



Houd me vast

Een praktische training voor
het verbeteren van je relatie



Psychologenpraktijk Bommelerwaard

Locaties:

Van Heemstraweg West 11d
5301 PA Zaltbommel
&
Boterbloemstraat 23
5317 NH Nederhemert

Tel. 0418-515214

Fax. 0418-684959

E houdmevast@psychologenbommelerwaard.nl
I www.psychologenbommelerwaard.nl

*'Jullie praten te weinig. Of juist te
veel..... Raken steeds verstrikt in
dezelfde patronen. Jullie zijn elkaar
misschien uit het oog verloren en
verlangen naar meer
verbondenheid....'*

Voor wie....?

Houd me vast is voor iedereen die wil investeren in zijn of haar relatie. Iedereen die zijn/haar relatie wil verbeteren en bereid is om met elkaar in gesprek te gaan.

Mensen kunnen lichte relatieproblemen ervaren of de behoefte hebben aan verdieping in hun relatie. De training kun je ook volgen na enkele sessies relatietherapie.

Houd me vast

Is een cursusprogramma gebaseerd op Emotionally Focused Therapy (EFT), een bewezen effectieve nieuwe behandelmethode voor relatieproblemen.

EFT richt zich met name op het herstellen van de emotionele verbondenheid tussen partners en kijkt naar communicatie- en gedragspatronen binnen relaties.

De training is gebaseerd op de wereldwijde bestseller van Sue Johnson 'Hold me Tight', Het boek is in het Nederlands uitgegeven onder de titel 'Houd me Vast'.

'Houd me vast'-programma

Het 'Houd me vast'-programma bestaat uit acht bijeenkomsten van twee uur. Onderwerpen zijn:

- Emotionele verbondenheid en hechting;
- (Destructieve) patronen binnen relaties;
- Herkennen en bespreekbaar maken van pijnpunten;
- Bouwen aan een veilige basis om moeilijke dingen te kunnen bespreken.

Hoe verlopen de bijeenkomsten?

Tijdens de bijeenkomsten is er een plenaire inleiding waarin een onderwerp wordt besproken. Vervolgens gaat ieder stel apart met elkaar hierover in gesprek met behulp van oefeningen. Ook krijgen deelnemers huiswerk mee.

Groepsopdrachten ontbreken tijdens de bijeenkomsten en er zijn weinig groepsdiscussies. Het is vooral de bedoeling dat partners samen aan de slag gaan!

Aanmelding

U kunt zich telefonisch, via email of via de website bij ons aanmelden. Onze contactgegevens vindt u aan de achterzijde van deze folder.

Voor aanvang van de training vindt een kennismakingsgesprek plaats om uw wensen en behoeften te inventariseren.

Locatie

De bijeenkomsten vinden plaats in het Gezondheidscentrum in Zaltbommel aan de Van Heemstraweg West 11d, op de eerste verdieping. Voor meer informatie over de eerstvolgende 'Houd me Vast' training kunt u ons bellen of mailen.

Trainers

De training wordt gegeven door Annemarie van Keulen en Angelique Smulders, beiden geregistreerd EFT therapeut en getraind in het 'Houd me Vast'-programma.