

Bufferkurs for par

Tidsplan 2024



Tidsplanen er et forslag. Tilpass den til eget tempo og stil. Planen tar for seg hvert enkelt kapittel, som tilsvarer fem kurs ganger, hver på tre timer.

Kursheftet har mer teori enn det er mulig å formidle på en fornuftig måte på denne tilmålte tiden. Ikke få panikk! Velg ut det du synes er mest sentralt. (Og si gjerne for sikkerhets skyld til kursdeltakerne, at kurset ikke inneholder leselekser! Teorien er ekstra bonus for leseglade, ikke ekstra straff for den som fra før avskyr lesing!)

Mer enn nok av det viktigste er samlet på PowerPoint-bildene, som du kan bruke aktivt i plenum – og gjerne dele ut støtteark til – eller som disposisjon for deg selv. Og alt det viktigste gjentas på ulike måter, med ulike ord, gjennom kurset.

Hvis du holder helgekurs, kan du dele opp kurset halvveis i kapittel 3. Du kan også flytte litt på rekkefølgen i kurset – for eksempel gå over til kjærlighetsspråk (teori og øvelse 13 i kapittel 5) etter øvelse 6 (Pause og omstart) i kapittel 2. Uansett tilpasning kan det være et klokt trekk å avslutte dag 1 med en øvelse som styrker samholdet og eventuelt bidrar til reparasjon. Øvelse 7, verdsettelsesøvelsen, fungerer bra til det.

Tidsplanen er veiledende. Prøv gjerne ut din egen vri, når du får litt erfaring med materialet. Hva med å lage ekstra tuftekvelder, lage en variant som går fra fredag til søndag eller over tre dager (3t+6t+6t) eller holde kurs i Provence over en uke?

Det er plass til notater i planen. Bruk evalueringene aktivt, noter ned læringspunkter. Del gjerne erfaringer på bufferkursledernes facebookside eller send dem til hallo@bufferkurs.no.

Tidsplan – kapittel 1

Tema/aktivitet (PowerPoint lysbilde nr./sider i kursheftet)	Foreslått varighet (eller egen plan)	Tidsrom (sett inn klokke- slett)	Faktisk tidsbruk
Velkomst (pp 1-5/s. 2-6)	15 min		
Kort runde (pp 6/s. 6)	15 min		
Læringsmål + Gottman-stoff (pp 7-14/s. 7-14)	20 min		
Øvelse 1 inkl. intro (pp 15/s. 15-16) Øvelsen foregår i fellesrommet Oppsummering: Ga dette mening?	25 min		
Det er i motbakke det går ... (pp 17/s. 16-17)	5 min		
Pause (pp 16)	10 min		
Intro + øvelse 2 (pp 18/s. 17-19) Parene får sine rom/beskyttede steder. Info om veiledningsmulighet/kursholdere som kommer en tur og sjekker hvordan det går.	Totalt 40 min		
Kort oppsummering av øvelse 2 i plenum Intro (evt. med video) + øvelse 3 (pp 19/s. 20) Info om at vi ikke tar veiledningsrunde, men at det er lov å be om hjelp, om noe dukker opp. Mer info: Hvis dere bare rekker en smakebit av øvelsen, er det lov å fortsette hjemme. Og det gjelder alle øvelser i kurset! Øvelsene er hverdagsverktøy som kan brukes om og om igjen.	Totalt 40 min		
Avslutning og evaluering (pp 20-21)	10 min		

Tidsplan – kapittel 2

Tema/aktivitet (PowerPoint lysbilde nr./sider i kursheftet)	Foreslått varighet (eller egen plan)	Tidsrom (sett inn klokke- slett)	Faktisk tidsbruk
Velkomst, oppfriskning + oppsummert evaluering fra sist, evt. spørsmål/kommentarer + læringsmål (pp 22-24/s. 21)	10 min		
Følelser og følelsesfilosofier (pp 25-27/s. 22-24)	15 min		
Øvelse 4 (pp 28/s. 25) Info om mulighet for veiledning/eventuelt kursledere på veiledningsrunde. Kort oppsummering i plenum	Totalt 30 min		
Konfliktteori + film 7 min (pp 29-30/s. 26-27) Kort sjekk: Gir dette gjenkjennelse?	15 min		
Pause (pp 31)	10 min		
Intro + øvelse 5 a og b (pp 32-33/s. 28-30) Info om veiledningsmulighet/kursholdere som kommer en tur og sjekker hvordan det går.	Totalt 45 min		
Kroppens reaksjoner på konflikt, inkl. tabell konfliktstil og puls (pp 34/s. 30-31)	Totalt 10 min		
Kunsten å ta pause + øvelse 6 (pp 35-36/s. 32-33) Info om ikke veiledningsrunde. Deltakerne kan be om veiledning ved behov.	Totalt 20 min		
Intro + øvelse 7 (pp 37/s. 32)	15 min		
Avslutning og evaluering (pp 38 – kan stå oppe mens kursdeltakerne evaluerer)	10 min		

Tidsplan – kapittel 3

Tema/aktivitet (PowerPoint lysbilde nr./sider i kursheftet)	Foreslått varighet (eller egen plan)	Tidsrom (sett inn klokke- slett)	Faktisk tidsbruk
Velkomst, oppfriskning + oppsummert evaluering fra sist, evt. spørsmål/kommentarer + læringsmål (pp 39-41/s. 35)	15 min		
Gottmanklipp + om å snakke om sex (pp 42-44/s. 36-38)	15 min		
Generell instruks + øvelse 8 (pp 45-46/s. 39-40) Info om mulighet for veiledning/eventuelt kursledere på veiledningsrunde. Si at punkt d) og e) er for dem som får tid til overs	Totalt 30 min		
Gjennomgå myte 1 – 6 (pp 47-48/s. 40 – 42)	20 min		
Pause (pp 49)	10 min		
Gjennomgå myte 7 – 10 og PÅ-/AV-knapper (pp 50-51/s. 43-45)	15 min		
Øvelse 9 Vårt forhold til mytene (pp 52/s. 46) Parene kan be om veiledning ved behov. Alternativt reflektere i plenum og ta girøvelsen i parene	40 min (eller 10 min bare plenum)		
Beskrive femgirsmodellen og girøvelsen, som de gjerne kan prøve på hjemme en gang (pp 53-55/s. 47-49) Alternativt la parene gjøre girøvelsen	10 min (eller totalt 40 min)		
Verdsettelse (pp 56/s. 44)	Totalt 15 min		
Avslutning og evaluering Gjerne gi tips til gode podcaster (Emily Nagoski, Esther Perel, Pillow Talks) og bøker.	10 min		

Tidsplan – kapittel 4

Tema/aktivitet (PowerPoint lysbilde nr./sider i kursheftet)	Foreslått varighet (eller egen plan)	Tidsrom (sett inn klokke- slett)	Faktisk tidsbruk
Velkomst, oppfriskning + oppsummert evaluering fra sist, evt. spørsmål/kommentarer + læringsmål (pp 57-60/s. 51)	15 min		
Løsbare og uløselige konflikter (pp 61-64/s. 52-53)	10 min		
Intro + øvelse 10 og 11 (pp 65/s. 53-54) Info om mulighet for veiledning ved behov. Kort oppsummering i plenum.	Totalt 25 min		
Kort om drømmene i konflikten og meningsskaping + Intro til tuftesamtalen (pp 66-68/s. 54-56)	20 min		
Pause (pp 69)	10 min		
Tufte-rollespill (pp 70/s. 111-115 i kurslederheftet) Husk å øve på forhånd. (Lag eget rollespill, om dere heller vil det.) Om noen kursdeltakere vil ha rollespillet på papir, kan kurslederne kopiere opp.	15 min		
Intro + øvelse 12 (pp 71-72/s. 57-58) Info om evt. veiledningsrunde + påminner om rollebytte og verdsettelse + veiledning ved behov. Minn om rollebytte underveis Minn om når det er tid for verdsettelse	Totalt 65 min		
Kurslederne verdsetter kursdeltakerne, eventuelt litt samtale om erfaringer, i plenum (pp 73)	10 min		
Evaluerings og avslutning	10 min		

Tidsplan – kapittel 5

Tema/aktivitet (PowerPoint lysbilde nr./sider i kursheftet)	Foreslått varighet (eller egen plan)	Tidsrom (sett inn klokke- slett)	Faktisk tidsbruk
Velkomst, oppfriskning + oppsummert evaluering fra sist, evt. spørsmål/kommentarer + læringsmål (pp 74-76/s. 59)	15 min		
Om kjærlighetsspråkene + en innvending (pp 77-78/s. 60-61)	10 min		
Intro og film + øvelse (pp 79/s. 61) Info om mulighet for veiledning ved behov. Kort oppsummering i plenum. Nevne to ekstra kjærlighetsspråk (pp 80)	Totalt 40 min		
Reparasjon, skam og skyld og det å be om unnskyldning (pp 81-82/s. 62-64) Gjennomgå tabell på side 64	20 min		
Pause (pp 83)	10 min		
Intro + øvelse 14 – erfaringer med skam og skyld (pp 84/s. 65) Kort oppsummering i plenum	20 min		
Intro + øvelse 15 (pp 85-87/s. 65-67)	Totalt 45 min		
Kurslederne verdsetter kursdeltakernes innsats + gjerne tematisere hvordan følge opp det gode arbeidet videre (pp 88)	10 min		
Evaluering og avslutning (pp 89)	10 min		