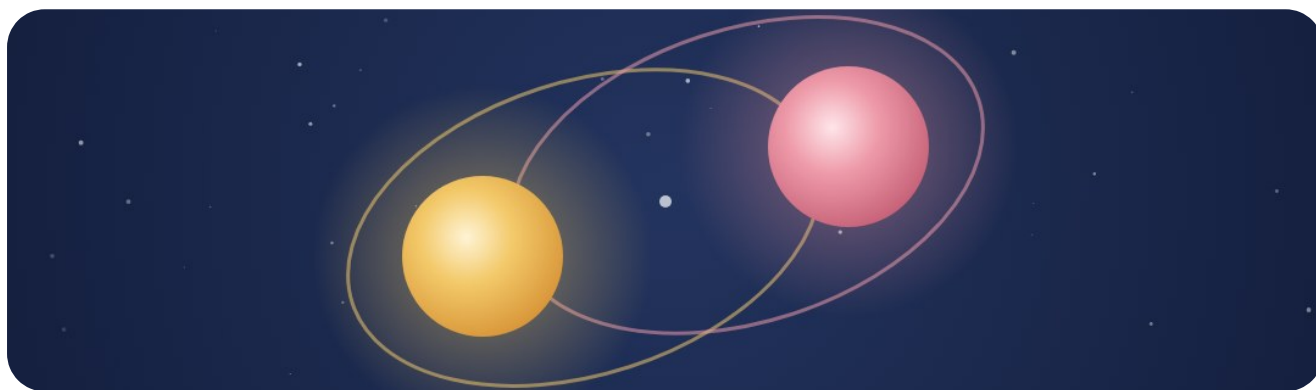


PROGRAMY PRE PÁRY

Jedna situácia. Desať stretnutí. A na konci obaja viete, čo sa *zmenilo*.

Osem programov pre páry v konkrétnej životnej situácii. Každý sa drží jednej témy a končí spoločnou dohodou, nie len dobrým pocitom.



10 sedení

spoločných, jedna situácia

Vy dvaja

online (Zoom) alebo osobne v
Bratislave

Klientom je vzťah

Gottman · EFT · vzťahová väzba ·
polyvagálna teória · NLP

Nájdite vetu, ktorá je tá *vaša*...

„Fungujeme. Ale už nie sme pár.“

→ ZO SPOLUBÝVAJÚCICH SPÄŤ K PÁRU

„Od narodenia dieťaťa sme len mama a otec.“

→ PÁR PO PRÍCHODE DIEŤAŤA

„Tentoraz to chceme urobiť dobre.“

→ NOVÝ VZŤAH A PEVNÉ ZÁKLADY

„Deti odišli a doma je zrazu ticho.“

→ NOVÉ „MY“ A PRÁZDNE HNIEZDO

„Chceme to dať. Ale nevieme ako.“

→ NEVERA VO VZŤAHU

„Čakáme dieťa a chceme byť pripravení.“

→ PRÍPRAVA NA RODIČOVSTVO

„Končíme ako pár. Ako rodičia nechceme.“

→ ROZVOD A SPOLURODIČOVSTVO

„Keď sa hádame, je to ako prehratý ranked.“

→ VYHRÁVAME SPOLU

01

ZO SPOLUBÝVAJÚCICH
SPÄŤ K PÁRU

Fungujete, ale už nie ste pár?

Obnova blízkosti

PRE VÁS, AK

- rozprávate sa hlavne o logistike
- blízkosť sa vytrácala tak pomaly, že ste si to nevšimli

ODNESIETE SI reštart s jasnými podmienkami a rituály spojenia.

02

PÁR PO PRÍCHODE
DIEŤAŤA

Od narodenia dieťaťa ste len mama a otec?

Partneri, nielen rodičia

PRE VÁS, AK

- počítate, kto urobil viac – a nikto nevyhráva
- na seba vám nezostáva čas ani energia

ODNESIETE SI férové rozdelenie viditeľnej aj neviditeľnej práce a čas pre vás dvoch.

03

NOVÝ VZŤAH A PEVNÉ
ZÁKLADY

Tentoraz to chcete urobiť dobre?

Vedomý začiatok

PRE VÁS, AK

- chcete predísť vzorcom, ktoré ste videli u iných
- plánujete bývanie, svadbu či iný veľký krok

ODNESIETE SI pomenované hodnoty a overený spôsob, ako spolu zvládať konflikty.

04

NOVÉ „MY“ A PRÁZDNE
HNIEZDO

Deti odišli a doma je zvláštne ticho?

Druhá zmluva vzťahu

PRE VÁS, AK

- bez detí neviete, o čom sa rozprávať
- každý z vás sa za tie roky zmenil

ODNESIETE SI druhú zmluvu vzťahu – spoločné ciele, ktoré nie sú o deťoch.

05

NEVERA VO VZŤAHU

Rozhodli ste sa zostať – ale neviete ako?

Obnova dôvery vo dvojici

PRE VÁS, AK

- rozhovory končia výčitkami alebo tichom
- bojíte sa, že dôvera sa už nevráti

ODNESIETE SI novú dohodu o dôvere – nie popretie toho, čo sa stalo.

06

PRÍPRAVA NA RODIČOVSTVO

Čakáte dieťa a chcete byť pripravení aj ako pár?

Pár pred príchodom tretieho

PRE VÁS, AK

- máte odlišné predstavy o výchove a rolách
- viete, že pod tlakom sa hádate inak

ODNESIETE SI rodičovskú dohodu skôr, než ju budete potrebovať.

07

ROZVOD A SPOLURODIČOVSTVO

Končíte ako pár, ale nie ako rodičia?

Koniec vzťahu, nie rodičovstva

PRE VÁS, AK

- komunikácia o deťoch sa mení na staré spory
- deti cítia napätie, ktoré im nechcete dávať

ODNESIETE SI fungujúcu rodičovskú dohodu, ktorá chráni deti.

08

VYHRÁVAME SPOLU

Hádka ako prehratý ranked?

Gaming style

PRE VÁS, AK

- herný jazyk vám je bližší než terapeutický
- tilt, rage quit – a nikto nepočúva

ODNESIETE SI vlastný „herný manuál“ na spoločné zvládanie konfliktov.

PROGRAM ≠ TERAPIA

TERAPIA – OTVORENÝ PROCES

Bez pevnej dĺžky. Venuje sa tomu, čo práve bolí – a to sa mení. Tempo určuje proces, nie kalendár.

PROGRAM – UZAVRETÝ A ŠTRUKTÚROVANÝ

Presná dĺžka, jedna situácia, spoločne dohodnutý výsledok. Obaja viete, kedy to skončí a podľa čoho budeme merať, či to fungovalo.

Ako to *prebieha*

00

Úvodný rozhovor

Vyjasníme situáciu a či je program pre vás vhodná cesta.

01

Spoločný štart

Dohodneme ukazovatele zmeny – určujete ich vy dvaja.

02

Práca medzi sedeniami

Konkrétne úlohy, ktoré skúšate v bežnom živote.

03

Ukotvenie

Dohody nastavíme tak, aby vydržali aj bez mojej prítomnosti.

DĹŽKA

10 spoločných sedení

FORMA

Online (Zoom) alebo osobne –
Galvaniho 12, Bratislava

KTO PRICHÁDZA

Obaja partneri. Nestojím na strane nikoho – klientom je váš vzťah.

Kedy program nestačí: pri násilí vo vzťahu, aktívnej závislosti, pokračujúcej nevere či závažných psychických ťažkostiach jedného z partnerov. Vtedy nájdeme bezpečnejší formát.

Neviete, ktorý program je *ten váš*?

Na úvodnom rozhovore spolu nájdeme program pre vašu situáciu – alebo zistíme, že je vhodnejšia párová terapia. Obe odpovede sú v poriadku.

REZERVUJTE SI ROZHOVOR