

## Praktisch

Het 'Houd Me Vast - programma' wordt gegeven door Hilde De Voghel en Saar Pareyn, beiden ervaren relatietherapeuten, opgeleid in het EFT-model en als 'Houd me vast-trainer'

Een groep bestaat uit 4 tot 8 koppels.

Op volgende data:

- 11 en 18 januari van 9u. tot 17u.30 of
- 15 en 29 maart van 9u. tot 17u.30 of
- 24 en 25 mei van 9u. tot 17u30

De kostprijs bedraagt 495 euro per koppel. In de deelname prijs is het cursusmateriaal, drank, versnaperingen en een broodjesmaaltijd inbegrepen. Sommige mutualiteiten voorzien gedeeltelijke terugbetaling.

Inschrijven kan via één van de therapeuten:

Hilde De Voghel (0476/321473)

Saar Pareyn (0473/776157)

Wanneer je je inschrijft, zullen we contact met jullie opnemen voor een telefonisch kennismakingsgesprek waarin we luisteren naar jullie verhaal. We bekijken dan samen of jullie verwachtingen aansluiten bij de inhoud van het programma.

## Extra informatie

Als je meer informatie wenst te verkrijgen, aarzel dan zeker niet om contact op te nemen met ons! Dit kunnen vragen zijn van praktische aard, maar ook als je je afvraagt of dit programma voor jullie iets kan betekenen.

## 'Houd me vast'

Een tweedaags programma voor partners die hun relatie willen verrijken



## Voor wie

Zijn jullie doorheen de jaren elkaar als koppel wat kwijt geraakt en voelen jullie de goesting om dit aan te pakken?

Willen jullie ontdekken waarom jullie telkens opnieuw in gelijkaardige conflicten terecht komen? En hoe jullie kunnen voorkomen dat een klein meningsverschil ontaardt in een (groot) conflict?

Heeft een moeilijke gebeurtenis (binnen of buiten jullie gezin), jullie relatie op de proef gesteld en willen jullie daar samen een weg in zoeken?

Verlangen jullie naar extra verdieping in jullie relatie en/of is er een streven om jullie relatie nog sterker te maken?

Dit programma is er voor alle koppels die:

- (nog) geloven in hun relatie
- de verbinding in hun relatie willen herstellen of versterken
- hun relatie (opnieuw) liefdevoller willen maken

## Wat kan het programma je bieden?

Een '*Houd me vast- programma*' helpt koppels om opnieuw een hechte en liefdevolle relatie op te bouwen. Het is gebaseerd op de praktijk van Emotionally Focused couples Therapy (EFT) ontwikkeld door Sue Johnson (Canada). Dit is een goed wetenschappelijk onderzocht therapeutisch model voor koppels met relatieproblemen. Het EFT- model werd op een concrete en praktische manier voor koppels vertaald in een 'Houd me vast - training' en het gelijknamige boek 'Houd me vast. 7 gesprekken voor een veilige en hechte(re) relatie' ([www.holdmetight.com](http://www.holdmetight.com)).

Tijdens deze tweedaagse training wordt uitleg gegeven over de belangrijke krijtlijnen van het model. Er wordt gewerkt met videomateriaal en veel tijd gaat naar oefeningen en opdrachten per koppel, begeleid door de therapeuten. Uitwisseling van ervaringen in de groep is mogelijk, maar beperkt en geheel vrijblijvend.

## Opbouw

In dit tweedaags 'Houd Me Vast - programma' leren jullie:

- wat jullie emoties vertellen
- welke de pijnpunten zijn
- inzicht te krijgen in de interactie patronen
- praten vanuit wat jullie echt nodig hebben
- op een andere, meer liefdevolle manier met elkaar om te gaan

Zo creëren jullie houvast om mee verder te bouwen binnen jullie koppel.

## Locatie

Het 'Houd Me Vast - programma' gaat door in:

PRH Persoonlijkheid en Relaties

Otto Veniusstraat 15

2000 Antwerpen