



**COMO  
CONSTRUIR  
UMA RELAÇÃO  
DURADOURA**

**OBJETIVOS**

O Curso para Casais “**Como construir uma relação duradoura**” pretende ajudar qualquer casal a construir uma relação sólida e duradoura:

- consolidando a sua relação;
- possibilitando passar tempo juntos;
- proporcionando tempos de reflexão em casal;
- oferecendo aos casais meios para construir um casamento são e duradouro.

**A QUEM SE DESTINA**

- a qualquer casal que queira trabalhar a sua relação, investindo nela;
- a quem pretenda reforçar um casamento sólido;
- a quem pretenda encontrar meios concretos para ultrapassar as dificuldades do casamento;
- a qualquer casal que tenha ou não prática cristã e mesmo que não estejam casados católica ou civilmente.

**TEMAS**

- Sessão 1: Estabelecer bases sólidas
- Sessão 2: A arte da comunicação
- Sessão 3: A resolução dos conflitos
- Sessão 4: O poder do perdão
- Sessão 5: Pais e sogros
- Sessão 6: Uma sexualidade verdadeira
- Sessão 7: O amor em ação
- Sessão final: Convívio e balanço

**COMO DECORRE CADA SESSÃO**

**Jantar.** Cada sessão começa por uma refeição a dois. Um jantar à luz das velas permite passar tempo juntos em casal.

**Palestras.** Em cada sessão é apresentada uma exposição por um casal (com o apoio de vídeos, powerpoint, etc.).

**Chá, café e tempos de diálogo em casal.** A exposição é pontualmente interrompida para fazer exercícios em casal, acompanhados por café, chá e bolos.

**Trabalho em casa.** No final de cada sessão são propostos exercícios em casal para casa.

*A intimidade do casal é sempre respeitada. Não há discussões de grupo nem necessidade de dar a conhecer a realidade do casal a qualquer outro.*



**FICHA DE INSCRIÇÃO**

<b>NOME:</b>	_____	<b>IDADE:</b>	_____
ELA	_____	ELA	_____
ELE	_____	ELE	_____
<b>MORADA:</b>	_____		
<b>MAIL:</b>	_____	<b>TELEFONE:</b>	_____
ELA	_____	ELA	_____
ELE	_____	ELE	_____
<b>Nº DE FILHOS:</b>	_____	<b>ANOS EM CASAL:</b>	_____

## TESTEMUNHOS

O percurso ELA E ELE foi importante para:

- (...) perceber a importância de dedicar tempo ao casal e a importância de verbalizar o amor.
- (...) colocar-me no lugar do outro, tentar perceber o que o outro sente, pensa, quer.
- (...) conversar em casal sobre temas que normalmente não conversamos.
- (...) renovar a nossa relação de amor.
- (...) ter mais atenção às necessidades do meu cônjuge.



## DATAS

- Sessão 1: 14 de março
- Sessão 2: 21 de março
- Sessão 3: 28 de março
- Sessão 4: 4 de abril
- Sessão 5: 18 de abril
- Sessão 6: 25 de abril
- Sessão 7: 9 de maio
- Sessão final: 23 de maio

## LOCAL

A definir

## INSCRIÇÕES

Paróquia de São João Baptista

[igrejasaojoabaptista@gmail.com](mailto:igrejasaojoabaptista@gmail.com) | 239405706

Paróquia de São José

[igrejasaojosecoimbra@gmail.com](mailto:igrejasaojosecoimbra@gmail.com) | 239712451

## COMO CONSTRUIR UMA RELAÇÃO DURADOURA



## ORGANIZAÇÃO

