

Programma tweedaagse voor koppels, vrijdag en zaterdag

Doelstelling:

- Globale werking van het eigen relationele brein.
- Ervaring van connectie opdoen gekoppeld aan die kennis
- Specifieke hulpvraag uitwerken naar aanleiding wat er naar voren komt

Dag 1 Vreugde en Rust

9.30 Opening

Theo en Elly delen over eigen geschiedenis en ervaring

10.00 Kennismaking

ronde 1) wie ben je: leeftijd/ geschiedenis m.b.t. de reden dat je hier bent.

ronde 2) schrijf op wat je wil bereiken. Dit kort toelichten en ophangen aan de muur.

10.45 Pauze

11.00 Uitleg over werking van je brein, je kunt alvast inlezen via de volgende link:

<https://www.vreugdeberg.nl/relaties/ik-wil-mezelf-en-de-ander-begrijpen-en-uitleg-werking-van-je-emotionele-en-sociale-brein/>

Interactief vragen, voorbeelden

12.00 Pauze

13.30 Uitleg waardering en oefening als koppel samen

14.30 Rust-oefening

14.45 Pauze

15.00 Inbreng van een hulpvraag: Het bezoek

Alternatief: non-verbale oefening

16.00 Nabespreking en vragen

16.45 Afsluiting

Dag 2 Afstemming

9.00 Inloop met koffie en thee

9.30 'Inchecken'

10.00 Praktische oefening: Samenwerken

10.30 Pauze

10.45 Uitleg patronen en overspoeling-symptomen nav praktische oefening

11.00 Opnieuw praktische oefening: Samenwerken

11.15 Nabespreken

11.45 Bespreken van inbreng voor na de lunch

12.00 Pauze

13.30 Inbreng van een hulpvraag of
Alternatieve oefening

14.30 Nabespreking

15.00 Koffie & Thee

15.15 Oefening: 4+ verhaal over verbonden voelen met partner

15.30 Nabespreken

16.00 Evaluatie: Is je doel bereikt?

16.30 Highlights en Take-Aways

17.00 Afsluiting