



'Paarlife' - Stresspräventionstraining für Paare Kursleiter/innen/ausbildung

ehe & familie



Mo Di Mi Do Fr Sa So Mo Di **Mi Do** Fr Sa So

Partnerschaft

www.ehe-familie.info

Referenten: Dr. Kathrin Widmer, Univ. Zürich, lic.-phil. Marcel Schär, Univ. Zürich,
Birgit Ruhe-Kohlmeier, Univ. Fribourg

Zielgruppe: Psycholog/inn/en, Mitarbeiter/innen der Ehepastoral / Eheberatung

Termine: Donnerstag, 27.Mai 2010, 09:00 Uhr bis Samstag, 29.Mai 2010 16:00 Uhr
Kosten: 425 € (incl. Übernachtung/ Verpflegung; Fördermittel beim BMFSFJ werden beantragt)

Tagungsort: KSI, Selhofer Str. 11, 53604 Bad Honnef (www.ksi.de)

Anmeldung: / Informationen zur Ausbildung: Referat Ehe- und Familienpastoral, Marzellenstr. 32, 50668
Köln,

Tel: 0221-16421172; E-mail: Paarlife@erzbistum-koeln.de



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Neuere Forschungen zeigen, dass Alltagsstress und Kommunikationsprobleme zwei der wichtigsten Beziehungskiller sind. Paradoxerweise erlebt man den meisten Stress außerhalb der Partnerschaft (d. h. in Abwesenheit des Partners/der Partnerin), z. B. im Beruf, in sozialen Beziehungen, mit den Kindern, in der Freizeit – dennoch ruiniert Stress viele Partnerschaften, wenn er nicht angemessen bewältigt wird: Stress, den man außerhalb der Partnerschaft erlebt, schwappt auf diese über und vergiftet das Paarklima. Partnerschaftliche Konflikte sind deutlich häufiger, wenn einer oder beide Partner gestresst sind; und wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Stress zu einer Verschlechterung der partnerschaftlichen Kommunikation um 40 % führt.

Vor diesem Hintergrund wurde 1996 von Prof. Dr. Guy Bodenmann das Freiburger Stresspräventionstraining für Paare entwickelt, das Anfang 2008 in 'paarlife' umbenannt wurde. Das Training verbindet theoretische Einführungen mit Übungsphasen, in denen Paare individuell begleitet werden. Das Stresspräventionstraining ist wissenschaftlich evaluiert. Die fortlaufende wissenschaftliche Begleitung bestätigt, dass Paare auch noch nach Jahren von dem Training profitieren und das Gelernte im Alltag umsetzen können. Die Handlungskompetenz von Ehepartnern wird gestärkt und ihre Lebensqualität bzw. die der Familie wird verbessert. Weitere Informationen s. www.paarlife.de.

In der geplanten Kursleiterausbildung werden die Teilnehmenden geschult, entsprechende Kursangebote durchzuführen. Praxisorientiert wird die Vermittlung folgender Inhalte eingeübt

- Stresstheorien
- Kompetenzen zur partnerschaftlichen Stressprävention und -bewältigung
- Interventionstechniken und Kommunikationsregeln zur partnerschaftlichen Stressexploration
- Partnerschaftliche Problemlösetechniken.

Zur Zertifizierung der Ausbildung wird neben der Teilnahme an einer Supervision (z.B. 30.09.-1.10.2010 im KSI) und einem angeleiteten Training, das Beantworten schriftlicher Fragen zum theoretischen Hintergrund und eine videographisierte Trainingssequenz vorausgesetzt.

hier beginnt die zukunft.