

# Parisuhdekoulun verkkovalmennusohjelma

## Arkirakkaus® – Onnellinen parisuhde ei ole sattumaa

**Valmentajasi Sinikka esittäytyy** (video)

**Tervetuloa Arkirakkauden pariin!** (audio)

**Johdanto verkkovalmennukseen** (audio)

1. **Arki on aivan erityistä** (audio)  
Mietintä- ja keskustelutehtävät  
Rakkauden kenttätyöt
2. **Kiire – parisuhteen alleen tallaja** (audio)
  - 2.1. **Kiireinen kumppani pyrkii luotasi pois** (audio)
  - 2.2. **Pysähdy elämäsi kiinni**  
Mietintä- ja keskustelutehtävät  
Rakkauden kenttätyöt
3. **Parisuhde ei hoida itse itseään** (audio)  
Mietintä- ja keskustelutehtävät  
Rakkauden kenttätyöt
4. **Onnellisen parisuhteen kaava 5:1** (audio)  
Mietintä- ja keskustelutehtävät  
Rakkauden kenttätyöt
5. **Kohtaamiset – arkirakkauden timanttiset hetket** (audio)  
Mietintä- ja keskustelutehtävät  
Rakkauden kenttätyöt
6. **Läheisyys – onko kumppani lähellä vai kaukana?** (audio)  
Mietintä- ja keskustelutehtävät  
Rakkauden kenttätyöt
7. **Näkyvä vai näkymätön rakkaus?**
  - 7.1. **Piilorakkaus** (audiot)
  - 7.2. **Rakkauden rutiinit ja rutinoitunut rakkaus** (audio)  
Mietintä- ja keskustelutehtävät  
Rakkauden kenttätyöt

8. **Huomio hyvään!** (audio)

Mietintä- ja keskustelutehtävät

Rakkauden kenttätyöt

9. **Rakkauden kielet – eri tapoja osoittaa rakkautta arjessa** (audio)

9.1. **Myönteiset sanat** (audio)

Mietintä- ja keskustelutehtävät

Rakkauden kenttätyöt

9.2. **Huomaavaiset teot ja palvelukset** (audio)

Mietintä- ja keskustelutehtävät

Rakkauden kenttätyöt

9.3. **Mieltä lämmittävät lahjat ja yllätykset** (audio)

Mietintä- ja keskustelutehtävät

Rakkauden kenttätyöt

9.4. **Yhteinen aika** (audio)

Mietintä- ja keskustelutehtävät

Rakkauden kenttätyöt

9.5. **Kosketus** (audio)

Mietintä- ja keskustelutehtävät

Rakkauden kenttätyöt

10. **Mikä on sinun lempikielesi? Entä kumppanisi?** (audio)

10.1. **Erikielisyyden haasteet** (audio)

Mietintä- ja keskustelutehtävä

Rakkauden kenttätyö

11. **Arkiromantiikkaa! Hyvän kierre käyntiin** (audio)

Mietintä- ja keskustelutehtävät

Rakkauden kenttätyöt

12. **Kymmenen vinkkiä olla ihana kumppani** (audio)

**Lähteet**

**Ladattavat pohjat**

**Copyright** *Arkirakkaus-valmennusohjelman nimen, konseptin, sisältöjen, harjoitteiden ja pohjien kaupallinen hyödyntäminen tai jakaminen ulkopuolisille on ehdottomasti kielletty. Kaikki oikeudet Arkirakkaus-tuotteeseen omistaa Parisuhdekoulu*