

WIEDER BESSER MITEINANDER REDEN KÖNNEN KOMMUNIKATIONSKOMPETENZ-TRAINING „KOMKOM“



Inhalte des Programms

Bei vielen Paaren leidet mit der Zeit im alltäglichen Stress die Kommunikation – einer der wichtigsten Faktoren einer glücklichen Partnerschaft.

Im KOMKOM-Gesprächstraining werden zunächst grundlegende Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten eingeübt. Mit deren Hilfe sprechen die Paare dann über wichtige Themen ihrer Partnerschaft. Es werden grundlegende Kompetenzen in folgenden Bereichen erarbeitet und eingeübt:

1. Fehler und Möglichkeiten im Paargespräch
2. Unangenehme Gefühle äussern
3. Probleme lösen
4. Angenehme Gefühle äussern
5. Krisenmanagement
6. Gemeinsame Gesprächskultur
7. Veränderungen und Neuorientierungen
8. Stärken der Beziehung

Die Wirksamkeit des KOMKOM-Trainings konnte in wissenschaftlichen Studien bestätigt werden. Es wurden sehr günstige und langanhaltende Effekte auf die partnerschaftliche Zufriedenheit nachgewiesen.

Zielpublikum

Paare mit mehrjähriger Beziehungserfahrung, welche ihre Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten verbessern möchten.

Art des Trainings

Das KOMKOM-Programm wird am Klaus-Grawe-Institut als Gruppen- oder Einzelprogramm angeboten und umfasst ausführliche Informationsblöcke und Videoillustrationen.

Das *Einzelpaartraining* besteht insgesamt aus 8 Sitzungen à 90 Minuten und kann jederzeit begonnen werden. Wahlweise finden die Sitzungen wöchentlich oder blockweise statt.

Das *Gruppentraining* wird bei zwei Paaren mit einem Trainer durchgeführt.

Persönliche Themen besprechen die Paare nur mit dem eigenen Partner und räumlich getrennt von anderen Paaren, unterstützt durch den Trainer.

Das Gruppentraining findet nach Absprache an Wochenenden oder Abenden statt (z.B. zwei Samstage).

Trainerin/Koordination

Frau lic. phil. Uta Liechti Braune,
EPL-, KOMKOM-Trainerin
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP/SGVT

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

Trainingsdaten

Einzeltraining: Individuelle Terminvereinbarung.

Gruppentraining: Zwei Samstage von 9 Uhr bis 15.30 Uhr, welche zuvor gemeinsam festgelegt werden. Andere Termine sind nach Absprache möglich.

Kosten

Einzeltraining: CHF 200.-/Std. pro Paar

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

Anmeldung

Klaus-Grawe-Institut für Psychologische Therapie, Grossmünsterplatz 1, 8001 Zürich,
Tel. 044 251 24 40, Fax 044 251 24 60, Email info@ifpt.ch oder
direkt unter Email uliechti@ifpt.ch, Praxishandy Liechti 078 950 84 30.

Abmeldebedingungen

Für Abmeldungen wird in jedem Fall (Ausnahme: Arztzeugnis) eine Umtriebsentschädigung von CHF 150.- verrechnet, ab 2 Wochen vor Kursbeginn die vollen Kurskosten.

Hinweis für WeiterbildungsteilnehmerInnen

Das KOMKOM-Training kann als Gruppen- oder Einzelselbsterfahrung angerechnet werden.

Interner Link

- [Flyer](#)