



KLAUS-GRAWE-INSTITUT  
FÜR PSYCHOLOGISCHE THERAPIE

## Anmeldeformular

### „Wir zwei schaffen das gemeinsam“

*Training Partnerschaft als Ressource*

Lic. phil. Daniela Belarbi

#### Stresspräventionstraining für Paare

Name, Vorname: .....

Strasse: .....

PLZ/Wohnort: .....

Telefon/Fax: ..... E-Mail: .....

Ort, Datum..... Unterschrift: .....

#### *Anmeldung an:*

Klaus-Grawe-Institut, Grossmünsterplatz 1, 8001 Zürich, info@ifpt.ch, 044 251 24 40



KLAUS-GRAWE-INSTITUT  
FÜR PSYCHOLOGISCHE THERAPIE

## „Wir zwei schaffen das gemeinsam“

*Training Partnerschaft als Ressource*

Kennen Sie das in ihrer Partnerschaft: Immer weniger Zeit füreinander, gehäufte Auseinandersetzungen, negative Gefühle, Rückzugs- und Entfremdungstendenzen?

Es sind Mehrfachbelastungen durch Familie, Beruf und Freizeit sowie stetig neue Anforderungen und Effizienzsteigerungen, die bald einmal zu Stresssituationen im Alltag führen. Die Liebe wird immer häufiger durch die unzähligen Alltagsaufgaben einfach zugeschüttet. **Chronischer Stress** belastet auf diesem Weg die Partnerschaft und mündet in einer schleichend sinkenden Partnerschaftszufriedenheit.

Um diesem destruktiven Verlauf entgegenzuwirken, können Paare sich geeignete Werkzeuge aneignen, um als Paar besser mit Stress und Belastungssituationen umzugehen.

Studien belegen, dass die Partnerschaft eine wichtige Unterstützung als Gegengewicht zu vielen Belastungsfaktoren im Leben darstellt. Es ist diese Unterstützungsquelle bzw. die **„Zufriedenheit in der Partnerschaft“**, die dieses Training für Paare stärken will, um eine bessere Bewältigung gegen **Stress im Alltag** zu ermöglichen.

## Training

Die Teilnehmer erhalten ein auf dem modernsten Stand der empirischen Forschung beruhendes, individuell zugeschnittenes Training im Paargespräch, das ihnen ein Verständnis für die Entstehung und die Auswirkungen von Belastungen auf die Partnerschaft näher bringt und gleichzeitig darauf aufbauende Interventionsmöglichkeiten für die praktische Anwendung im Alltag ermöglicht.

## Trainerin

Lic. phil. Daniela Belarbi, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, MAS Psychotherapy, ([dbelarbi@ifpt.ch](mailto:dbelarbi@ifpt.ch))

## Für wen ist das Training geeignet?

- Paare, die ihren Umgang mit Stress optimieren möchten
- Paare, die das erste/zweite Kind erwarten oder bereits haben
- Paare, die eine Mehrfachbelastung durch Beruf und Familie erleiden
- Paare, die familiäre (z.B. Kinder ziehen aus) und/oder berufliche (z.B. Stellenwechsel, Beförderung, Pensionierung) Veränderungen erleben
- Binationale Paare mit unterschiedlichem kulturellen (Migrations-) Hintergrund

<b>Ort</b>	Kaus-Grawe-Institut, Zürich
<b>Zeit</b>	nach Absprache; Anzahl Sitzungen je nach Bedarf und individuell abgestimmt ( <a href="mailto:dbelarbi@ifpt.ch">dbelarbi@ifpt.ch</a> )
<b>Kosten pro Person</b>	CHF 100.00/Std.
<b>Informationen</b>	<a href="http://www.klaus-grawe-institut.ch">www.klaus-grawe-institut.ch</a>
<b>Anmeldung</b>	Klaus-Grawe-Institut für Psychologische Therapie Grossmünsterplatz 1, 8001 Zürich Telefon: 044 251 24 40 Fax: 044 251 24 60 Email: <a href="mailto:info@ifpt.ch">info@ifpt.ch</a>