

KOMKOM* – (KOMmunikationsKOMpetenz)

Kurs zur Verbesserung der Paarkommunikation und der Beziehungsqualität



stockfisch/ dreamtimes.com

»Wir möchten
effektiv unsere Konflikte lösen
und wieder miteinander reden
können.«

Das Kommunikationstraining KOMKOM ist ein bewährtes Gesprächstraining für Paare. Mit Hilfe eines Leitfadens werden bestehende Kommunikationsmuster angeschaut und neue Ansätze beziehungsförderlicher Gesprächskultur erarbeitet sowie alltagstauglich eingeübt.

In relativ kurzer Zeit können Sie dabei lernen, zugewandt und wertschätzend miteinander umzugehen, eigene Wünsche und Gefühle anzusprechen und Probleme fair und konstruktiv zu lösen.

Ablauf

KOMKOM wird an 2 Kurswochenenden (Einführungs- und Vertiefungskurs), jeweils mit max. vier Paaren und zwei Trainerinnen, in Kleingruppenform durchgeführt. In insgesamt acht Arbeitseinheiten werden grundlegende Fertigkeiten der Kommunikation dabei eingeübt.

Jedes Paar bespricht und trainiert persönliche Themen immer im Zweiergespräch, räumlich getrennt von den anderen Paaren, und wird dabei von den Trainerinnen individuell unterstützt.

Im **Einführungskurs** (4 Einheiten) erlernen Sie die Gesprächsregeln von KOMKOM und üben diese zunächst an vorgegeben Themen. Ziel ist es, dass Sie diese Regeln im Alltag anwenden können und eine Vereinbarung zu regelmäßigen Paargesprächen treffen.

Folgende Themen werden im Einführungskurs erarbeitet:

- Fehler und Möglichkeiten im Paargespräch
- Unangenehme Gefühle äußern
- Probleme lösen
- Angenehme Gefühle äußern

Im **Vertiefungskurs** (4 Einheiten) werden mit Hilfe der erlernten Gesprächsregeln an eigenen Themen gearbeitet. z.B. unser Umgang mit und schwierigen Themen innerhalb der Partnerschaft. Wie können wir eine gemeinsame Gesprächskultur schaffen ohne in den alten Mustern zu verhaften?

- Krisenmanagement
- Gemeinsame Gesprächskultur
- Veränderungen und Neuorientierungen
- Stärken der Beziehung

Teilnahmevoraussetzungen:

- beide Partner wollen ihre Beziehung erhalten
- es besteht keine akut (konflikt-)belastete Partnerschaft oder Außenbeziehung, sie sind nicht im Trennungsprozess
- beide Partner nehmen am Kurs teil

Die Teilnahme an beiden Kursen ist empfehlenswert, um durch die Wiederholung und Vertiefung nachhaltig Verbesserungen für ein wertschätzendes Miteinander zu erfahren und die Beziehung bewusst zu stärken.

Kosten:

In den Kurskosten sind die Teilnahmegebühren für beide Partner, die ausführlichen Kursmaterialien sowie Pausensnacks und die Getränke bereits enthalten.

In den Mittagspausen versorgen sich die Teilnehmer*innen selbst.

Die Anmeldung ist mit Zahlungseingang verbindlich. Bei kurzfristiger Absage müssen wir eine Ausfallgebühr von 50 % der Kurskosten erheben. Bei einer Nachbesetzung Ihres Platzes findet sich eine Kulanzlösung. Ermäßigungen auf Anfrage möglich.

Kombipaket: Bei Buchung beider Kurse (Einführungs- und Vertiefungskurs) reduzieren sich die Kurskosten um 10 %.

Kurszeiten:

Kurszeiten sind jeweils

Samstag von 9.30 bis 17.00 Uhr (inkl. 1,5 h Mittagspause)

Sonntag von 9.00 bis 16.30 Uhr (inkl. 1 h Mittagspause)

Kursorte:

Familienberatungsstelle in Pirna und in der Evangelische Beratungsstelle Dresden

Kursleitung:

Barbara Böhme / Familienberatungsstelle Pirna

Katharina Pruggmayer-Gruhn / Diakonie Dresden

Anmeldung:

Diakonie Pirna

Familienberatungsstelle

Rosa-Luxemburg-Str. 29

01796 Pirna

T. 03501 470030

familienberatung@diakonie-pirna.de

www.diakonie-pirna.de



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.