



PREP

Paarisuhte Rahulolu Edendamise Programm

---

## MINU SUHE ON MINU KÄTES

---

### **Kirikute ja koguduste liikmetele suunatud PREP-suhtekoolitus üksikisikutele**

*Minu suhe on minu kätes!* on koolitusprogramm, milles osaletakse üksi, ilma abikaasata. Osalejad võivad olla abielus, vallalised või lahutatud.

---

*Soovid tugevat alust oma praegusele või tulevasele suhtele! Mida tähendab iseseisvus? Millised on Sinu vajadused? Mida tähendab iseseisvus suhtes? Iseolemine ja koosolemine - on see võimalik? Kuidas luua ja hoida õnnelikku suhet? Kuidas tulla toime, kui pinged ja konfliktid suhtes kasvavad? Kuidas teha järgmise suhte korral tervemaid valikuid? Kuidas kaitsta oma laste turvalisust? Minu, sinu ja meie lapsed?*

---

**Aeg:** 14.10.17, kell 10.00 – 18.00, 15.10.17, kell 14.00 – 18.00 ja 28.10.17, kell 10.00 – 18.00

**Koht:** Tallinn, asukoht täpsustub

**Koolitajad:** Kaia Kapsta-Forrester ja Märt Murrik

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

**Info:** [kaia.kapsta@save.ee](mailto:kaia.kapsta@save.ee), mob. +372 56460262)

**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 2100 inimese.

### **Minu suhe on minu kätes (ingl k *Within My Reach*)!**

*“Ma sooviksin, et ma oleksin seda kõike teadnud enne oma suhtega alustamist!”*

Programmi loojad on seda sageli kuulnud koolitusel osalenute käest, kuna koolitus on nende sõnul andnud paarisuhtele senisest hoopis teistsuguse perspektiivi. Sageli osalevad koolitusel need, kes on suhtes haiget saanud, lahku minemas või lahku läinud. Aga ka need, kes

soovivad nüüd proovida oma uue suhte alguses teistmoodi... Ja ka need, kes tahavad olla paremini valmistunud oma tulevikusuhteks.

Minu suhe on minu kätes on oskustepõhine interaktiivne koolitusprogramm üksikisikutele. See annab konkreetseid oskuseid ja uusi vaatenurki sügavamalt rahulolu pakkuva ning emotsionaalselt rikastava lähisuhteni jõudmiseks. Programm toetab osalejat iseenda paremal mõistmisel, teadliku armastuse mõtestamisel ning saadud oskuste ja kogemuste baasil isiklike otsuste ja valikute tegemisel. Minu suhe on minu kätes hõlmab nii üksikisikut kui kogu gruppi toetades käsitletavate teemade kohaldamist isikliku eluga.

Programmi kestvus 16 h (lisanduvad kohvi- ja lõunapausid)

Minu suhe on minu kätes võimendab osalejat:

- Suhtlemise ohumärgide asendamisel respekti ja lugupidamist väljendavate suhtlemis- oskustega;
- hoiatavate negatiivsete suhtemustrite märkamisel ja teadvustamisel;
- stressiga paremal toimetulekul ning selle negatiivse mõju vähendamisel lähisuhtele; isiklike vajaduste ja ootuste uurimisel ning nende rolli mõistmisel oma otsustus- protsessides;
- armumisprotsessi tekkepõhjuste mõistmisel ning sellest lähtuval targal navigeerimisel läbi naudingut ja tunnetatud otsustuste vahel oma isiklikes suhetes;
- pühendumise olulisuse teadvustamisel püsiva ja õnneliku paarisuhteni jõudmisel;
- andestamise ja truudusetuse käsitlemisel ebatervesse paarisuhtesse sattumise vältimiseks;
- kasuvanemluse või kärgperede loomisega kaasnevate väljakutsete ja võimaluste nägemisel.

**Osalustasu:** 15.- eur ühe isiku kohta kanda SA Väärtustades Elu arvele EE192200221047711487, selgituseks: PREP EKN Tallinn, osalejate nimed. Registreerimine jõustub osalustasu maksmisel.

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



SAVE

Sihtasutus Väärtustades Elu