

Smisel udeležbe?

»Ljudje dajejo celo premoženje, da se odpravijo na počitnice. Iščejo oddaljene eksotične destinacije. Tam velikokrat čas preživijo skregani in odtujeni. Midva sva lani investirala v trening medsebojnih odnosov pri Veзалu in to so bile naše najlepše družinske počitnice doslej. Saj ne, da ni bilo napetosti, samo drugače sva se jih lotila.«

»Ne znam povedati, kako sva obogatila najin partnerski odnos, s pomočjo Veзалovih treningov. Lahko vam sporočim samo učinke, ki so naravnost neverjetni. Zna se dogovoriti, zna narediti kompromise, kjer se nihče od naju ne počuti prikrajšanega in vse to zna na nov, nevsiljiv in prijazen način prenesti tudi otrokom. Vsa naša družina je nekaj novega, sproščenejša. Pozabili smo že, kako izgledamo z 'dolgimi' nosovi. Znamo se dogovoriti in znamo se skupaj smejati! Znamo se celo skregati in prepir znamo potem rešiti! Lea in Albert sta človeka, ki zagotovita tako varnost, da človek pozabi na to, kako težko je narediti spremembo. Z njuno pomočjo pride pogum in stvari se kar zgodijo. Hvala vama!«

Trening, kot ga v Sloveniji še ni bilo.

Cena in prijave

Cena na enega udeleženca je 145 € (+ DDV). Ali se izplača? Toliko bi plačali za nastanitev ene osebe v hotelu, za en dan dopusta. Ali je vredno, da investiramo en dan dopusta za veččine, ki jih bomo lahko uporabljali do konca življenja? Pri tem ne štejemo drugih prihrankov, ki jih ne moremo ovrednotiti z denarjem. Ali smo mi sami in naše družine vredni, da se vnaprej opremimo za manj napeto preživljanje počitniškega časa? Je vredno nameniti 10 ur časa zase in za svoje bližnje? Prijavite se na www.vezal.si ali na elektronski naslov info@vezal.si ali po telefonu 030 780 100, 041 811 999, 01 83 11 686.



**Dodatne informacije
in možnost elektronske prijave:**

www.vezal.si 041 811 999
info@vezal.si 041 265 332

Novo pri Veзалu – priprava staršev na počitnice

**Bi želeli enkrat za spremembo
preživeti počitnice v bolj razume-
vajočem družinskem vzdušju?**

**Si končno zaslužite, da bodo
počitnice res sanjske – kjerkoli
že boste?**



Zaradi velikega povpraševanja razpisujemo 3 termine:

Veзалova počitniška okrepčevalnica

**10 urni trening učinkovite komunikacije v družini –
priprava za umirjene družinske počitnice**

Ali ima smisel?

Bliža se čas počitnic, ki jih vsi nestrpnost čakamo, da bomo končno lahko preživeli več časa s svojimi najbližjimi. Počitnice so za življenje družine velika sprememba. Med letom smo navajeni na določen ritem, ki je utečen, kljub temu, da je življenje veliko bolj stresno. Med počitnicami pa se želimo sprostiti, smo veliko več skupaj, imamo drugačna pričakovanja in želimo si nadoknaditi, kar je bilo zamujeno med letom. Vendar se nam naši nameni vse preveč

radi prevesijo v svoje nasprotje. Med počitnicami, kakor tudi med vikendi, v družini nastane veliko več napetih ali konfliktnih situacij. Na koncu smo nezadovoljni s svojimi vedenji in z vedenji drugih, nezadovoljni smo z dopustom, ki smo se ga veselili, nezadovoljni nad seboj. Nenazadnje imamo občutek, da smo slabo izkoristili čas in denar, ki smo ju namenili za dopust. Namesto spočiti, smo nezadovoljni in utrujeni. Je beg v službo res primerna rešitev? Ali lahko naredimo kaj drugače? Ali je smiselno,

da se na pasti zapletov, ki nastanejo med počitnicami, pripravimo vnaprej?

Kako lahko družini koristi trening komunikacijskih veščin?

Okrepčevalnica je trening spretnosti, s katerimi smo kot starši vnaprej bolje opremljeni za tipične situacije, ki lahko obremenijo kakovost medsebojnih odnosov v družinah.

Veliko je predavanj in literature, ki nam ne dajo več kaj bistveno novega. Starši pogrešajo konkretne veščine, konkretne prijeme, konkretne rešitve, ki delujejo. Vsak bo rekel, da ni receptov, kar sicer drži. Vendar pa je naš trening naravnano k temu, da lahko vsak sam s pomočjo strokovne podpore sestavi zase in za svojo družino najbolje delujoči recept. Slišimo, da bi morali biti dosledni, odločni, da ne bi smeli popuščati, da bi morali premisliti, kakšne bodo posledice za prekrške otrok, da bi morali postaviti meje, da bi morali imeti stik, da ne smemo imeti dvojne vzgoje, da se

moramo pogovoriti o perečih temah... Vendar, nihče ne zna pokazati, **KAKO KONKRETNO!**

Ena od veščin, ki je nedvomno potrebna za dobro delovanje družine, je medsebojno poslušanje in občutek, da smo bili slišani. Imamo toliko misli, idej in različnih potreb, ki jih z nespretno komunikacijo ignoriramo ali zadušimo. Tu je prvi vir nesporazumov in napetosti. Na naših treningih se bomo lotili konkretnih situacij s konkretnimi rešitvami. Dolgoletne izkušnje so nas naučile, da imamo ljudje v svojih izkušnjah družinskega življenja neskončno zalogo virov, iz katerih se lahko učimo. In obstajajo možnosti, da ohranimo, kar deluje in spremenimo, kar ne deluje. Tega se bomo naučili na treningih s podporo izkušenih strokovnjakov.

Kaj in kako se bomo učili?

Najprej bomo spregovorili o situacijah, ki v domačem življenju vodijo k napetostim in pokazali, kako se jim lahko



Leonida in dr. Albert Mrgole sta starša štirih otrok - samo praksa šteje!

izognemo z upoštevanjem nekaterih dejavnikov funkcioniranja družinskega sistema.

Nato bomo vadili na lastni koži. Učili se bomo, kako sporočiti in kako slišati, kako se odzvati in kako pokazati, da smo slišali. In še veliko več konkretnih zgodb, ki jih prispevajo udeleženci. Da se bomo lahko dogovorili, da se bomo lahko uskladili. Da bomo znali sporočiti svoje potrebe in prisluhniti potrebam drugih. Da bomo počitniški čas lahko izkoristili za oddih in zabavo, a pri tem ostali povezani in skupaj. Vsakič boste prejeli gradiva in vaje, ki jih boste izvajali doma in vam bodo koristile za večjo kakovost medsebojnih odnosov tudi širše. Delo poteka v skupini, ki ne bo večja od 20 udeležencev.

Kdaj in kje?

Trening traja dva dni, v petek zvečer in v soboto do popoldanskih ur, izvajamo ga v prostorih **OŠ Preserje pri Radomljah**,

Pelehova cesta 83, 1235 Radomlje.

Izbirate lahko med tremi termini:

PRVI TERMIN:

petek, 26. junija 2009, od 18h do 22h in **sobota, 27. junij 2009**, od 9h do 16h.

DRUGI TERMIN:

petek, 3. julija 2009, od 18h do 22h in **sobota, 4. julija 2009**, od 9h do 16h.

TRETJI TERMIN:

petek, 9. julija 2009, od 18h do 22h in **sobota, 10. julija 2009**, od 9h do 16h.

Kdo izvaja predavanja in vodi treninge?

Leonida in dr. Albert Mrgole, poročena od leta 1985 in starša štirih otrok, učinkovita in uspešna družinska terapevta, z dolgoletnimi izkušnjami izvajanja zelo odmevnih treningov »Modri ključ« in »Okrepčevalnica v Kamniku«. Pišeta strokovne prispevke v različne vzgojne revije.



Ali smo mi sami in naše družine vredni, da se vnaprej opremimo za manj napeto preživljanje počitniškega časa? Je vredno nameniti 10 ur časa zase in za svoje bližnje?