

Kuidas hoida tähtsaid suhteid?

Koolituse eesmärk

- Mõista oma lähisuhet, selle hetkeseisu, ohukohti ja kasutamata ressursse
- Saada paremini aru suhet mõjutavatest rohketest teguritest
- Saada ideid oma suhte korrashoiuks ja armastuse kasvatamiseks

1. sessioon

Miks me armume? *Love story* ja suhte ressurss
Saatus, juhus või valik? Partnerivaliku printsiibid
Suhtet hoidev suhtlemine: toetav kuulamine

2. sessioon

Päritolupere mõjud paarisuhtes. Kiindumusstiili kujunemine
Mis hoiab koos? Hea prognoos paarisuhtes
Ideaalsest partnerist reaalseks partneriks
Suhtet hoidev suhtlemine: aktiivne kuulamine

3. sessioon

Isiksuslik areng ja paarisuhe
Pereelu etapid, arengulised kriisid ja nende läbimine
Süsteemne vaade perekonnale ja peresuhetele
Suhtet hoidev suhtlemine: aktiivne kuulamine

4. sessioon

Kasvamine ja võrdsus suhetes
Toimiv lähedussuhe. Armastuskäitumised
Suhtet hoidev suhtlemine: minasõnumid

5. sessioon

Kihiline vaade suhetele: sisu- ja suhtetasand
Aktsepteerimine ja koostöö paarisuhtes
Suhtet hoidev suhtlemine: minasõnumid

6. sessioon

Tunded on. Kuidas nendega toime tulla
Lähisuhe ja intiimsus. Seksikoostöö.
Suhtet hoidev suhtlemine: enesekehtestamine

7. sessioon

Kommunikatsioonimudelid lähisuhetes
Konflikti tekkedünaamika
Konstruktiivne tülitsemine. Toimetulekutehnikad konfliktis
Suhtet hoidev suhtlemine: võitja-võitja konfliktilahendus

8. sessioon

Suhe ja sotsiaalne kontekst
Lisaresursi leidmine hõrenevas suhtes
Suhtet hoidev suhtlemine: väärtuskonflikti äratundmine ja leevendamine