

# MACHPAAR

## ein digitales EPL-Kommunikationstraining für Paare am Beginn ihrer Beziehung

Eine glückliche, gelingende Paarbeziehung will gepflegt werden: Wie gehen wir miteinander um? Wissen wir gegenseitig um unsere Wünsche und Bedürfnisse? Lösen wir unsere Konflikte auf faire Weise? Dieser digitale EPL-Kurs unterstützt Paare darin, ihre Kommunikation beziehungsfördernd zu gestalten, Wünsche und Bedürfnisse auszudrücken, Konflikte zu lösen und im Alltag hilfreiche Regeln zu beachten.

### Sie können als Paar bequem von zuhause aus teilnehmen.

Alle wesentlichen Inhalte und vor allem die gecoachten Paargespräche sind dank eines Videokonferenzprogrammes enthalten: Der Kurs besteht aus sechs Übungseinheiten. Jede Einheit enthält eine Gruppenphase, in der zwei Trainer\*innen wichtige Inhalte an maximal vier teilnehmende Paare weitergeben. Anschließend übt jedes Paar für sich alleine grundlegende Gesprächsfertigkeiten ein und bespricht diejenigen Themen, die ihnen aktuell für die Partnerschaft wichtig sind. Dabei werden sie zeitweise von den Trainer\*innen gecoacht, die sich virtuell in das Gespräch „einklinken“. Die Trainer\*innen unterstützen die Paare darin, die erworbenen Gesprächsfertigkeiten anzuwenden, ohne sich inhaltlich einzumischen. Das digitale Kommunikationstraining ist ein präventives Programm.

Alle Kursformate wurden vom Münchner Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie entwickelt. Die Rückmeldungen ehemaliger Teilnehmer\*innen belegen: Auch Jahre später profitieren Paare noch von diesem Kurs!

### Teilnahmevoraussetzungen:

- Ein Laptop mit möglichst großem Bildschirm, eingebauter oder externer Kamera, Mikro und Lautsprecher und eine stabile Internetverbindung

Wir arbeiten mit der Videokonferenz „zoom“ und achten sehr darauf, dass der Datenschutz eingehalten wird. In der Testphase können noch diverse Hindernisse technischer Art auftauchen. Wir bitten um Verständnis. Dafür sind die Kursgebühren auch deutlich reduziert.

### Kosten pro Paar: 90€

Wir gewähren zudem folgende Ermäßigungen:

40% für Wohngeldempfangende - 50% für Studierende - 70% für ALG II - Empfangende  
Bitte bei der Anmeldung entsprechende Bescheide vorlegen.

### Kurszeiten:

Technisches Vorgespräch und Test der Videokonferenz mit allen Teilnehmenden:  
Sa, 16.05.20 von 09:00 - 10:00 Uhr

Sa, 16.05.20 von 10:00 - 12:00 Uhr und 13:00 - 15:00 Uhr

Mo, 18.05.20 / 25.05.20 / 08.05.20 / 15.06.20 von jeweils 19:30 – 21:30 Uhr

### Anmeldung:

Bildungszentrum Singen - Zelglestraße 4 - 78224 Singen - Telefon: 07731 982590  
[info@bildungszentrum-singen.de](mailto:info@bildungszentrum-singen.de) [www.bildungszentrum-singen.de](http://www.bildungszentrum-singen.de)

### Referent\*innen:

Angelika und Mathias Graf