

Toolkit pentru Cupluri Sanatoase

Comunicare eficienta

1. Asculta activ fara a intrerupe
2. Exprima-ti nevoile clar si calm
3. Evita criticile si generalizarile

Recunoasterea burnout-ului

1. Oboseala constanta
2. Iritabilitate crescuta
3. Lipsa conexiunii emotionale



Toolkit pentru Cupluri Sanatoase



Exercitiu: Check-in saptamanal

1. Ce a mers bine saptamana aceasta?
2. Ce putem imbunatati?
3. Cum ne putem sustine mai bine?

Strategii de prevenire

1. Stabiliti timp de calitate impreuna
2. Respectati spatiul personal
3. Practicati recunostinta zilnica

ALINA MARINETE
Psihoterapeut de cuplu

Bdul Hristo Botev nr 1, et 5, cam 511, Sector 3

www.alinamarinete.ro

Toolkit pentru Cupluri Sanatoase



Spatiu pentru reflectie (completati impreuna)

- Ce apreciem unul la celalalt?
Ce putem imbunatati?
Ce ne dorim pentru relatia noastra?

Exercitiu: Timp de calitate

1. Stabiliti o activitate comuna saptamanala
2. Fara telefoane sau distrageri
3. Discutati despre experienta



SPATIU PENTRU REFLECTIE (COMPLETATI IMPREUNA)

Exercitiu: Reglare emotionala

1. Observa emotia
2. Respira profund
3. Exprima fara acuzare

Exercitiu: Recunostinta zilnica

1. Spune un lucru apreciat zilnic
2. Noteaza 3 lucruri pozitive
3. Repeta timp de 7 zile

Ce apreciem unul la celalalt?

Cum ma simt in relatie?

Ce putem imbunatati?

Ce ma oboseste cel mai mult?

Ce ne dorim pentru relatia noastra?

Ce am nevoie acum?