder økonomi. Viktigheten av å være ærlig når det gjelder økonomi, og hva som kan skje på sikt dersom du ikke er det. Viktigheten av samboeravtale.

I denne modulen er jurist Marie Voldsund bidragsyter.