



## Ölelj át! (Hold Me Tight®)

### kiscsoportos párkapcsolatépítő workshop

2026. február 14. és 21., szombati napokon 10-17 óráig

Ezüst48 Terápiás Stúdió

**(1038 Budapest, Ezüsthely u. 48.)**

A nemzetközileg ismert programot Dr. Susan Johnson dolgozta ki, aki az Érzelmekre Fókuszáló Terápia (EFT) módszertanát is megalkotta. Így ír a felnőttkori, párkapcsolati kötődésről szóló, Ölelj át című könyvében:

„A kötődélmélet szerint a szeretett személy a menedékünk az életben. Amikor társunk érzelmileg elérhetetlen vagy elzárkózó, magányosnak és kiszolgáltatottnak érezzük magunkat. Megrohannak bennünket az érzelmek – a harag, a szomorúság, a megbántottság és mindenekelőtt a félelem. Ez nem meglepő, ha tudjuk, hogy a félelem a beépített riasztórendszerünk: azonnal jelez, amikor túlélésünket veszély fenyegeti. A szeretett személlyel való kapcsolat elvesztése veszélybe sodorja a biztonságérzetünket.”

A csoportot vezeti Tamás Anna, pár- és családterapeuta

[www.csaladterapia.hu/nevjegyek/tamasanna](http://www.csaladterapia.hu/nevjegyek/tamasanna) EFCT-terapeuta [www.eft-parterapia.hu/budapest/tamas-anna/](http://www.eft-parterapia.hu/budapest/tamas-anna/), [https://directory.iceeft.com/therapist-profile/anna\\_tamas\\_23352/](https://directory.iceeft.com/therapist-profile/anna_tamas_23352/)

A workshop olyan pároknak ajánlott, akik szeretnének a kapcsolatukban megjelenő elakadásokon túllendülni. Célunk:

- 🌸 A konfliktusok és a távolság csökkentése a párkapcsolatban
- 🌸 A bizalom és a közelség helyreállítása
- 🌸 Szeretetteljesebb és biztonságosabb kötelék létrehozása

A két nap alatt a következő témákat érintjük:

- 🌸 A párkapcsolat és a kötődés
- 🌸 Hogyan futnak zátonyra a kapcsolatok?
- 🌸 Mik a jellegzetes fájó pontok?

🌸 Mit jelentünk egymásnak, mint biztos kikötő?

🌸 Hogyan élesszük fel az érzelmi bevonódást és a kapcsolódást?

🌸 Sérelmek megbocsátása - de hogyan?

🌸 A bizalom újraépítésének útjai

🌸 Az érintés ereje

🌸 A kapcsolat hosszútávú ápolása

Hogyan épül fel a workshop?

Az adott téma felvezetése (előadás diasorral) Pl: Ha szeretjük egymást, akkor miért is szoktunk veszekedni? *vagy* Hogy alakulnak ki a negatív spirálok? *később* A sérelmek megbocsátásának lépései

Video részlet egy pár beszélgetéséről Sue Johnsonnal

A téma feldolgozása kettesben, külön helyiségben.

Reflexiók a csoportban

Otthoni feladat

Nagy figyelmet fordítunk a diszkrécióra, mindenki csak annyit oszt meg, amennyit ő szeretne.

Az első workshop nap ára páronként 20 000 Ft

További információ: [tamas.anna@t-online.hu](mailto:tamas.anna@t-online.hu)