

# O zi pentru cuplul vostru

Important de știut

1

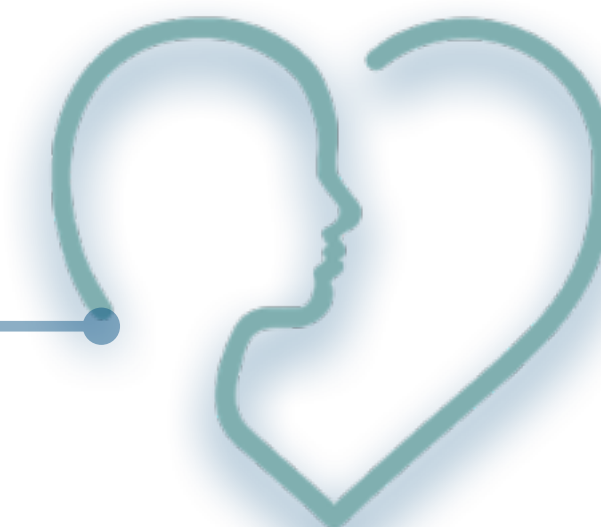
Resurse pentru voi

2

Resurse pentru mine

3

Informații administrative



Am pregătit pentru voi o serie de întrebări și răspunsuri pentru a fi mai ușor să înțelegeți procesul prin care o să treceți și care este posibilul impact emoțional.

1

## RESURSE PENTRU VOI

### O zi pentru cuplul vostru

#### Ce înseamnă o zi pentru cuplul vostru?

- Înțelegerea etapelor unei relații
- Descoperirea acelor aspecte inconștiente ce ne fac să ne îndrăgostim de partenerul nostru
- Explorarea istoriei emoționale și cum aceasta contribuie la construcția relației pe care o aveți în prezent
- Înțelegerea poveștii conflictelor voastre (spoiler alert: aproape niciodată nu este vorba despre vasele nespălate, precum nu este nici despre cuantumul salarial adus de fiecare partener)
- Descoperirea dialogului Imago și modul prin care acesta facilitează conectarea și ascultarea intențională a partenerului, astfel încât să puteți dobândi o conexiune emoțională autentică și să beneficiați de dialoguri cu adevărat constructive.

#### Cum o să arate ziua pentru cuplul vostru?

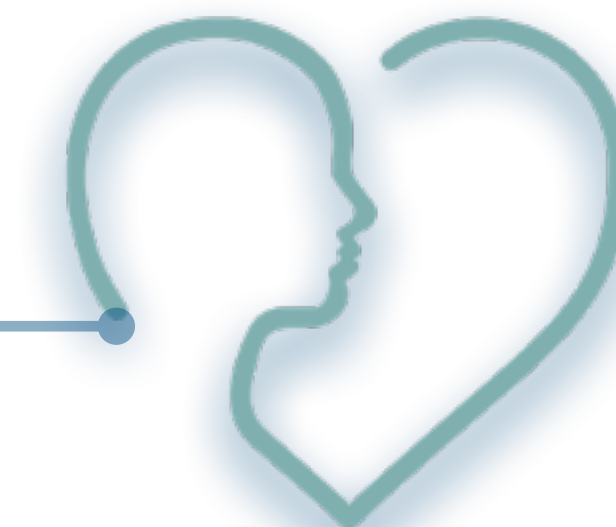
Pe parcursul zilei, ghidați de către mine ca terapeut, veți parcurge un caiet de lucru pentru cuplu cu exerciții în scris, veți împărtăși ce simțiți, veți crea o viziune conștientă a relației, totul într-un spațiu de siguranță care să vă permită să vă deschideți și să explorați.

#### Este necesară o pregătire în prealabil?

Ziua se va desfășura în ritmul vostru. E de așteptat să apară exerciții pe care să le resimțiți mai intense din punct de vedere emoțional dar e important să vă amintiți că sunteți într-un spațiu de siguranță emoțională.

#### De ce resurse am nevoie pentru a putea fi 100% implicat?

Pe parcursul întregii zile este important să vă amintiți că faceți asta pentru a vă înțelege relația mai în profunzime și pentru a deveni mai deschiși și curioși atât față de propriile emoții cât și față de cele ale partenerului/partenerei.



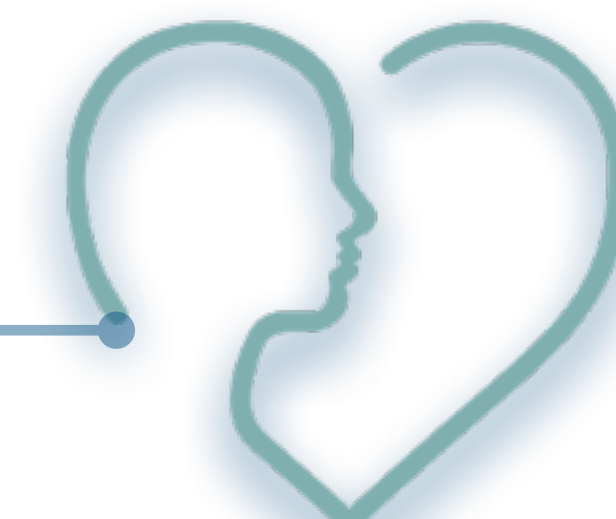
2

## RESURSE PENTRU MINE

### O zi pentru cuplul vostru

Pentru a putea adapta programul și exercițiile pe nevoile și profilul vostru este important să completați un document cu întrebări despre cuplul vostru înainte de sesiune.

Documentele le puteți găsi la link-ul acesta



3

## INFORMAȚII ADMINISTRATIVE

### O zi pentru cuplul vostru

#### Durata și structura zilei

Ne vom putea bucura de o cafea bună și de gustări în cadrul pauzelor de cafea care vor fi incluse. La pauza de prânz puteți alege un restaurant din zona centrală sau orice altă opțiune simțiți că vi se potrivește (pauza de prânz nu este inclusă).

În principiu, ziua va fi structurată astfel:

- 9-11 - sesiune de lucru
- 11-11:30 - pauză de cafea
- 11:30-13:00 - sesiune de lucru
- 13:00-14:00 - pauza de prânz
- 14:00-15:45 - sesiune de lucru
- 15:45-16:00 - pauză de cafea
- 16:00-17 - sesiune de lucru + încheiere

#### Locația și Ora întâlnirii

Vă aștept pe Strada Regele Ferdinand, nr. 6, et. 3, ap. 7, în cadrul Galeriilor Ferdinand.

#### Ce trebuie să aveți la voi?

Deschidere și curiozitate.

#### Detalii plată

Taxa pentru această sesiune este de 1200 de lei achitată în contul Cabinet Individual de Psihologie Andrada Lupșe, IBAN RO61BTRLRONCRT0484104801, Banca Transilvania.