



GHIDUL FACILITATORULUI PENTRU OFERIREA FEEDBACKULUI

(8 SESIUNI)

■ Oferirea feedback-ului

Începeți fiecare sesiune cu un feedback specific, în funcție de rezultatele descrise în raportul facilitatorului și al cuplului. Oferiți-le celor doi parteneri un feedback echilibrat, vorbindu-le despre punctele forte (itemii cu acord), dar și despre problemele potențiale (itemii de dezacord, indecizie și focus special). Apoi conduceți cuplul în efectuarea exercițiilor din Caietul de lucru, pentru subiectele acoperite în sesiunea respectivă. Schema oferită este concepută ca un ghid pentru oferirea feedbackului. Ghidul poate fi adaptat pentru diverse contexte, durate și participanți (cupluri individuale sau grupuri).

■ Rapoarte

- **Raportul facilitatorului:** Raportul facilitatorului este conceput pentru a fi folosit de către facilitatorul autorizat PREPARE/ENRICH sau de către un mentor instruit. Acest raport nu va fi pus la dispoziția cuplului care primește feedbackul.
- **Raportul cuplului.** Acest raport poate fi oferit cuplului pentru a fi citit și păstrat.
 - Raportul nu le va fi dat celor doi parteneri mai înainte de efectuarea primului exercițiu: Domenii forte și de creștere comune.
 - Facilitatorii nu sunt obligați să le dea celor doi raportul integral, ci pot opta să le pună la dispoziție doar secțiunile care privesc feedbackul și exercițiile acoperite în fiecare sesiune.

■ Caietul de lucru al cuplului

- Atunci când oferiți feedback unui cuplu, fiecare partener trebuie să aibă un exemplar al caietului de lucru sau al exercițiilor selectate pentru acea sesiune.

■ Tema pentru acasă

- După fiecare sesiune de feedback le veți da celor doi și o temă pentru acasă. Cuplurile vor fi îndemnate să revadă și să discute și acasă materialul din caietul de lucru care a fost acoperit în acea sesiune. La următoarea întâlnire verificați dacă și-au făcut tema pentru acasă.
- În unele cazuri, tema va implica efectuarea unor exerciții care nu au fost parcurse în timpul sesiunii. În alte cazuri, cuplurile vor discuta și/sau aplica și acasă conceptele și aptitudinile noi care le-au fost prezentate.
- Luați-vă 5-10 minute la începutul fiecărei sesiuni pentru a-i întreba pe cei doi parteneri cum s-a desfășurat efectuarea temei și pentru a răspunde la întrebările noi care poate au apărut. În unele cazuri poate fi necesar să repetați/examinați anumite concepte și aptitudini.

Sesiunea (60-90 min.)	Subiecte din raport	Caietul de lucru al cuplului	Tema pentru acasă
1	Domenii forte și de creștere Dinamica relației Comunicarea	p. 2 Domenii forte și de creștere comune p. 4 Crearea unei liste de dorințe	<ul style="list-style-type: none"> ➤ p. 5 Dialog zilnic & complimente zilnice ➤ Practicați asertivitatea și ascultarea activă ➤ Revedeți și discutați pag. 2-4
2	Profilul stresului personal	p. 6 Identificarea problemelor celor mai critice p. 7 Echilibrarea priorităților p. 8 Stresul legat de nuntă (dacă este cazul)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Revedeți acasă exercițiul Echilibrarea priorităților ➤ Revedeți și discutați pag. 6-8
3	Rezolvarea conflictelor Dinamica relației	p. 9 Zece pași pentru rezolvarea conflictelor p. 10 Cum să luați o pauză p. 11 Cererea și acordarea iertării	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aplicați 10 Pași pentru rezolvarea conflictelor, într-o problemă curentă ➤ Revedeți și discutați pag. 6-8
4	Administrarea banilor	p.12 Problemele financiare p.13 Importanța obiectivelor financiare p.15 Semnificația banilor	<ul style="list-style-type: none"> ➤ p. 14 Crearea Unui Buget ➤ Revedeți și discutați pag. 12-15
5	Sexualitate și afectivitate Roluri relaționale Activități recreaționale	p.17 Expresia intimității p.18 Împărțirea rolurilor	<ul style="list-style-type: none"> ➤ p.16 Efectuați Exercițiul Întâlnirilor ➤ Revedeți și discutați pag. 16-18
6	Așteptări maritale Copiii și arta de a fi părinte Convingeri spirituale*	p. 20 Gestionarea așteptărilor p. 21 Discuție de cuplu despre copii p. 21 Planificarea unei întruniri săptămânale de familie p. 22 Familii reconstituite: adoptarea unor așteptări realiste (dacă este cazul)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ p.12 Călătoria voastră spirituală* ➤ Revedeți și discutați pag. 19-22
7	Diagrama cuplului Diagrama familiei	p. 23 Diagrama relației p. 25 Exerciții de atașament p. 26 Exerciții de flexibilitate	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Practicați atașamentul și flexibilitatea, conform indicațiilor ➤ Revedeți și discutați pag. 23-26
8	Personalitatea SCOPE	p. 27 Personalitatea SCOPE p. 28 Realizarea obiectivelor împreună	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Revedeți și discutați pag. 27-28 ➤ Discutați despre ce ați învățat în cadrul acestui program

*Acolo unde este cazul, puteți omite exercițiul Convingeri spirituale.