

Tweedaags Relatie Weekend

'Houd me Vast'
2-3 maart 2019
Amsterdam

**Geef je relatie
een impuls!**

Elke relatie begint omdat we ons emotioneel verbonden voelen. Zo ongeveer elke relatie eindigt omdat we dit volledig kwijt zijn geraakt. Eerder op het pad worden behoeften aan steun en bekrachtiging dan onvoldoende openlijk naar elkaar uit gesproken. We voelen ons onvoldoende gewaardeerd en beschuldigen of vermijden elkaar.

Het goede nieuws is, dit hoeft jullie niet te overkomen, want jullie kunnen dit voorkomen, samen leren en de relatie onderhouden.

www.relatieontwikkeling.com
www.marcstekelenburg.nl

Met een veilige liefdesrelatie kun je problemen die je tegenkomt in het leven overwinnen, en ben je gelukkiger, gezonder en productiever.

Wat jullie leren in het relatieweekend?

Het relatieweekend 'Houd me vast' is voor stellen die een impuls willen geven aan hun relatie. In sommige fasen van je leven heb je je partner extra hard nodig, maar juist dan kun je elkaar niet altijd even makkelijk bereiken. Bijvoorbeeld tijdens een verbouwing, de tijd met kleine kinderen, verandering van werk of bij ziekte van een kind of partner.

Tijdens het 'Houd me vast' weekend, werk je in twee dagen aan verbinding en verdieping in je relatie. Zo voorkom je elkaar kwijt te raken en leer je de liefde te houden.

Wat leren jullie in de cursus?

- Het geheim van een langdurige gelukkige relatie
- Jezelf leren uitspreken, zeggen wat je bedoelt en beleeft. Hoe het voor jou is.
- Open staan voor wat er in de ander omgaat.
- Elkaar beter begrijpen en je (nog) meer vertrouwd voelen bij elkaar.
- Reageren op elkaars signalen en behoeften.
- De harmonie verbeteren en relatiespanningen te verminderen.
- Meer plezier en intimiteit hebben.



ORGANAMIC
Relatieontwikkeling

Bewezen grote effecten EFT relatieweekend

Het relatieweekend is gebaseerd op het preventie-programma van Emotionally Focused Therapy (EFT) van Dr. Sue Johnson. Jarelang wetenschappelijk onderzoek heeft bewezen dat EFT significant betere resultaten geeft dan welke andere methode dan ook.

In 2017 deed de Universiteit van Amsterdam onderzoek naar de 'Houd me vast' relatiecursus. De cursus blijkt veelbelovend met gemiddeld tot grote effecten op het gebied van relatietevredenheid, partnerhechting, vergevingsgezindheid en relatieonderhoudend gedrag (aardig zijn tegen elkaar, verdeling van huishoudelijke taken etc.).



Opzet van het relatieweekend

Tijdens de cursus leren jullie, onder deskundige begeleiding, gesprekken te voeren over je relatie. Het betreft zeven gesprekken, te weten;

1. Destructieve dialogen leren herkennen en stoppen.
2. Elkaars emotionele pijnplekken leren kennen en begrijpen.
3. Terugkijken op een cruciaal moment.
4. Houd me vast, betrokkenheid en verbondenheid ontwikkelen.
5. Kwetsuren bespreekbaar maken en vergeven.
6. De band versterken via seks en aanraking.
7. Je liefde levend houden.

Elk gesprek start met een uitleg van ons waarom dit gesprek belangrijk is en hoe het jullie relatie kan versterken. Deze uitleg doen we in de groep. Vaak herkennen paren zich in de fragmenten. Onze ervaring is dat deelnemers de korte plenaire bespreking en de reacties van andere stellen heel leerzaam vinden. Alle gespreksoefeningen tijdens de cursus doe je met je eigen partner. De inhoud die jullie bespreken blijft privé en koppel je niet terug in de groep.



Het boek 'Houd me Vast' van Sue Johnson maakt eveneens deel uit van de cursus. In het boek staan voorbeelden van en achtergrondinformatie over de zeven gesprekken. Je krijgt van ons een werkboek. Daarin staan samenvattingen en de gespreks-oefeningen duidelijk uitgelegd. Thuiswerk oefeningen helpen om het geleerde vast te houden.

Kosten en inschrijven

De kosten bedragen € 375,- per persoon (soms vergoedt uw verzekeraar een deel). Het bedrag is inclusief koffie, thee de lunch en het cursus-materiaal. Aan een groep kunnen maximaal 6 stellen meedoen. Email voor inschrijfformulier: info@marcstekelenburg.nl

Locatie

Het relatieweekend wordt gegeven bij het bijzondere Zoku (www.livezoku.com). Overnachten is mogelijk. Neem tijdig contact op voor korting op de overnachtingskosten. De locatie is goed bereikbaar met openbaar vervoer en er zijn parkeerplaatsen (tegen betaling) aanwezig.

Zoku

Weesperstraat 105

1018 VN Amsterdam

Overnachten op de cursuslocatie is mogelijk.

Cursusdata

2 en 3 maart 2019

Start om 09.00 uur, tot 17.00 uur.

Begeleiders van de cursus

De cursus wordt verzorgd door drs. Lianda van der Knaap en Marc Stekelenburg. Beiden zijn opgeleid in Emotionally Focused Therapie, de relatietherapie van dr. Sue Johnson. Zij hebben jarenlange ervaring met het begeleiden van relatiegerelateerde vraagstukken van paren, leiders en teams in organisaties.



drs. Lianda van der Knaap
Socioloog en
Relatietherapeut

Organamic
Steigerdijk 11-14
3257 LP Ooltgensplaat

06 – 2032 4868
welkom@relatieontwikkeling.com



mr drs. Marc Stekelenburg
Psycholoog,
Trainer en relatiecoach

Bezoekadres: Zoku
Weesperstraat 105,
1018 VN Amsterdam

06 10 53 32 80
info@marcstekelenburg.nl

www.relatieontwikkeling.com

www.marcstekelenburg.nl