

Informasjon til deg/dere som er påmeldt parkurset «Oss to og ASF»:

Hei – så fint at dere har meldt dere på parkurset. Her følger litt informasjon om hva som venter dere. Dette kurset er det første i sitt slag og vi holder kontinuerlig på med utvikling av kurset. Det betyr at informasjonen som følger nedenunder er oppdatert pr nov - 21 og at det kan komme mindre justeringer i etterkant.

Program lørdag:

- kl 10.00 – 11.00: Oppstart av kurset, samlingsregler, kort presentasjon av kursledere og deltagerpar samt gjennomgang av kursprogrammet
- kl 11.15 – 11.45: Starten på parforholdet – hvordan traff vi hverandre?
- kl 11.45 – 13.00: To så forskjellige – om å være ulike som partnere, forskning om parforhold og ASF.
- kl 13.00: Lunsj
- kl 14.30 – 15.45: Min feil? Om å være partner med ASF.
- kl 16.00 – 16.45: Jeg føler meg aleine. Om å være partner uten ASF.
- kl 17.00 – 17.45: Å leve med forskjeller – hvordan vise at man er glad i hverandre?
- kl 17.45 – 18.00: Avslutning av dagen, skriftlig evaluering
- kl 20.00: Middag

Program søndag:

- kl 10.00 – 10.45: Erkjennelse og aksept av ASF
- kl 11.00 – 12.00: Å leve med forskjeller – en kommunikasjonsmodell
- kl 12.15 – 12.45: Å leve med forskjeller – en praktisk oppgave
- kl 12.50 – 13.45: Veien videre, skriftlig evaluering
- kl 13.45: Utsjekk fra hotellet
- kl 14.00: Lunsjbuffet

Samlingsregler:

I den første bolken gjennomgår vi samlingsregler – dette er ting vi synes det er viktig at vi alle husker på underveis i kurset.

En av disse reglene er at vi alle har gjensidig taushetsplikt. Det betyr at vi og alle kursdeltagerne, ikke skal fortelle om ting som har blitt sagt eller gjort av andre kursdeltagere i etterkant av kurset. Vi vil videre foreslå en regel som handler om at ting kan forstås ulikt og gjøres ulikt. Det betyr at en løsning kan være god for deg og din partner, mens en annen fungerer bedre for et annet deltagerpar.

I den første bolken vil vi be hvert par om en kort presentasjon knyttet til gitte spørsmål som navn, bosted og lignende. Utover dette er det ikke et krav om å si noe i plenum underveis i kurset. Dersom du eller andre kursdeltagere likevel ønsker å si noe i plenum, knyttet til temaer eller oppgaver vi jobber med, så er det fint og kan være nyttig for andre å høre. Her vil vi be deg å huske på at det du sier også skal være okei for partneren din å høre, og ikke sårende for ham eller henne. Vi som kursledere vil lede eventuelle samtaler i plenum.

En annen kjøreregel handler om pauser. Det er lagt inn pauser underveis i programmet. Dersom du likevel skulle trenge en ekstra pause, må dette avtales på forhånd med kursleder.

Det kan hende vi som gruppe kommer frem til flere samlingsregler når dette gjennomgås i den første bolken lørdag formiddag.

Organisering av oppgaver:

I løpet av kurset gjennomgår vi flere tema. Vi kommer til å gi oppgaver i tilknytning til de fleste temaene. Disse oppgavene skal ikke løses i plenum, men av deg og din partner. Vi vil gjøre vårt beste for å organisere kurslokalene slik at dere ikke skal bli forstyrret av de andre deltagerparene når dere gjør paroppgaver.

Gjennomføring av måltider:

Til lunch sitter vi som gruppe på reserverte bord til oss i restauranten. Til middag lørdag kveld sitter vi i et avlukket rom i restauranten/eventuelt i en skjermet del av restauranten.

Evt ekstra overnatting:

Dersom noen av dere ønsker å overnatte på hotellet fra fredag, så koster dette kr 1.000,- ekstra pr par og inkluderer frokost lørdag morgen. Denne prisen er rabattert siden dere er deltagere på kurset. Ekstra rom kan bestilles direkte eller via meg, gi i så fall beskjed i god tid før kursstart.

Betaling av egenandel:

Det vil bli sendt ut brev med innbetalingsinfo i god tid før betalingsfristen. Egenandelen dekker kursavgift, overnatting lørdag til søndag og alle måltider. Påmeldingen anses som bindende etter at egenandel er innbetalt.

Flere spørsmål?

Har du eller dere spørsmål så kan disse mailes til frode.pedersen@bufetat.no

.. og ellers er det bare å si – velkommen til «Oss to og ASF» kurs!