

**VÄLKOMMEN TILL
KONSTRUKTIV KOMMUNIKATION**

www.konstruktivkommunikation.com

TRÄNING FÖR PAR OCH FÖRÄLDRAR

MED KLASSISKT KLARSPRÅK

Syfte

Min erfarenhet är att en av par- och föräldrelationens stora utmaningar ligger i mannens och kvinnans kommunikation och de omedvetna reaktions- och kommunikationsmönster vi bär på som hindrar kontakt, ömsesidig förståelse och närhet och påverkar vår samlevnad och vårt välbefinnande negativt.

Nämnda mönster behöver medvetandegöras för att kunna transformeras. Ett sätt att påbörja eller komma vidare med detta är att ta del av vår konsultation och/eller träning i "Kommunikativt ledarskap för ömsesidig förståelse i par- och föräldrelationen med Klassiskt Klarspråk".

Konsultationen och träningen är utformad för att tillföra erfarenheter, perspektiv och insikter som leder till klarhet och vägledning i de situationer och sammanhang där ni efterfrågar det. Samtidigt lär ni er också mer om hur ni kan tänka, förstå era egna och andras känslor och reaktioner och uttrycka er om ni vill vara mer stödjande, stärkande och konstruktiva i ert förhållningssätt till er själv, er partner och era barn.

Genom vardagsnära exempel undersöker vi tillsammans hur mannen kan möta kvinnan, hur kvinnan kan möta mannen och hur föräldrar kan möta barn för att lättare få kontakt, bidra till ömsesidigt givande samtal och möten, förebygga och lösa konflikter, främja välbefinnande, växa tillsammans och kanske ge man/kvinna- och föräldrelationen en djupare mening. Mer konkret innebär det bland annat att vi fördjupar oss i hur ni:

- Sätter ord på era tankar, känslor och behov så att er partners och barns vilja att lyssna och förstå ökar.
- Ser vad som döljer sig bakom det er partner och era barn säger och gör så ni lättare förstår och når dem.
- Undviker att hamna i argumentation, diskussioner som stjälar tid och kraft och låsta positioner.
- Minskar frustration, irritation och aggression och upplevelsen av att inte räcka till eller duga.
- Fyll på med det som skulle vara betydelsefullt för er att lära er mer om...

Var & När

I konsultationen träffas vi online eller i fysiska möten vid minst 3 tillfällen. För att ni ska få en uppfattning om mig och mitt sätt att arbeta så är första tillfället kostnadsfritt. Därefter tas beslut om ev. fortsättning.

I träningen träffas upp till 5 par under en helg på [Barsebäcksvägen 60, 246 30 Löddeköpinge](#). Träningen startar fredag kl. 19.00-21.30, fortsätter lördag kl. 09.00-17.00 och avslutas söndag kl. 09.00-16.00.

Datum finns på hemsidan www.konstruktivkommunikation.com under menyrubriken "Seminarier & Träning" eller så kontaktar ni oss så berättar vi mer. Vill ni att vi håller en träning på annat datum än de på hemsidan eller på annan ort än Löddeköpinge så försöker vi lösa det.

Är ni redan en grupp par eller föräldrar så erbjuder vi slutna träningstillfällen där endast ni deltar. Då kan ni själv välja ort och datum och upplägget är inte längre begränsat till fredag-söndag.

Pris

Konsultation kostar 1500 kr/timme och par. Deltagande i träning kostar 6000 kr/par för första träningen, 5000 kr/par för andra och 4000 kr/par för tredje och efterföljande träningar. Fika fm och em samt studiematerial ingår. Träning på annan ort än Löddeköpinge prissätts utifrån rådande förutsättningar.

Frågor & Bokning

Vill ni fråga något eller delta i konsultation eller träning så mejla till ola@konstruktivkommunikation.com eller ring 0733-94 53 88. Det går även bra att boka på [hemsidan](#) om du hellre vill det.