

# Conocerme en mi vivencia de pareja

## *Claves para favorecer una sana relación de pareja*

### **LO QUE PUEDE APORTARTE EL CURSO**

---

- Comprender de modo más preciso y profundo mi vivencia frente al otro en nuestra relación de pareja.
- Dirigir una mirada nueva sobre nuestra relación identificando lo que me une al otro.
- Profundizar en los puntos-clave sobre los que apoyarse para vivir mejor la relación.
- Integrar mejor las condiciones para un futuro duradero en pareja.

### **EL CONTENIDO DEL CURSO (24 horas)**

---

- *1ª parte – Mi vivencia en nuestra relación*
  - La calidad de nuestra comunicación
  - Las bases de nuestra relación
  - Aspiraciones, necesidades y vida de pareja
  - Mirada sobre nuestro futuro de pareja
- *2ª parte – Los desafíos que hay que superar*
  - Las reacciones exageradas que parasitan la relación
- *3ª parte – Comprometer mejor nuestra vida de pareja*
  - Los «puntos-claves» del amor
  - Las actitudes para progresar
- *Plan de acción y balance*

### **MARCO PEDAGÓGICO**

---

La formación se da en grupo. Unas preguntas invitan a cada participante a observar en su propia vida el tema tratado y a describir su vivencia. Este tiempo personal de análisis guiado va seguido del compartir libre, sin entrar en discusión. Con vistas a profundizar en la búsqueda personal de cada participante, el(la) formador(a) interviene y utiliza diversos medios pedagógicos (esquemas, aportaciones, notas de síntesis, ...). El trabajo en grupo permite enriquecerse de la diversidad de las experiencias. Se les invita a tomar decisiones reflexionadas en relación con su realidad concreta.

### **CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN**

---

El curso está abierto a las personas que viven en pareja (casados o no) cualquiera que se sea su edad y el estadio de su relación. Se puede venir solo o en pareja. Es el mismo curso que "Conocernos como pareja" donde se requiere la participación en pareja, se aprende y se practica un método de compartir en pareja y tiene una duración de 30 horas. No es necesario haber seguido ningún curso de la formación PRH. Este curso no es aconsejable a las personas fuertemente perturbadas o en psicoterapia salvo el parecer favorable de su psicoterapeuta.