

SÅDAN SKABER I DET PARFORHOLD I ØNSKER

VIDEOKURSUS FOR PAR MED
PARTERAPEUT METTE ROSENVEL

ØVELSES MATERIALE



LOVECAST LEARNING



VIDEOKURSUS MED PARTERAPEUT METTE ROSENVEL

VIDEO 1 – KEND DIN PARTNER – UGE 1

Velkommen til jeres første ugeopgave. Det man ved er, at de par som bevarer et indgående kendskab til hinanden, også er dem som trives godt.

Selv om I måske allerede i dag er gode til at tale sammen og dele tanker og følelser, så vil jeg gætte på, at ugens opgave kan give anledning til nogle lidt anderledes og måske dybere snakke.

Ugens opgave:

Nedenfor står ti spørgsmål. Tag et spørgsmål og stil det til din partner. Din partner skal nu forsøge at gætte, hvad du ville svare på spørgsmålet. Bagefter får du mulighed for at uddybe eller selv svare på spørgsmålet. Lad nu din partner stille samme spørgsmål til dig, hvor du forsøger at gætte, hvad han/hun vil svare. Fortsæt således med alle ti spørgsmål. I kan evt dele processen op over et par dage, hvis I synes.

Rigtig god fornøjelse!

1. Hvilke værdier ønsker jeg skal være bærende i vores familie?
2. Hvad er jeg bekymret for?
3. Hvad synes jeg er romantisk?
4. Hvilke hændelser i mit liv har haft størst betydning for den, jeg er i dag?
5. Hvad kan jeg godt lide at gøre sammen med vores venner?
6. Hvilke værdier og holdninger er jeg vokset op med?
7. Hvilken form for støtte har jeg mest brug for fra dig i forhold til mit arbejde?
8. Hvad synes jeg er den bedste hverdagsrutine, vi har sammen?
9. Hvilke af dine personlighedstræk kunne jeg godt tænke mig?
10. Hvad kunne jeg tænke mig, at vi to gjorde mere sammen?

VIDEOKURSUS MED
PARTERAPEUT
METTE ROSEVEL

FOKUSKORT:

Jeg vil hver uge bede jer printe et fokuskort ud, som består af nogle ord eller en sætning, som skal hjælpe jer til at bevare fokus på jeres opgave hele ugen i gennem. I skal hænge fokuskortet op et sted, hvor I begge kan se den dagligt.

Denne uges fokuskort kommer her:

**JEG ER NYSGERRIG,
UNDERSØGENDE OG
OPMÆRKSOM PÅ MIN
PARTNER**

VIDEOKURSUS MED PARTERAPEUT METTE ROSEVEL

VIDEO 2 – VÆRDSÆTTELSE & TAKNEMMELIGHED – UGE 2

I denne uge skal I have særligt fokus på de ting, som I værdsætter og er taknemmelige for i jeres forhold. Der er to ting, som jeg vil bede jer om i den forbindelse. Den første opgave er beskrevet nedenfor. Den anden opgave er, løbende på daglig basis, at fortælle din partner, hvad du sætter pris på, er glad for, værdsætter, gør dig glad....

Ugens øvelse:

Den første del af øvelsen er individuel. Sæt jer hver især og brug 15 minutter på at lave en liste over følgende:

- De ting jeg godt kan lide ved min partners udseende.
- Ting jeg værdsætter ved min partners personlighed/karaktertræk
- Adfærd/handlinger, som jeg sætter pris på min partner gør

Når I har lavet hver jeres liste, sætter I jer overfor hinanden med øjenkontakt. Jeg vil bede jer læse et udsagn op af gangen for din partner. Som partner sidder du bare og lytter, trækker vejret og tager det ind. Når din partner har fortalt hvad han/hun holder af ved dit udseende, vil jeg bede dig om at spejle dvs. gentage det du har hørt og sige tak. Gå derefter videre til personlighed, spejling og tak, adfærd, spejling og tak. Byt roller.

Rigtig god fornøjelse!

DENNE UGES FOKUSKORT

Som I skal printe ud og hænge et sted, hvor I begge ser den dagligt

VÆRDSÆTTELSE OG
TAKNEMMELIGHED FOR
DE SMÅ TING

VIDEOKURSUS MED
PARTERAPEUT
METTE ROSENVEL

VIDEO 3 – KONTAKT BUD & KONTAKT BRUD – UGE 3

Denne uges opgave er knap så konkret og kræver en del vågenhed og opmærksomhed. I skal huske på, at hver gang din partner rækker ud til dig, gør han/hun sig også en smule sårbar. Det er derfor vigtigt at blive taget positivt imod for at bevare lysten til at række ud efter kontakt. Og en god positiv kontakt er afgørende for, hvordan vi har det i vores parforhold. Så det jeg vil bede dig om i den kommende uge er at lægge mærke til din partners kontaktbud og forsøge at tage positivt imod dem min 8 ud af 10 gange.

Tag ja-hatten på og mød din partner med en positiv tilkendegivelse, også selvom du er træt eller det din partner siger ikke umiddelbart interesserer dig. Husk den positive intention bag er at skabe fællesskab, nærhed og samhørighed.
Rigtig god fornøjelse

DENNE UGES FOKUSKORT

som I skal printe ud og hænge et sted, hvor I begge ser den dagligt

RÆK UD OG TAG IMOD

VIDEOKURSUS MED PARTERAPEUT METTE ROSENVEL

VIDEO 4 – FORENTNINGER OG FÆLLES VISION – UGE 4

Velkommen til sidste uges opgave

Denne uges øvelse handler om at gøre nogle af jeres forventninger både bevidste og tydelige samt at finde en fælles vision for jeres forhold. Den kræver noget tid og omtanke, men er samtidig en øvelse, der virkelig kan hjælpe til større forståelse og indsigt i hinandens ønsker. Sæt god tid af til opgaven.

Forberedelse fælles:

I aftaler, hvem af jer, der tager sig af hvad i forbindelse med punkt 5 😊

Forberedelse hver især:



Skriv en liste med to ting, som du sætter pris på, at den anden bidrager med at gøre jeres hverdag god.



Skriv på Post It sedler stikord om forventninger og ønsker, du har for parforholdet og familielivet. Det er vigtigt, at du ikke censurerer dig selv ved undlade at nedskrive ønsker, som du finder urealistiske, eller som du tror, at din partner er imod.

Husk: Din partner er oprigtigt interesseret i at høre om, hvad der rører sig i dit sind. Så kan I bagefter tage stilling til, hvad der skal realiseres – og hvordan.

Selve mødet:

1. Fortæl hinanden jeres værdsættelser (punkt A ovenfor). Gentag det du hører din partner fortælle (også kaldet spejling)
2. Ryd plads på et bord og læg et stort papirark på bordet (A3 eller et stykke papirdug). Nu skiftes I til at være A (sender) og B (lytter).

VIDEOKURSUS MED PARTERAPEUT METTE ROSEVEL

VIDEO 4 – FORENTNINGER OG FÆLLES VISION – UGE 4

Ugens opgave - fortsat

Selve mødet:

1. Fortæl hinanden jeres værdsættelser (punkt A ovenfor). Gentag det du hører din partner fortælle (også kaldet spejling)
2. Ryd plads på et bord og læg et stort papirark på bordet (A3 eller et stykke papirdug). Nu skiftes I til at være A (sender) og B (lytter). A lægger en Post It seddel på arket. Læs op for din partner, hvad du har skrevet på sedlen og fortæl om dit ønske/forventning. Fortæl også, hvilke følelser det ville give dig at få ønsket opfyldt. Når A har lagt en seddel, kommer B med et resumé af både ønsket og de tilhørende følelser, som A har fortalt om. Slut med at spørge A, om dit resumé er rigtigt. Men kommentér ikke A's ønske, bare lyt positivt og anerkendende til det. Det er ikke det samme som at godkende eller nikke ja til, at ønsket/forventningen også udledes – slet ikke. Det vigtige er, at du lytter til og forstår den andens ønske. Du må gerne stille positive, uddybende spørgsmål om ønsket (fx: "fortæl lidt mere...", men ikke spørgsmål som "hvordan har du tænkt dig, at det skulle lade sig gøre?").
3. Fortsæt, indtil I er løbet tør for gule sedler.
4. Vælg hver især min. 1 og maks 3 af din partners gule sedler, som du ønsker at imødekomme. Måske er der endda allerede nogle ønsker som viser sig at være på linje med dine egne.
5. Sæt de valgte sedler på et ark papir, som I kan arbejde videre ud fra.
6. Når I er færdige, slutter I af med begge at fortælle hinanden: Det, som jeg værdsætter ved den samtale, vi lige har haft, er (den anden spejler)
7. Hygges med en bid mad og fri snak om de gule lapper.

God fornøjelse! 😊

VIDEOKURSUS MED
PARTERAPEUT
METTE ROSEVEL

DENNE UGES FOKUSKORT

Denne uges fokuskort skal I beslutte jer for sammen. Det er jer der laver en formulering til print denne gang. Tal om hvad I begge ønsker at have fokus på i den kommende uge. Måske inspireret af denne uges ugeopgave. Sørg for at det kun er en enkelt sætning eller nogle få stikord, som kan hjælpe jer til at holde "næsen i sporet"
God fornøjelse! 😊

