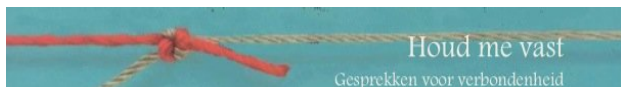


---

## EFT relatie APK

We hebben allemaal wel eens een periode waarin je relatie onder druk staat. De geboorte van een kind, een verhuizing, die ziekte van een ouder, een ontslag... In zo'n periode is een beetje extra investering nodig. Kan jouw relatie wel wat extra investering gebruiken? Of voel je niet meer de verbinding die er in het begin van je relatie wel was?



EFT staat voor Emotionally Focused Therapy, en is ontwikkeld door dr. Sue Johnson. Het is bewezen de meeste effectieve vorm van relatietherapie. Naast individuele therapie is er ook de lichtere en meer preventieve cursus 'Houd me vast': een relatie APK voor mensen die hun relatie duurzaam willen verbeteren.

Door middel van voorbeelden, oefeningen en filmpjes leer je hoe je de verbinding op een positieve manier kunt herstellen, met als gevolg een stabielere en meer liefdevolle relatie.

De cursus is genoemd naar het bekende en gelijknamige boek van dr. Sue Johnson.

## Wanneer?

De EFT relatie APK heeft 8 bijeenkomsten van 2 uur. Deze vinden op door-de-weekse avonden plaats, of in één of meerdere weekenden. Kijk op de website(s) voor actuele informatie over de start van een nieuwe groep en bijbehorende data, of neem contact op.

**Eerstvolgende cursus: weekend 30-01-15 t/m 01-02-15**

## APK onderdelen

Gedurende de cursus worden alle stappen uit het EFT traject doorlopen. Voorafgaand aan de cursus is er met ieder stel een intakegesprek.

- 1) Introductie
- 2) De duivelsse dialogen herkennen
- 3) De pijnplekken vinden
- 4) Terugkijken op een crisis
- 5) Kwetsuren vergeven
- 6) Houd me vast
- 7) De band versterken
- 8) De liefde levend houden

Elke bijeenkomst begint met een introductie van het thema van die week en een stukje film. Vervolgens gaat de groep in stellen uit elkaar en maak je met je partner samen een opdracht. De begeleiders lopen rond om ieder stel te begeleiden bij de opdracht. De bijeenkomst wordt gezamenlijk afgesloten en na afloop krijg je huiswerk mee.

Er zijn géén groepsopdrachten en je hoeft niet met andere stellen over je relatie te praten. Mag wel! Er doen maximaal 6 stellen mee.

## Tarieven

De EFT relatie APK kost 240,- per persoon. Dit is inclusief het lesmateriaal, koffie en thee, en inclusief het boek 'Houd me vast' van Sue Johnson.

## Door wie?

Bregje Jonkhart:  
EFT therapeut & gedragswetenschapper.  
[www.jonkhartenziel.nl](http://www.jonkhartenziel.nl)  
06-46320983

Jacqueline Struijk:  
EFT therapeut & haptotherapeut.  
[www.haptotherapie020.nl](http://www.haptotherapie020.nl)  
06-51298649

## Registraties en accreditaties

NOBCO/ENCC EQA Practioner coach / Registercoach  
SGHBO / Balans Coach/ CRKBO / ICEEFT Externship/  
GZ-haptotherapeut

Aangesloten bij beroepsverenigingen VIV, NVO, VVH  
en lid van EFT Nederland.



---

Belangrijke zaken in je leven verdienen een onderhoudsbeurt. Je auto krijgt een APK-tje, je huis wordt geschilderd, op 't werk voer je functioneringsgesprekken, je gaat naar de sportschool om fit te blijven.

Een relatie is voor veel mensen één van de belangrijkste dingen in hun leven. Maar eigenlijk leer je maar weinig over het aangaan van relaties, over hoe ze op te bouwen en te onderhouden. Het is toch merkwaardig dat iets dat zo belangrijk is zo weinig aandacht krijgt? Maar relaties zijn vanzelfsprekend en dat kunnen we gewoon, toch?

Als je om je heen kijkt kom je al gauw tot de conclusie dat het behouden van een goede relatie helemaal niet zo vanzelfsprekend is. Relaties komen in bepaalde periodes of levensfasen extra onder druk te staan. Zonder extra aandacht gaat het dan vaak mis. Maar over het algemeen besteden we pas aandacht aan de relatie als het mis dreigt te gaan of als het zelfs al nauwelijks meer te redden valt.

Waarom zou je niet eens even echt stilstaan bij dat wat je zo dierbaar is?

Kan jouw relatie dat beetje extra aandacht op dit moment goed gebruiken?

Vind je het moeilijk om in de relatie bij jezelf te blijven? Zou je beter willen leren communiceren, meer van elkaar willen begrijpen, wil je de dingen anders aanpakken maar weet je niet hoe?

Kortom... lijkt een relatie APK-tje jou wel wat?

## EFT Relatie APK

Verbeter in slechts 7 stappen je relatie!



[www.jonkhartenziel.nl](http://www.jonkhartenziel.nl)

[www.haptotherapie020.nl](http://www.haptotherapie020.nl)

---