

„ÖLELJ ÁT!”

Kapcsolódásra teremtve

Intenzív kapcsolatgazdagító program pároknak
személyes jelenléttel vagy online



A programról

A házasság évében ennek a programnak az a célja, hogy a pár tagjainak egymással és Istennel való kapcsolata elmélyüljön, elköteleződésük erősödjön, ezáltal magánéletükben, munkájukban, egyházi szolgálatukban egyaránt egymás támaszai maradhassanak.

A szerelem kiszámítható, fenntartható és egész életen át gyakorolható művészet. A *Kapcsolódásra teremtve* Sue Johnsonnak az azonos című könyve alapján kidolgozott kapcsolatgazdagító program, amelyen megtanulhatjátok, hogyan kerüljétek el a csapdákat, és hogyan hozzátok létre azt az érzelmileg is biztos kapcsolatot, amelyre legjobban vágytok a szívetek mélyén.

www.eft-parterapia.hu

- Megtapasztalhatjátok, hogy milyen az, amikor igazán közel érzitek magatokat egymáshoz.
- A kettesben történő beszélgetéshez kaptok segítő kérdéseket és személyes kísérést is.
- A kapcsolatotok részletei kettőtökre tartoznak, a csoportban nem kell ezekről beszélnetek.
- Haladhattok a saját tempótokban, hiszen minden pár különböző.
- Igazán szép és nyugodt környezetben könnyebb egymásra figyelni, ezért hívunk benneteket egy ilyen helyre.

Személyes jelenléti helyszín

Ordass Lajos Evangélikus Oktatási Központ, Révfülöp, Füredi u. 1.

Elhelyezés kétágyas szobákban, teljes ellátással.

Online program

Zoomon keresztül, a páros beszélgetés „break out” szobában történik (vagyis a párok offline, egy fizikai térben beszélgetnek).

Mi történik?

- Előadások hangzanak el, amelyeket együtt hallgatnak a párok.
- Megnézünk egy videósorozatot egy párról, hogy ők hogyan csinálták.
- Párban beszélgethettek a témáról, kérdések segítségével.
- Személyes kísérést kaphattok a program alatt az egyik vezetőtől (*az online programban a kísérő „bekopog” a „break out” szobába*).
- Csoportban megoszthatjátok a tapasztalataitokat a feladatokról, de ez teljesen szabadon választott, nem kell megszólalni.

Témák, amelyekkel foglalkozni fogunk

- Örögi párbeszéd felismerése, avagy hol fut zátonyra a szerelmünk.
- A fájó pontok megtalálása, amelyek mindig vihart okoznak.
- Visszatérés egy rázós pillanathoz, amelyről még beszélni is nehéz.
- „Ölelj át!” beszélgetés, a közelség új megtapasztalása.
- Sérelmek megbocsátása, avagy a kiszáradt földből forrás fakad.
- Kötődés szex és érintés útján, ahol testi-lelki vágyaink találkoznak.
- A szerelem megőrzésének, mélyítésének művészete, a pozitív kör létrehozása.

Időpontok

Személyes jelenléttel (Révfülöp)

- 2025. május 18., vasárnap 18.00-tól május 21., szerda 14.00-ig.

Jelentkezési határidő: 2025. május 8., szerda.

- 2025. november 24., hétfő 18.00-tól november 27., csütörtök 14.00-ig.

Jelentkezési határidő: 2025. október 31., péntek.

Online (Zoom)

- 2025. szeptember 15. – november 3., hétfő esténként 18.30-tól 21.00-ig, összesen nyolc alkalom.

Jelentkezési határidő: 2025. augusztus 31., vasárnap.

Mennyibe kerül?

A **személyes jelenléti** tréning részvételi díját – a szállás és a napi háromszori étkezés költségeivel együtt – a Magyarországi Evangélikus Egyház fedezi. A résztvevő pároktól páronként 20.000 forint hozzájárulást kérünk, amely a helyszínen a tréningeknek készpénzben fizetendő.

Az **online** tréning részvételi díját teljes egészében a Magyarországi Evangélikus Egyház fedezi.

A személyes vagy online programban részt vevő párok kapnak egy példányt Susan Johnson & Kenny Sanderfer *Kapcsolódásra teremtve!* (Harmat Kiadó – EFT Alapítvány, 2019) című könyvéből, valamint két színes munkafüzetet, amelyek segítik a páros beszélgetéseket és a programban való elmélyülést. (Online program esetén ezeket postán kapják meg a párok.)

A tréning vezetői

Egyházi szolgálatok iránt elkötelezett, tapasztalt család- és párterapeuták, végzett „Ölelj át! / Kapcsolatra teremtve” csoportvezetők.

Jelentkezés

A **személyes jelenléti** program minimum kilenc, maximum tizenkét pár jelentkezése esetén valósul meg. A jelentkezések elfogadása a beérkezések sorrendjében történik. A jelentkezést egy húszperces online előzetes beszélgetés követi, páronként a leendő csoportvezetők egyikével. Ennek megvalósulása érdekében a csoportvezetők veszik fel a kapcsolatot a jelentkező párokkal a jelentkezéskor megadott elérhetőségeken.

Az **online** program hat pár jelentkezése esetén valósul meg. A jelentkezések elfogadása a beérkezések sorrendjében történik. A jelentkezést egy húszperces online előzetes beszélgetés követi, páronként a leendő csoportvezetők egyikével. Ennek megvalósulása érdekében a csoportvezetők veszik fel a kapcsolatot a jelentkező párokkal a jelentkezéskor megadott elérhetőségeken. Az online programhoz szükséges technikai feltételek: asztali számítógép/laptop kamerával és mikrofonnal, megfelelő sávszélességű internetkapcsolat.

A jelentkezés módja: az alábbi linken, a részt vevő pár mindkét tagja elérhetőségeinek megadásával: <https://forms.gle/XdnnXpDXLZbRrJ1G9>

Bővebb információ a szakmai tartalomról a program koordinátorától és egyik leendő csoportvezetőjétől, Guba Judittól kérhető: gubajudi@gmail.com; +36203369349.

Néhány korábbi résztvevő tapasztalata

L., 42 éves férfi: *„Sikerült meglátnom a saját magam és a párom érzései mögött rejlő szükségleteket.”*

D., 44 éves nő: *„Nagyon fontos volt ráismernem, hogy konfliktusaink bizonyos mintázatot mutatnak. Igazi aha-élmény volt rálátni arra, hogy mi a dinamikája egy-egy veszekedésnek, milyen fegyverzettel állunk egymással szemben, milyen fájó pontjait nyomogatjuk ilyenkor egymásnak. Hiszem, hogy ennek a tudatosításával és azzal az eszköztárral, amit kaptunk, megszelídítettük, kezelhetővé tettük ezeket a helyzeteket.”*

G., 55 éves férfi: *„Új megvilágítást kaptunk a konfliktusainkkal kapcsolatban, és remélhetőleg egy új módszert is az ördögi körök felismerésére és megállítására, visszafordítására.”*

D., 50 éves nő: *„Úgy érkeztem a csoportba, hogy egy pihentető hétvégét töltünk a párommal, egymásra figyelünk, feltöltődünk. A folyamat során a legmélyebb szinteken tudtunk kapcsolódni egymáshoz, megismertük a kapcsolatunkban előforduló nehézségeink dinamikáját. Eszközöket és megoldásokat kaptunk ezek felismerésére és kezelésére. Őszinte és mély érzéseinket tudtuk egymásnak ajándékozni. Ez igazán szerelem. Köszönöm nektek!”*