



Volkshochschule Großhansdorf e.V. staatl. anerkannte Einrichtung zur Weiterbildung Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen Schleswig-Holstein e.V.

Kurs 19: Workshop »Lebendige Partnerschaft«

Dozentinnen: Susanna Herno und Sabine Fischer

Dieser Workshop wendet sich an Sie, wenn Sie sich aktiv mit grundlegenden Themen des Paarseins beschäftigen möchten. Sie möchten mehr gegenseitiges Verständnis und Leichtigkeit in Ihrer Partnerschaft erreichen? Dieser Workshop kann Sie dabei unterstützen. In lockerer Atmosphäre erfahren Sie, was für eine Partnerschaft günstig und förderlich ist. Der Workshop wendet sich an junge und ältere Paare und an Einzelpersonen. Sie erhalten theoretischen Input zu Paardynamiken und zur Kommunikation. Kleine praktische Übungen machen Spaß und das Lernen leichter. Wir erarbeiten, was Sie konkret tun können, um Ihre Beziehung zu verbessern. Ebenso lernen Sie Beziehungskiller kennen – und wie Sie sie vermeiden. Wir beschäftigen uns mit der Kommunikation im Paar. Wie können Sie im Gespräch bleiben? Was senden Sie, was hören Sie? Wir üben miteinander das aktive Zuhören. Das Äußern von Bitten und das Mitteilen der eigenen Bedürfnisse. Wir klären, welchen Raum ein Gespräch braucht, um gelingen zu können. Wir beschäftigen uns mit Wertschätzung, Kritik, Beschwerden und Lob. Es geht um gute Bindung und zugleich um das Leben der eigenen Autonomie – und wie beides gut zusammengeht.

Sie sind sowohl als Paar sowie als Einzelpersonen herzlich willkommen!

Datum: Samstag, 24.04.2021,

Dauer: 1 x 5 Stunden, von 10:00 bis 15:00 Uhr

Gebühr: 27,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule in 22927 Großhansdorf, Sieker Landstraße 203.

Kursanmeldung

Anmeldung über die VHS Großhansdorf. Für Rückfragen erreichen Sie die VHS unter folgenden Kontaktangaben:

Volkshochschule Großhansdorf e.V.

Telefon: 04102 - 6 56 00

Internet: www.vhs-grosshansdorf.de

Email: info@vhs-grosshansdorf.de