

Programma Relatievakantie (-online- relatie intensive is dit programma in 2 of 3 dagen)						Nazorg (optioneel)
Fase 1: Creëren van veranderingsbereidheid en veranderingsbekwaamheid				Fase 2 : Anti-conflict gedrag/ Mijn tijdbesteding		Fase 3 : inslijpen vereist gedrag
dag 1	dag 2	dag 3	dag 4	5	5	maand 1 t/m 3
thema: Veranderen & Communicatie	thema: Verwachtingen & Voldoen aan de verwachting	thema: recreatie	thema:(Emotionele) Schade opname	thema: Anti-conflict gedrag	thema; tijd=aandacht	thema: Toepassen en bijsturen
-behandel mij als je beste klant	-welk gedrag ik van mijn partner? waarom?	-doe wat je leuk vindt	-welk gedrag van mijn partner veroorzaakte welke schade	-conflictherkenning	-mijn rollen in het leven	1.elke 5e werkdag v.d maand rapportage
-wat is fout communicatie gedrag	-welk gedrag verwacht ik van mijzelf?	-en ondertussen oefenen	-hoe kom ik van mijn fout gedrag af?	-conflict neutraliseren	-tijdbesteding nu/straks per rol	2.vergelijken gepland versus realiteit
-wat is goed communicatie gedrag	-wanneer voldoet mijn gedrag?		-spelregels voorkoming fout gedrag	-de opname af luisteren en het gesprek opnieuw wijzigen (hoe had ik het beter kunnen doen)	-mijn persoonlijke missie	3.toelichting & verbeteracties
-wat is gedrag; wat is emotie?	-wat is "ideaal"? "wanneer heeft iets of iemand "kwaliteit"		-feed back geven en krijgen		-elkaars coach zijn	4.individuele coaching (zo nodig)
-het ABC van gedragsverandering/ mijn weerstand tegen gedragsverandering	-onderhandelen; waarover, hoe doe je dat?					5.tussentijds:whatsap/ telefoon/email
-feed back geven en krijgen						
oefenen met nieuw gedrag en vermijden fout gedrag						