

Bufferkurs for par

2015-revisjon

Forslag til tidsplan for fem ganger,
hver på 2 ½ time eller tre timer
(tretimers-tillegget er merket med gult)



Får dere dårlig tid, utgår det gule først.
I tillegg kan pausene flyttes eller rett og slett
droppes, hvis de ikke trengs.

Forslag til tidsplan (2 ½ - 3 timer):**KAPITTEL 1**

Tema/øvelser	side	tidsramme
Velkomst og presentasjon, læringsmål 1. kapittel	6-7	20- 25 min
Teori: Hva skaper varige parforhold?	8-10	15- 25 min
Øvelse 1: Våre sterke sider (Intro inkl. gjennomgang av s. 11)	11	15- 20 min
Ved kurs over tid: Oppfordre paret til å sette ring rundt én ferdighet de vil satse spesielt på i løpet av kurset.		
Oppsummering i plenum: Gir dette mening?		5 min
Pause 10 min		(10 min)
Teori: Invitasjoner og svar (gjerne med kursledere eller kursdeltakere som rollespiller tabell)	12	15 min
Øvelse 2a-2c: Invitasjoner til kontakt, Imøtekommende svar, Felles refleksjon (inkl. intro) (Hvis parene blir ferdig før tiden, kan de ta en ekstra pause)	13-15	30- 35 min
Øvelse 3: Et innblikk i partnerens indre verden (inkl. intro)	16	30- 35 min
Oppsummering/avslutning + utfylling av evalueringskjema + Ved kurs over tid: Dele ut "Hjernen og parforholdet"	58-60	10 min



Husk å kopiere opp evalueringskjemaene på forhånd.

Ved helgekurs: Send gjerne ut sidene om hjernen og parforholdet (s. 58-60 i kursheftet) til kursdeltakerne på forhånd.

Forslag til tidsplan (2 ½- 3 timer):**KAPITTEL 2**

Tema/øvelser	side	tidsramme
(Tilbakemelding fra evalueringsskjemaene, eventuelt spørsmål eller humoristisk kommentar om hvorvidt de husker parferdigheten de valgte som satsningsområde.)	(11)	
Spørsmål fra sist, læringsmål 2. kapittel	17	10-15 min
Teori: Kort om hovedbudskapet i "Hjernen og parforholdet" + Hva er følelser + Følelse eller tanke?	58-60 18-20	15-20 min
Teori: Følelsesfilosofier	20-21	15 min
Øvelse 4: Følelsenes plass i min oppvekst	22	10-20 min
Øvelse 5: Hvilke følelsesfilosofier praktiseres i vårt parforhold? (inkl. intro + oppsummering)	23	10-15 min
Pause		(10 min)
Gjennomgang av verktøyet "Stopp, ta pause, tenk!" fra bufferkurs.no		15 min (5 min)
Teori: Seksualitet i varige parforhold	24	10-15 min
Øvelse 6: De seksuelle girene	25	30 min
(Kan gis som hjemmeoppgave, alternativ øvelse kan være affektbevissthetsøvelsen.)	(54)	(40 min)
Øvelse 7: Verdsettelsesøvelse	26	15 min
Avslutning/utfylling av evalueringsskjema		10 min



"Stopp, ta pause, tenk!" har nettside

<http://bufferkurs.no/images/bufferkurs/dokumenter/STT2012.pdf>

Forslag til tidsplan (2 ½ - 3 timer):**KAPITTEL 3**

Tema/øvelser	side	tidsramme
Spørsmål fra sist, læringsmål 3. kapittel	27	10 min
Teori: Parkonflikter som dans/Felles fiende – felles trøst.	28-29	15 min
Øvelse 8: Gjenkjenn trinnene i konfliktdansen (inkl. intro m/eksempel 5-10 min)	29-30	30 min
Øvelse 9: Felles refleksjon	31	15 min
Oppsummering/spørsmål/kommentarer til øvelsene		10 min
(pause 10 min)		(10 min)
Teori: Kroppens reaksjoner på konflikt	31-32	10 min
Ved kurs over tid, 3-timersvarianten: Eventuelt gjennomgå "Oppdag signalene ..." eller en avspenningsøvelse (sidetall fra kurslederheftet)	83/ 101/104	15 min
Øvelse 10: Avtale pausesignal	33	10- 15 min
Øvelse 11: Gjødslingsplan (inkl. intro og beskrivelse av alternativ øvelse 12)	34-36	30- 40 min
Avslutning + utfylling av evalueringsskjema	+ 57/60	10 min



Husk å eventuelt kopiere opp tom gjødslingsplan og lapper til lappemetoden (s. 57 og 62 i kursheftet).

Forslag til tidsplan (2 ½ - 3 timer):**KAPITTEL 4**

Tema/øvelser	side	tidsramme
Spørsmål fra sist, læringsmål 4. kapittel	37	10 min
Teori: Varige forskjeller er en utfordring i alle parforhold/Fastlåste konflikter/Typiske forskjeller som kan utvikle seg til fastlåste konflikter	38-39	10-15 min
Øvelse 13: Varige forskjeller i vårt parforhold (inkl. intro)	39	10-15 min
Øvelse 14: Vårt felles eksempel (inkl. intro)	40	10 min
Teori: Tuftesamtalen	40-41	15 min
Kurslederne rollespiller tuftesamtalen. (Eget eksempel eller eksempel fra kurslederheftet, s. 111.)		15 min
(pause 10 min)		(10 min)
Øvelse 15, tuftesamtalen, teoridel	41-43	10 min
Kursleder leder eventuelt fokuseringsøvelse: Mental forberedelse til å høre den andres perspektiv	42	10 min
Øvelse 15: Tren på å forstå en fastlåst konflikt + verdsettelse til slutt (Hvis man har brukt fokuseringsøvelsen først, kan man oppfordre paret til å gjøre den på nytt når den andre partneren skal inn i lytteposisjonen. Den som har vært lytter først, leser da opp instruksjonen for den andre.)	43-44	50-60 min
Utfylling av evalueringsskjema og avslutning		10 min

Forslag til tidsplan (2 ½ - 3 timer):**KAPITTEL 5**

Tema/øvelser	side	tidsramme
Spørsmål fra sist, læringsmål 5. kapittel	45	10-15 min
Teori: Lost in translation? Om ulike kjærlighetspråk	46	10 min
Øvelse 16: Utforsk kjærlighetspråkene	47	25-30 min
Teori: Tilgivelsesspråk + Den helsebringende tilgivelsen	48-49	20-25 min
Øvelse 17: Hva mener vi med tilgivelse? (inkl. intro)	49	20 min
(pause 10 min)		(10 min)
Teori: Verktøy for forsoning	50	5 min
Øvelse 18: Innrømmelsesøvelsen (inkl. intro)	51-52	35-45 min
Utfylling av evalueringsskjema + avslutning. Eventuelt informasjon om mulig oppfølgingsgang.		15-20 min

