



PREP

Paarisuhte Rahulolu Edendamise Programm

---

## **SÜGAVAM TÄHENDUS ABIELULE PREP-PAARISUHTEKOOLITUS KIRIKUTE JA KOGUDUSTE LIIKMETELE**

---

**Kuidas rääkida ilma tülli minemata?  
Kuidas erimeelsuste ja probleemidega toime tulla?  
Mis on probleemide sügavamad põhjused?  
Kuidas oma kaasast paremini aru saada?  
Kuidas stressiga toime tulla ja rasketel aegadel teineteist toetada?  
Kuidas vältida rutiini?  
Kuidas hoida lähedust ja pakkuda armastust?**

---

**Aeg:** 28. aprill ja 12. mai 2018 kell 10.00 – 18.00

**Koht:** Tallinn

**Koolitajad:** Karmen ja Meelis Maikalu

**Registreerumine:** [www.prep.ee/kalender](http://www.prep.ee/kalender)

**Info:** [maikalu@gmail.com](mailto:maikalu@gmail.com), mob 53331912 , 5242744(

PREP on lühend inglisekeelsest väljendist *The Prevention and Relationship Enhancement Program* (paarisuhte rahulolu edendamise programm). Programmi on välja töötanud USA teadlased Denveri Ülikoolis Colorados ning see põhineb enam kui 30-aastasel uurimustööl kooselu ja paarisuhete vallas.

Praeguseks on PREP levinud rohkem kui 50 riigis üle maailma. Eestis on kasutusel siinsetele tingimustele kohandatud PREP-i versioon. Alates 2009. a on Eestis osalenud PREP-koolitustel üle 2300 inimese.

PREP-paarisuhtekoolitus sobib erinevatele sihtgruppidele: nii neile, kellel on õnnelik paarisuhe ning kes soovivad panustada sellesse, et nende suhe hea ja õnnelikuna ka püsiks, kui ka neile, kelle paarisuhtes on mõningaid probleeme ning kes sooviksid omavahelist suhet parandada; neile, kes paarisuhtet alles alustamas ning ka neile, kelle kooselu kogemus on kujunenud paljude aastate jooksul.

### **PREP-paarisuhtekoolitusel...**

...pööratakse tähelepanu efektiivsete suhtlemis- ja probleemilahendusoskuste omandamisele;

...räägitakse sellest, kuidas toime tulla erinevuste ja erimeelsustega;

...teadvustatakse ja vajadusel kohandatakse ootusi paarisuhte ja teineteise suhtes;

...käsitletakse erinevaid võimalusi, kuidas ühine rõõm, lõbu, sensuaalsus, seksuaalsus ja sõprus aitavad murda igapäevarutiini ning hoida ja taastekitada lähedust paarisuhtes;

...arutletakse armastuse, andestamise ja üksteise toetamise üle paarisuhtes;

...innustatakse pühendumusele ja kohusetundele ning aidatakse näha kooselu pikaajalise partnerlusena.

**Käsitletavad teemad:** Turvalisus paarisuhtes: füüsiline, emotsionaalne, pühendumuslik ja kogukondlik turvalisus. Riskifaktorid paarisuhtes: püsivad ja muutuvad riskifaktorid. Ootused paarisuhtes: teadvustamata, põhjendamata ja rääkimata ootused. Erinevused ja nendega toimetulek. Ohumärgid suhtlemises: pingestamine ehk kasvav tüli, alavääristamine, negatiivne tõlgendamine, vältimine. Hea suhtlemise alustalad: kõneleja-kuulaja tehnika ehk kuidas rääkida tülli minemata. Varjatud teemad ja peidetud probleemid ehk miks me tegelikult tülitseme. Neljasammuline probleemilahendusmudel. Andestamine paarisuhtes. Raskustega toimetulek ja teineteise toetamine. Ühtehoidmine ja sõprus paarisuhtes, ühine rõõm ja koosveedetud aeg. Sensuaalsus ja seksuaalsus paarisuhtes. Armastuse jagamine paarisuhtes: armastuse kuus stiili, XYZ-positiivne sõnum. Abielu pikaajaline perspektiiv: pühendumine ja kohusetunne.

**PREP ei sisalda grupitöid**, kus paarid peaksid omavahelisi asju avalikult arutama või teistega jagama. Kursusel tehtavad paarisuhteharjutused toimuvad vaid paaril omavahel. Aeg-ajalt juhendab paari harjutuste läbiviimisel üks koolitajatest.

**Osalustasu:** 30.- eur paari kohta kanda SA Väärtustades Elu arvele EE192200221047711487, selgituseks: PREP EKN 28.04-12.05, osalejate nimed. Registreerimine jõustub osalustasu maksmisel (kindlasti eelnevalt registreeruda [www.prep.ee/kalender](http://www.prep.ee/kalender))

**Koolitus toimub tänu Eesti Kirikute Nõukogu toetusele.**



EESTI KIRIKUTE NÕUKOGU

Estonian Council of Churches



SAVE

Sihtasutus Väärtustades Elu