

Série přednášek na téma

O manželství a partnerství

přednáší Ing. Pavel Raus, M.A. Clin. Psy, M.A. Theol.

Rodinné centrum Paleček

NOVÁ ADRESA: Písecká 17, Praha 3-Vinohrady
(metro trasa A Flóra, tram 5, 10, 11, 16)

14. 1. 2009, 18.30 hod.

Manželství a partnerství jako blízký vztah

Co vyžaduje blízký vztah a jaké mu klademe překážky?

Dnes více než kdy jindy toužíme po blízkosti, porozumění, lásce a přijetí. Proto jsme tak hluboce zklamáni a zraněni, když se nám nedaří blízkost vytvořit nebo ji učinit trvalou. Seminář ukazuje, proč je pro nás blízkost tak důležitá a zároveň pomáhá porozumět, proč je dosažení opravdové blízkosti často tak komplikované. Dále ukazuje, co blízkost vyžaduje a v čem se často dopouštíme chyb, které způsobí, že naše úsilí o blízkost i přes naši upřímnou snahu, může vyznít naprázdno nebo být zcela kontraproduktivní.



21. 1. 2009, 18.30 hod.

Komunikace I: Základy komunikace v manželství

Jak spolu mluvit, jak se slyšet a cítit porozumění

Proč si často nerozumíme? Proč nedokážeme něco, co je pro nás důležité sdělit tak, aby to druhý slyšel? Proč je tak těžké spolu mluvit? Proč často rychlá omluva nemusí být dobrá?

Výzkum ukazuje, že jedním z významných prediktorů pevnosti vztahu je poměr pozitivních a negativních interakcí. To, jestli a jak spolu mluvíme, je tedy velmi

důležité. Co dobré komunikaci pomáhá a co je jí na překážku? Seminář se bude zabývat tím, jak spolu mluvíme a pomůže rozlišit dobré a méně dobré způsoby reakcí. Budeme uvažovat o tom, co různé reakce vyvolávají a jak zvýšit naše porozumění tomu, co je nám sdělováno a jak zlepšit naši odezvu. Obzvláště se soustředíme na to, jak sdělovat emoce a jak na sdělování emocí reagovat.

28. 1. 2009, 18.30 hod.

Komunikace II: Komplikovaná komunikace v manželství

Hlavní chyby a rozdíly ve způsobu komunikace mužů a žen

Pokud spolu nemluvíme, neznáme se. A pokud se nepoznáváme, náš vztah neroste, ale stagnuje, vzrůstá napětí a propast mezi partnery se zvětšuje. Přitom podstatou blízkosti je vzájemné poznání. Proto je blízkost bez komunikace nemožná.

Naše komunikace se občas může zastavit proto, že jsme narazili na téma, které je pro nás oba příliš citlivé a zraňující. V tomto okamžiku může dojít k vážným nedorozuměním, která se zdá, že ohrožují celý vztah. Tuto situaci můžeme označit jako komunikační past. Tuto komunikační past popíšeme a budeme hledat východiska, jak se z takové patové situace dostat. Seminář doporučí kroky, kterými můžeme obnovit zablokovanou komunikaci.

4. 2. 2009, 18.30 hod.

Konflikty v manželství

Konfliktů se nemusíme jen obávat

Konflikty jsou nevyhnutelnou součástí každého vztahu. Konflikty jsou nepříjemné, vyčerpávající a únavné. A to tím více, čím více během nich ztrácíme naději na rozřešení. Konfliktům se můžeme vyhýbat, ale tím se nevyhneme tomu, co se za vzájemným napětím ukrývá a co máme vyřešit. Konflikty mohou ale také být příležitostí k tomu, abychom vyřešili to, co je před námi, změnili, co je třeba změnit a dostali se ve vzájemném vztahu a každý sám dále.

Konflikty se obvykle neobjeví přes noc, ale pomalu postupně narůstají. Podíváme se na fáze, kterými konflikt prochází a budeme uvažovat o tom, jak se v každé fázi chovat, abychom konflikt zvládli konstruktivním způsobem. Budou také popsány různé úrovně konfliktu a to, jak se projeví konflikt na těchto úrovních. Mimo jiné zmíníme i různé typy konfliktů a jejich příčin.

11. 2. 2009, 18.30 hod.

Krize v manželství

Konec nebo příležitost dostat se dále? Připravme se na krizi dříve, než přijde.

Krizí se děsíme. Když k nim dojde, jsme zmateni, vykořeleni, dezorientováni, zaskočení a prožíváme bolest. Nevíme, co dál a jsme paralyzováni. Můžeme být natolik zaplaveni pocity, že nedokážeme věci vnímat reálně a normálně uvažovat. Krize jsou vyčerpávající a stojí nás mnoho sil.

Mnoha krizemi se ale dá projít úspěšně. A mnoho lidí jimi prošlo. V každém vztahu jsou určité kritické okamžiky. To, jak se učíme tyto okamžiky zvládnout, nám může pomoci si více důvěřovat a cítit se během krizí v budoucnu spolu na stejné lodi spíše, než proti sobě. Na semináři budeme společně uvažovat nad postoji, dovednostmi a kvalitami, které jsou během krizí důležité. Seminář analyzuje různé příčiny krizí a konfliktů a pomáhá se na krize a na těžké situace ve vztahu připravit. V období krizí neuvažujeme normálně a proto budeme uvažovat o tom, co se v takové době děje a co v takových situacích dělat a čemu se vyhnout. Přestože konfliktům se nemůžeme zcela vyhnout a krizím nemůžeme zcela zabránit, seminář poskytne také doporučení pro prevenci krizí v budoucnosti.

Vstupné: 200 Kč na osobu/přednáška

Registrace předem nutné na kurzyprorodice@rcpalecek.cz.



Srdečně Vás zve
Komenského institut v Praze o.p.s.
a Projekt Antioch o.s.

PROJEKT
Antioch o.s.