

## Hvornår og hvor foregår PREP?

PREP-kurset foregår i Christianskirkens sognegård,  
Christian X's Allé 120, 2800 Lyngby.

Kurset er på 14 lektioner. I efteråret 2017 på følgende dage;

**Tirsdag 7. 11. kl. 17.00-20.00**

**Mandag 13. 11. kl. 17.00-20.00**

**Lørdag 18. 11. kl. 9.00-16.00**

**Onsdag 29. 11. kl. 17.00-20.00**

**Der serveres kaffe og te et kvarter  
inden kurset starter.**

Tilmelding kan ske til Anita Brændsgaard Bennetsen, [anbb@km.dk](mailto:anbb@km.dk)  
eller til Catherine Murphy, [cat@christianskirken-lyngby.dk](mailto:cat@christianskirken-lyngby.dk)

Prisen for at deltage er 500 kr. pr. par, som dækker kursusmateriale og  
forplejning. Kaffe, te, kage, frugt og sandwich.

Beløbet betales ved tilmeldingen.

Tilmelding til kurset er senest d. 1. oktober. 2017.

Der kan højst deltage 6 par på kurset.



I Christianskirken

# PREP

**Praktiske Redskaber til et Engageret Parforhold**

- et kommunikationskursus for par



**Inspiration til at forebygge konflikter og pleje parforholdet**



**At udvikle et godt parforhold, hvor begge trives, er et stort ønske for de fleste. På et PREP-parkursus kan I hente inspiration til, hvordan I giver kærligheden gode vækstbetingelser i en ofte travl hverdag.**

### **Hvad er PREP?**

PREP er et voksenpædagogisk kursus, der kan forebygge konflikter og give inspiration til, hvordan I kan pleje jeres forhold. Det er ikke parterapi, og på kurset deler man kun personlige tanker med sin partner. PREP er udviklet på Denver University i USA på basis af mere end 30 års forskning.

PREP-kurserne er uafhængige af religion og politik og udbydes i mange lande. Center for Familieudvikling hentede kurserne til Danmark i 2004 og er ansvarlig for uddannelsen af alle PREP-kursusledere her i landet. I Christianskirken ledes kurserne af sognepræst Anita Brændsgaard Bennetsen og formidlingsmedarbejder Catherine Murphy som begge er certificerede PREP-ledere.

### **Hvad består kurset af?**

Et PREP-kursus varer i alt ca. 14 timer fordelt på 3 aftener og en hel dag.

Kursuslederne gennemgår forskellige temaer som:

- Hvordan kan vi pleje kærligheden i hverdagen?
- Hvilke forventninger har vi til forholdet og til hinanden, og hvordan præger det vores relation?

- Hvordan kan vi konkret skabe rammer for gode samtaler?
- Hvordan kan vi møde udfordringer i fællesskab?
- Hvordan bevarer og plejer vi vores venskab, intimitet og fælles værdier?

Kursus lederne veksler mellem korte oplæg, filmklip og rollespil. Mellem hvert tema er der samtaletid, hvor man taler med sin partner om de forskellige emner.

### **Hvorfor tage på PREP?**

- Fordi I bliver trænet i at kommunikere klart og konstruktivt sammen
- Fordi jeres børn har stor glæde af, at forældre afsætter tid til at pleje og udvikle deres forhold
- Fordi kærlighed er en foranderlig størrelse, der har behov for pleje

### **Hvem er PREP for?**

PREP er for par i alle livsfaser, der ønsker at arbejde forebyggende med deres relation. På kurset kommer både nygifte, småbørnsforældre, par med mange års minder sammen og par af samme køn.

**”Fortiden kan man ikke gøre så meget ved, men jeg er blevet klar over, at vi kan gøre noget for fremtiden i vores familie”**

**Martin, PREP-kursist**