

KURSPROGRAM – SPA-PREP

Dag 1. - FREDAG

17:30 – 18:00 Registrering, utlevering av materiell ved resepsjonen.

18:00 Kursstart

18:00 – 18:15 Velkommen, praktisk informasjon

18:15 – 18:45 Innledning, bakgrunn, presentasjon

18:45 – 18:50 pause (5 min)

18:50 – 19:50 Hvorfor ble vi et par? - Om forelskelse, vennskap og kjærlighet

19:50 – 20:00 pause (10 minutter)

20:00 – 20:30 Kommunikasjonshinder

21:00 Middag

Dag 2. - LØRDAG

09:00 – 10:00 Fire faresignaler

10:00 – 13:15 Tid for to! Utvidet pause med mulighet til å benytte SPA og Velvære avdelingen. Lunsj serveres fra kl. 12:30

13:15 – 15:25 Tale-/Lytteteknikken (Øvelser m/veileder)

15:25 – 15:35 pause (10 min)

15:35 – 16:20 Hva er problemet? (Øvelse m/veileder)

16:20 – 16:30 energipause (10 min)

16:30 – 17:15 Problemløsningsmodellen (Øvelse m/veileder)

17:15 – 17:25 pause (10 min)

17:25 – 18:30 Seksualitet og sensualitet

20:00 Middag

Dag 3. - SØNDAG

10:00 – 10:45 Forventninger og roller

10:45 – 10:55 pause (10 min)

10:55 – 11:35 Oppgjør, tilgivelse og forsoning

11:35 – 11:45 pause (10 min)

11:45 – 12:30 Lek, humor og glede

12:30 – 13:45 lunsj/utsjekking (1 time 15 minutter) Lunsj serveres fra 13:00

13:45 – 14:15 Grunnverdier og livssyn

14:15 – 14:55 Hengivenhet og forpliktelse

14:55 – 15:05 pause (10 min)

15:05 – 15:30 Oppsummering/grunnregler og kursevaluering

15:30 Kurs avsluttes