

## UNSERE PARTNERSCHAFT STÄRKEN

### EPL - EIN PARTNERSCHAFTLICHES LERNPROGRAMM



Einer der wichtigsten Faktoren für eine glückliche Partnerschaft ist unser Kommunikationsverhalten. Doch gerade in dem heutzutage stressreichen und hektischen Alltag leidet die Kommunikationsfähigkeit innerhalb einer Beziehung sehr. Täglich sind wir mit kleineren oder aber auch grösseren Herausforderungen konfrontiert. Doch leidet die Kommunikation, leidet die Partnerschaft und später auch unser Wohlbefinden.

Das EPL ist ein präventives Trainingsprogramm, welches Paare in ihrem Kommunikationsverhalten unterstützt und ihnen hilft, dieses zu verbessern. Es leitet Paare unter anderem darin an konstruktiv miteinander zu sprechen, eigene Bedürfnisse mitzuteilen, sich freundlich zugewandt zu sein, dem Partner zuzuhören und auch besser auf den Partner eingehen zu können.

Ziel des Programmes ist es, den Paaren grundlegende Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten zu vermitteln, damit diese später auf eine positive Art miteinander kommunizieren, selbstständig aus negativen Eskalationen herausfinden und Probleme gemeinsam bewältigen können.

Die Wirksamkeit des EPL-Trainings konnte in diversen Studien bestätigt werden. Bei Paaren, die das Training besucht haben, ist die **Scheidungsrate nach 11 Jahren halb so hoch** verglichen mit einer Kontrollgruppe von Paaren, die nicht am Training teilgenommen haben.

#### **Ablauf des Trainings**

Das EPL-Programm wird als Gruppen- oder Einzelprogramm angeboten und umfasst ausführliche Informationsblöcke und Videoillustrationen.

Das *Einzeltraining* besteht aus 5 Sitzungen à 90 Minuten und kann jederzeit begonnen werden. Wahlweise finden die Sitzungen wöchentlich oder blockweise statt.

Das *Gruppentraining* wird bei 4 Paaren mit 2 Trainern, bei 2 Paaren mit 1 Trainer durchgeführt.

Persönliche Themen besprechen die Paare nur mit dem eigenen Partner und räumlich getrennt von anderen Paaren. Das Gruppentraining findet nach Absprache an Wochenenden oder Abenden statt.

#### **Daten**

*Einzeltraining*: Individuelle Terminvereinbarung.

*Gruppentraining:* Zwei Samstage von 9 Uhr bis 14 Uhr, welche zuvor mit Ihnen festgelegt werden. Andere Termine sind nach Absprache möglich.

### **Kosten**

*Einzeltraining:* CHF 200.-/Std. pro Paar

*Gruppentraining:* Kosten CHF 370.- pro Partner für zwei Samstage

### **Trainerin/Koordination**

Frau lic. phil. Uta Liechti Braune

Fachpsychologin für Psychotherapie FSP/SGVT

Email: [uliechti@ifpt.ch](mailto:uliechti@ifpt.ch)

Mobile: 078 950 84 30 (Praxishandy)

### **Kursort**

Klaus-Grawe-Institut

für Psychologische Therapie

Grossmünsterplatz 1

8001 Zürich

Tel. 044 251 24 40

Fax 044 251 24 60

Email: [info@ifpt.ch](mailto:info@ifpt.ch)

**Hinweis für WeiterbildungsteilnehmerInnen: Das EPL Training kann neu auch als Selbsterfahrung angerechnet werden!**