

GRUPOS DE CRECIMIENTO GRAC

2024 - 2025



Crece y vitalízate
junto a otros

Un tiempo para tí
¡Te esperamos!

INFORMACIÓN SOBRE LOS GRUPOS DE CRECIMIENTO (GRAC) EN ESPAÑA Y PORTUGAL

Un GRUPO DE CRECIMIENTO (GRAC) es uno de los medios que ofrece la ESCUELA DE FORMACIÓN PRH, y, como todos, incide en:

- el **autoconocimiento** a través de la **autorreflexión** (análisis de sí mismo/a).
- el **compartir libre de las vivencias** personales observadas.
- Las **aportaciones** de los formadores/as para ampliar la observación de los contenidos tratados.

Se caracteriza específicamente por:

- Ser **grupos reducidos**, entre 5 y 8 personas.
- Conlleva un trabajo juntos de **entre 27 y 30 horas** de curso, repartidas generalmente en **9 encuentros de 3 horas** cada uno, que comienza en septiembre/octubre y termina en mayo/junio.
- Los participantes, aparte de su trabajo personal, van a compartir los procesos de crecimiento y avance en **solidaridad de crecimiento** con los demás miembros del grupo para conseguir el objetivo que propone el GRAC y durante el periodo en el que se realiza.
- Aparte de las aportaciones que realicen, **los formadores/as, realizan el mismo proceso de observación y avance que los demás** y se dejan conocer en su propio proceso personal en el tema.

Para participar y elegir bien el GRAC es necesario tener en cuenta:

1. LA MODALIDAD.

Los Grupos de Crecimiento (GRAC) pueden ser impartidos en **2 modalidades**:

- **PRESENCIAL**: se realiza en un lugar concreto. Se recomienda prioritariamente esta modalidad siempre que sea posible para el participante, por el contacto con los demás participantes, la interacción más directa y así poder vivir más en profundidad la solidaridad de crecimiento. **Puede admitir o no algunas personas a través de videoconferencia (online).**
- **ONLINE**: toda la actividad formativa se realiza por videoconferencia. Más adecuada para personas que tienen dificultad para desplazarse o no tienen posibilidad de participar de manera presencial en una determinada localidad.

2. LAS CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

Es importante tener en cuenta las condiciones para poder participar:

- Todos los GRAC tienen como requisito **la realización de los trabajos entre encuentros**. Esto es fundamental para una adecuada integración, profundización y/o puesta en práctica de los contenidos observados en los distintos encuentros. La formación recibida será realmente útil si ayuda a cambiarse a sí mismo/a, mejorar la propia vida y/o las relaciones personales.
- **Garantizar la participación a todos los encuentros** para poder obtener el rendimiento adecuado de la formación y por respeto a los demás participantes del mismo.
- Hay algunos GRAC que, para participar, **se requiere haber realizado determinados cursos PRH. Hay otros GRAC por los que se puede comenzar la formación PRH.**
- Las **tarifas** de los grupos de crecimiento incluyen el total de los 9 encuentros (ver pag.31-32).

LISTADO DE GRAC 2024-25	FORMADOR/A	MODALIDAD PRESENCIAL	pag
1. Acogerse a sí mismo/a, camino de vida	Carlos Casar M. Luisa Palomar	SANTANDER (admite online) ZARAGOZA (admite online)	4
2. Avanzar en vivirme libre	Luz Hernández	BADAJOS (admite online) MOTRIL (admite online)	5
3. Avanzar hacia un ajuste de mi imagen	Nieves Pecete	GRANADA (admite online)	6
4. Crecer en comunicación es crecer en relación	Jessica Paradela	A CORUÑA (no admite online)	7
5. Decidir para construir mi felicidad	Juan Carlos Cisneros	VALLADOLID (no admite online)	8
6. Desarrollar hábitos de vida constructivos	Luis Avilés	SEVILLA (admite online) BADAJOS (admite online)	9
7. Despliego mi ser en relación: detección y reeducación de actitudes y mecanismos.	María Gómez Navarro	BARCELONA (admite online)	10
8. El amor una fuerza de vida	Carlos Casar	SANTANDER (admite online)	11
9. El sí a mi vida.	Mario Agueda	MADRID (admite online)	12
10. La trascendencia me impulsa a ser yo	Mario Agueda	MADRID (admite online)	13
11. Los valores que me guían	Juan Carlos Cisneros	GUADALAJARA (admite online) ALICANTE (admite online)	14
12. Mi ser está vivo: aprendo a escuchar sus brotes de vida	Arantzasu Loidi	ARETXABALETA (no admite online) VITORIA (no admite online)	15
13. Para vivir mejor mis relaciones	Nieves Pecete	GRANADA (admite online)	16
14. Practicar e integrar el método PRH de gestión de tensiones y conflictos	Luis Avilés	SEVILLA (admite online) BADAJOS (admite online)	17
15. Quiero ser yo	María Luisa Palomar	ZARAGOZA (admite online)	18
16. Vivir actitudes positivas en la relación conmigo mismo/a	Rosa María Jiménez	TORRELODONES (admite online)	19

LISTADO DE GRAC 2024-25 MODALIDAD ONLINE	Formador/a	pag
17. Avanzar en vivirme libre	Jessica Paradela	20
18. Crecer en comunicación con mis hijos, es crecer en relación	Mario Agueda	21
19. Decidir para construir mi felicidad	Juan Carlos Cisneros	22
20. Mi ser está vivo: aprendo a escuchar sus brotes de vida	Arantzasu Loidi	23
21. Mi sistema de defensa y mi crecimiento	Carlos Casar	24
22. Práctica e integración del análisis PRH	Juan Carlos Cisneros	25
23. Vivir actitudes positivas en la relación conmigo mismo/a	Preciosa Cid	26
24. Vivir de modo más auténtico	Preciosa Cid	27
25. Vivir el sentido de mi vida	María Gómez Navarro	28
26. Viver o sentido da minha vida (PORTUGAL)	Preciosa Cid	29
27. Viver humildemente e desenvolvimento da minha personalidade (PORTUGAL)	Preciosa Cid	30

GRAC 2024-25 PRESENCIAL

1. ACOGERSE A SÍ MISMO/A, CAMINO DE VIDA

OBJETIVO

- Comprender la importancia de la actitud de acogerse a sí mismo, para la vida y el crecimiento.
- Favorecer esta actitud y experimentar que:
 - ayuda a avanzar en armonía interior
 - facilita dar lo mejor de sí mismo.

DESARROLLO

1. ¿Dónde estoy en la acogida de mí mismo/a?
2. Abrirme a mi valor y a mi bondad.
3. Vivir la aceptación de mí mismo/a
4. Vivir una presencia consciente y amorosa hacia uno mismo.
5. Hacia una acogida incondicional
6. Permanecer en una actitud de acogida de sí
7. Consecuencias de la acogida de sí para la vida y el crecimiento
8. Acoger a las personas
9. Balance final



CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

- Se puede comenzar la formación PRH por este grupo de crecimiento.
- Sentir el gusto y la motivación para avanzar en esta actitud.
- Estar dispuesto/a a dedicar 1 hora semanal, durante el mes, al trabajo personal.

Animado por: CARLOS CASAR

Lugar: SANTANDER (admite personas online).

Inicio: pendiente. sábado 28 de septiembre de 2024. Hora: 10,30 horas

Inscripción: Telf. 677340305 Email: carloscasar@prh-iberica.com

Animado por: MARIA LUISA PALOMAR

Lugar: ZARAGOZA (admite personas online).

Inicio: domingo de 10.30 a 13.30

Inscripción: Telf. 656 266 380 Email: mluisapalomar@prh-iberica.com

2. AVANZAR EN VIVIRME LIBRE

OBJETIVOS

- Estimularte en tus resortes de vida y crecimiento
- Descubrir tus alienaciones y **optar** por liberarte de ellas.

DESARROLLO

Puesta en marcha

1ª PARTE: Mis aspiraciones

- La aspiración a ser libre
- La aspiración a ser el artífice de mi vida
- La aspiración a vivirme en orden



2ª PARTE: Mis alienaciones

- Los funcionamientos y mecanismos que me alienan
- La imagen

3ª PARTE: Mis necesidades de liberación

- Mi necesidad de liberar mi ser
- Mi necesidad de liberar mi yo-cerebral
- Mi necesidad de liberar mi sensibilidad y mi cuerpo

BALANCE FINAL

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN:

- Se puede comenzar la formación PRH por este grupo de crecimiento.
- Asegurar la asistencia a todos los encuentros.
- Comprometerse a realizar los trabajos propuestos de un encuentro a otro.

Animado por: LUZ HERNÁNDEZ VILLENA

Lugar: BADAJOZ (admite personas online)

MOTRIL (admite personas online)

Inicio: por determinar

Inscripción: Telf. 605 52 37 13

Email: luzhernandez@prh-iberica.com

3. AVANZAR HACIA UN AJUSTE DE MI IMAGEN

OBJETIVOS:

- Conocerme en la imagen que tengo
- Comprenderme y responsabilizarme de ella
- Para avanzar en tener la imagen que se ajusta a mi realidad actual, y colaborar eficazmente al proceso de crecimiento en mí.

DESARROLLO:

- Puesta en marcha
- Mi imagen hoy

1ª Parte: MI IMAGEN DESAJUSTADA, UN FRENO PARA EL CAMBIO

- Mecanismos y tendencias que protegen o refuerzan mi imagen
- Origen de mi imagen negativa y/o aureolada
- Repercusiones de la imagen desajustada en mi avance y crecimiento personal.

2ª Parte: YO PUEDO AVANZAR EN AJUSTAR MI IMAGEN A MI REALIDAD

- Actitudes a vivir
- Medios a darme
- Yo puedo forjar mi imagen

BALANCE

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN:

- Se puede comenzar la formación PRH por este grupo de crecimiento.
- Garantizar su participación a todos los encuentros y hacer el trabajo entre un encuentro y otro.



Animado por: NIEVES PECETE BAENA

Lugar: GRANADA (admite personas online)

Inicio: por determinar. FINES DE SEMANA

Inscripción: Telf. 685900981 Email : nievespecete@prh-iberica.com

4. CRECER EN COMUNICACIÓN ES CRECER EN RELACIÓN

OBJETIVOS:

- Llegar a ser consciente de tus modos de comunicación.
- Detectar más rápidamente tus disfuncionamientos en este campo
- Experimentar una comunicación clara y asertiva.

Para que encuentres tu propio estilo de comunicación y crezcas en vivir relaciones auténticas.

DESARROLLO:

1º encuentro: Mi comunicación.

2º encuentro: Mi historia de comunicación.

3º encuentro: Comunicación: interacción entre personas.

4º encuentro: Mi corazón habla en la comunicación – I

5º encuentro: Mi corazón habla en la comunicación – II

6º encuentro: Elementos perturbadores en la comunicación.

7º encuentro: Claves que hacen avanzar la comunicación.

8º encuentro: La comunicación: un camino para existir en las relaciones.

9º encuentro: Balance: La comunicación, medio de crecimiento en relación.



CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN:

Se puede comenzar la formación PRH por este itinerario de grupo de crecimiento.

Animado por: JESSICA PARADELA GARCÍA

Lugar: A CORUÑA (No admite personas online) .

Inicio: Domingo, 29 de septiembre de 2024 a las 17h.

Inscripción: Telf. 616 53 69 98 – jessicaparadela@prh-iberica.com

5. DECIDIR PARA CONSTRUIR MI FELICIDAD

OBJETIVOS:

- Aprender a conocernos mejor en nuestra forma de elegir y tomar decisiones.
- Comprender mejor de dónde parten nuestros actos cotidianos y practicar tomando las decisiones correctas.
- Aprender a conocer los tres niveles de conciencia y observar su influencia en nuestra vida y crecimiento.
- Ser conscientes de las actitudes constructivas al tomar decisiones en concertación con los demás.
- Detenernos en las dificultades que nos impiden actuar libremente.
- Aprender a saborear la libertad interior.

DESARROLLO:

1. Puesta en marcha - Mi experiencia hasta ahora de tomar decisiones.
2. El lenguaje del yo-cerebral, del cuerpo, de la sensibilidad y del ser.
3. De dónde parten mis actos cotidianos.
4. Mi conciencia socializada.
5. Mi conciencia cerebral.
6. Mi conciencia profunda.
7. Las actitudes constructivas para decidir en concertación con los otros.
8. Mis dificultades para decidir.
9. Decidir en libertad: un proceso de crecimiento.



CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN:

- Requiere haber hecho *¿Quién soy yo, hoy?* y disponer de un ejemplar del libro "Decidir, clave para ser feliz", que habrá leído y que lo llevará a cada encuentro.
- Realizar los trabajos entre encuentros y participar en todos los encuentros.

Animado por: JUAN CARLOS CISNEROS

Lugar: VALLADOLID. (No admite personas online)

Inicio: 28 septiembre 10.30

Inscripción: 620 97 37 53/ 983 268 589 Email: juancarloscisneros@prh-iberica.com

6. DESARROLLAR HÁBITOS DE VIDA CONSTRUCTIVOS

OBJETIVOS:

- Aprender cómo se genera un nuevo hábito para que sea duradero y eficaz.
- Desarrollar hábitos de vida que sean constructivos para el crecimiento personal, la organización y gestión del tiempo, el cuidado de la salud y el cuerpo y la mejora de las relaciones.
- Para hacer realidad y mantener un estilo de vida que contribuya a mejorar y ser más feliz.

DESARROLLO:

- Acceso global. Introducción.

1ª parte: Cómo desarrollar nuevos hábitos.

- ¿Qué quiero y estoy dispuesto/a cambiar para mejorar mi vida?
- ¿Cómo crear un nuevo hábito positivo? Un proceso a seguir.
- Las dificultades y trampas para que un comportamiento o acción repetida se convierta en un hábito.



2ª parte: Cuatro ámbitos de la vida donde desarrollar nuevos hábitos para la felicidad.

- Nuevos hábitos de vida para el crecimiento personal.
- Nuevos hábitos de vida para la organización del tiempo.
- Nuevos hábitos de vida para el cuidado del cuerpo y la salud.
- Nuevos hábitos de vida para mejorar las relaciones.
- Balance.

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN:

- No se requiere haber realizado ningún curso PRH previamente.
- Estar dispuesto/a y comprometido/a a asistir a todos los encuentros fijados y a realizar los trabajos a lo largo del mes para poder conseguir el objetivo propuesto.

Animado por: LUIS AVILÉS

Modalidad e inicio:

SEVILLA: viernes 27 septiembre a 18h. Un viernes tarde al mes. (admite personas online)

BADAJOS: sábado 6 octubre de 11h. Un sábado mañana al mes. (admite personas online)

Inscripción: Telf. 657 83 63 09

Email luis.aviles@prh-iberica.com

7. DESPLIEGO MI SER EN RELACIÓN: DETECCIÓN Y REEDUCACIÓN DE ACTITUDES Y MECANISMOS

OBJETIVOS:

- Colaborar para que mi ser relacional se viva cada vez más libre de trabas.
- Potenciar el funcionamiento ajustado, que permite desplegar la capacidad de relacionarme tal como soy, en lo esencial de mí mismo/a.
- Desarrollar actitudes que sean mi punto de apoyo, en la conquista del funcionamiento ajustado.

para disfrutar las relaciones y ampliar mi capacidad de amar y dejarme amar.

DESARROLLO:

En este recorrido trabajaremos con la expresión creativa y la escritura sobre:

1. Puesta en marcha: mi camino hacia el funcionamiento armonioso
2. Fe en el otro - Mecanismo de sobreprotección
3. Aceptación de mis límites - El perfeccionismo
4. Comprensión de mí mismo/a - Mecanismo de culpabilización
5. Respeto hacia mí mismo/a - Mecanismo de sumisión
6. Aceptación del otro – Mecanismo de juicio
7. Mis funcionamientos armoniosos
8. Integración del trabajo del Grac
9. Balance final



CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN:

Haber hecho los cursos “¿Quién soy yo, hoy?” y el curso “Vivir mis relaciones con lucidez” (antes Mis relaciones interpersonales) o “Desplegar mi capacidad de amar” (antes Despliegue de mi vida afectiva), o estar dispuesto a hacerlo durante el año.

Animado por: María Gómez Navarro

Lugar: BARCELONA (admite personas online) .

Inicio: Domingo 6 de octubre 2024 a las 10,30. (un domingo al mes)

Inscripción: Telf. 609211145

Email: maria.gomeznavarro@prh-iberica.com

8. EL AMOR UNA FUERZA DE VIDA

OBJETIVOS:

– Descifrar la propia experiencia de:

- amar,
 - sentirse amado,
- y su poder transformante,

– Identificar las vivencias de desamor, sus consecuencias y la gestión de las mismas,

Para crecer en capacidad de amar y de recibir el amor de otros favoreciendo así un mundo más humano.

DESARROLLO

Acceso global

1ª Parte: Experiencia de amar y de dejarse amar

- El amor que me habita y vivo.
- Mi experiencia de sentirme amado/a.
- Facilidad y dificultad para recibir el amor de otros.

2ª Parte: El desamor y sus consecuencias. Gestión

- Mis experiencias de no sentirme amado/a: En mi historia y en el presente.
- Mis faltas de amor hacia los otros y mis posibilidades de avance.

Balance

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN:

- Querer crecer en la capacidad de amar y de sentirse amado
- Comprometerse con los trabajos a realizar en los encuentros y los propuestos de un encuentro a otro (dedicar al menos una hora semanal).
- Estar dispuesto a asistir a todos los encuentros



Animado por: CARLOS CASAR

Lugar: SANTANDER (admite personas online)

Inicio: sábado 28 de septiembre a las 17 horas

Inscripción: Telf. 677340305

Email : carloscasar@prh-iberica.com

9. EL SÍ A MI VIDA

OBJETIVOS:

- Clarificarme y profundizar en el sí a mi vida, tal como lo he vivido o lo vivo hoy.
- Sacar a la luz el camino recorrido.

Para llegar a vivir el compromiso con mi vida con mayor radicalidad.

DESARROLLO:

Acceso global

1ª PARTE: MI RESPONSABILIDAD CONMIGO MISMO/A

- Los compromisos vividos conmigo
- Actualmente, ¿en qué consiste mi compromiso?
- Mis actitudes positivas
- Mis opciones
- Mis renunciaciones



2ª PARTE: EL CAMINO RECORRIDO

- Desarrollo de mi personalidad
- Orden logrado en mi vida
- Mi felicidad
- Sentido de mi vida
- Apertura a una Trascendencia

3ª PARTE: MANTENER Y/O INTENSIFICAR MI SÍ

- Realidades donde mi sí es fuerte
- Debilidades de mi compromiso con mi vida
- Actitudes y medios a potenciar

BALANCE

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN:

Se puede comenzar la formación PRH por este grupo de crecimiento.

Podrían hacerlo las personas que estén interesadas en el tema y dispuestas a cumplir las condiciones de este medio de formación.

Animado por: MARIO AGUEDA

Lugar: MADRID (admite personas online) .

Inicio: miércoles 25 septiembre 10h. (un miércoles al mes por la mañana)

Inscripción: 670294564 - mario.agueda@prh-iberica.com

10. LA TRASCENDENCIA ME IMPULSA A SER YO

OBJETIVOS:

- Descifrar mi experiencia personal de Trascendencia.
- Conocer y comprender lo que me dificulta la relación y cómo gestionarlo.
- Identificar y vivir ciertas actitudes y algunos medios que construyan la relación.

Para avanzar en ser más yo viviendo la relación con la Trascendencia como me siento llamado/a en lo profundo de mí.

DESARROLLO:

Acceso global

1ª PARTE: MI EXPERIENCIA POSITIVA DE TRASCENDENCIA

- La Trascendencia en mí
- ¿Cómo se manifiesta?
- Mi relación con la Trascendencia

2ª PARTE: LO QUE DIFICULTA O FRENA MI RELACIÓN CON LA TRASCENDENCIA

- Experiencias negativas
- Mis dificultades principales. Gestión y/o liberación de las mismas.

3ª PARTE: ¿CÓMO PROGRESAR?

- Actitudes favorecedoras
- Medios a tomar

BALANCE

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN:

Todas las personas interesadas de verdad en avanzar en este tema que hayan hecho el curso *Explorar mis experiencias de Trascendencia*.

Es necesario también que las personas tengan una buena práctica de análisis PRH de su mundo interior.

Animado por: MARIO AGUEDA

Lugar: MADRID (admite personas online)

Inicio: sábado 28 septiembre (Un sábado al mes por la mañana de 10 a 13 h).

Inscripción: 670294564 - mario.agueda@prh-iberica.com



11. LOS VALORES QUE ME GUÍAN

OBJETIVOS:

- Clarificar los valores que han guiado y guían mi vida.
 - Distinguir los que me son más esenciales de otros menos importantes.
- Para potenciar los valores que más me caracterizan y conducir mi vida a partir de ellos.

DESARROLLO:

Acceso global

1ª Parte: Accesos a mis valores

- Las personas que admiro por sus valores profundos
- Valores que me conmueven
- Mis llamadas profundas
- La persona que aspiro a ser

2ª Parte: Valores guías de mi historia y de mi vida actual

- Valores que han marcado mi historia
- Mi vida actual y mis valores

Balance

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN:

- Se puede comenzar la formación por este grupo de crecimiento

Animado por: JUAN CARLOS CISNEROS

Lugar e inicio:

GUADALAJARA 12 octubre 10.30 (admite personas online)

ALICANTE 26 octubre 10.30 (admite personas online)

Inscripción: 620 97 37 53 email: juancarloscisneros@prh-iberica.com



12. MI SER ESTÁ VIVO: APRENDO A ESCUCHAR SUS BROTES DE VIDA

OBJETIVOS:

- Mirar mi ser y aprender a escuchar mejor sus manifestaciones, su lenguaje, sus brotes de vida en lo más profundo de mí.
- Ser más consciente de lo que ocurre en mi ser, descifrar mi vivencia interior a través del análisis y acelerar así mi camino de crecimiento.

DESARROLLO:

1er encuentro - Puesta en marcha del año.

 Mi atención natural a las manifestaciones de mi ser

2º encuentro - La aspiración de existir

3er encuentro - Las intuiciones profundas

4º encuentro - Las invitaciones interiores

5º encuentro - Los imperativos de ser

6º encuentro - La determinación

7º encuentro - El instinto de ser y los reflejos de ser

8º encuentro - Las experiencias de trascendencia

9º encuentro - Recoger los frutos del itinerario



CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN:

- Haber hecho *¿Quién soy yo hoy?* Es recomendable haber hecho algún curso de análisis o hacerlo durante el curso.
- Sentir el gusto y estar dispuesto a experimentar el acceso de la expresión creativa.

Animado por: ARANTZAZU LOIDI

Lugar:

ARETXABALETA (No admite personas online)

VITORIA-GASTEIZ (No admite personas online)

Inicio: por determinar. En días de labor (mañana o tarde).

Inscripción: Telf. 637247993 Email arantzazuloidi@prh-iberica.com

13. PARA VIVIR MEJOR MIS RELACIONES

OBJETIVOS:

Clarificarme en mis relaciones, para:

- poder comprenderme en lo que vivo
- vivirlas en mayor autonomía y en fidelidad a mi conciencia profunda.

DESARROLLO: 1^{er} Encuentro - Puesta en marcha

1^a Parte: ¿SOY AUTÓNOMO?

2^o Encuentro: Lo que vivo cuando me siento autónomo

3^o Encuentro: Lo que me impide vivirme en autonomía

2^a Parte: LA POTENCIALIDAD DEL AMOR EN MÍ

4^o Encuentro: Me clarifico sobre la naturaleza de mis relaciones afectivas

5^o Encuentro: Me clarifico sobre el tipo de amor que vivo en mis diversas relaciones afectivas

6^o Encuentro: Lo que puedo conocer de esta potencialidad en mí

3^a Parte: POSIBLES PISTAS PARA UN AVANCE

7^o Encuentro: Para más autonomía

8^o Encuentro: Para liberar lo que dificulta la vida del amor en mí

9^o Encuentro: BALANCE FINAL

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN:

- Haber hecho los cursos: "Vivir mis relaciones con lucidez" o "Desplegar mi capacidad de amar" y "Cuerpo y apertura a mi mundo interior" o "Aprender a escucharme".
- Querer cambiar y mejorar de verdad en lo que vivo en mis relaciones.
- Estar dispuesto a participar en todos los encuentros y a dedicar al mes, al menos unas 3 ó 4 horas para hacer el trabajo que se proponga.



Animado por: NIEVES PECETE BAENA

Lugar: Granada (admite personas online)

Inicio: por determinar. En fines de semana

Inscripción: Telf. 685 900981 Email : nievespecete@prh-iberica.com

14. PRACTICAR E INTEGRAR EL MÉTODO PRH DE GESTIÓN DE TENSIONES Y CONFLICTOS

OBJETIVOS:

- Integrar en profundidad el método PRH de gestión de tensiones y conflictos.
- Practicar el método en el día a día desarrollando maneras de ser y de hacer que favorezcan la buena gestión de las tensiones y conflictos relacionales.

DESARROLLO:

- Introducción y acceso global.
- Cómo reducir las tensiones que vivo en las relaciones.
- Comprenderme en profundidad en mis tensiones y conflictos y su origen.
- Comprender al otro en profundidad en sus tensiones conmigo.
- Conocer mejor las dificultades e interferencias que vivo para una buena comprensión de las tensiones y conflictos.
- Descubrir las claves causales de las tensiones y conflictos: aspiraciones insatisfechas y necesidades frustradas.
- Buscar y encontrar actuaciones realistas para solucionar las tensiones relacionales.
- Actitudes necesarias para encontrar soluciones aceptables para las partes en tensión o conflicto.
- Balance final.



CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN:

- Haber participado en el curso: *Gestionar mejor tensiones y conflictos*.
- Estar motivado a continuar profundizando en el método que se propone.
- Participar en todos los encuentros y realizar el trabajo que se propone entre encuentros.

Animado por: LUIS AVILÉS

Modalidad e inicio:

SEVILLA: viernes 4 octubre a las 18h. (1 viernes/mes) (admite personas online)

BADAJOS: sábado 5 octubre de 11h (1 sábado/mes) (admite personas online)

Inscripción: Telf. 657 83 63 09

Email luis.aviles@prh-iberica.com

15. QUIERO SER YO

OBJETIVOS:

- Comprender la importancia de la actitud “voluntad de conocerse” si uno quiere llegar a conocerse en verdad a sí mismo
- Verificar si se está viviendo ya y con qué resultado
Para movilizar las motivaciones que la hagan efectiva

DESARROLLO:

- 1^{er} encuentro – Puesta en marcha ¿Quiero conocerme?
- 2^o encuentro - Apertura a mi realidad interior
- 3^{er} encuentro – Gusto por la verdad de mí mismo/a
- 4^o encuentro - ¿Qué conozco de mi ser?
- 5^o encuentro - ¿Soy yo en mi vida de familia y mis relaciones?
- 6^o encuentro - ¿Soy yo en mi trabajo y actividades?
- 7^o encuentro – Yo en mis tiempos de ocio
- 8^o encuentro – Yo y la Trascendencia
- 9^o encuentro – Balance final



CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN:

- Se puede comenzar la formación PRH por este grupo de crecimiento
- Estar motivado en hacer un trabajo sobre sí mismo/a, no sólo en los encuentros, que tendrán lugar a lo largo del curso, sino también entre encuentro y encuentro.
- Asegurar la asistencia a todos los encuentros.

Animado por: M^a LUISA PALOMAR JOVEN

Lugar: Zaragoza (admite personas online)

Inicio: por determinar. Sábado o domingo a las 10.30

Inscripción: Telf. 656 266 380

Email: mluisapalomar@prh-iberica.com

16. VIVIR ACTITUDES POSITIVAS EN LA RELACIÓN CONMIGO MISMO/A

OBJETIVOS

- Descubrir e identificar bien en sí mismo/a algunas actitudes necesarias para vivir constructivamente la vida en general y las situaciones difíciles en particular.
- Fortalecer las capacidades y actitudes positivas dirigidas hacia sí mismo/a
- Aprender a generar hábitos de vida asentados en estas actitudes

Para progresar en vivir una buena relación consigo mismo/a y con la vida.

DESARROLLO

1^{er} Encuentro – Acceso global

1^a Parte – Fomentar y desarrollar algunas actitudes positivas en la relación conmigo mismo/a

2^º Encuentro - Valorarme

3^{er} Encuentro – Tráteme bien

4^º Encuentro – Acogerme y comprenderme

5^º Encuentro – Aceptarme

6^º Encuentro – Ser positivo/a con lo que me sucede

7^º Encuentro - Vivir algunas actitudes “pasivas” del yo-cerebral: parar, escuchar lo interior, esperar y estar consigo mismo/a

2^a Parte – Desarrollar hábitos de vida acordes con estas actitudes

8^º Encuentro– Desarrollar hábitos positivos en el día a día y a lo largo del año.

9^º Encuentro – Balance final

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN:

Tener motivación para trabajar el tema. No requiere haber participado en un curso PRH.

Animado por: ROSA M^a JIMÉNEZ

Lugar: Torrelodones (admite personas online)

Inicio: Sábado 28 septiembre a las 10:30.

Inscripción: Telf. +34 615 432 170 – rosamjimenez@prh-iberica.com



GRAC 2024-25 ONLINE

17. AVANZAR EN VIVIRME LIBRE

OBJETIVOS

- Estimularte en tus resortes de vida y crecimiento
- Descubrir tus alienaciones y **optar** por liberarte de ellas.

DESARROLLO

Puesta en marcha

1ª PARTE: Mis aspiraciones

- La aspiración a ser libre
- La aspiración a ser el artífice de mi vida
- La aspiración a vivirme en orden

2ª PARTE: Mis alienaciones

- Los funcionamientos y mecanismos que me alienan
- La imagen

3ª PARTE: Mis necesidades de liberación

- Mi necesidad de liberar mi ser
- Mi necesidad de liberar mi yo-cerebral
- Mi necesidad de liberar mi sensibilidad y mi cuerpo

BALANCE FINAL

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN:

- Se puede comenzar la formación PRH por este grupo de crecimiento.
- Asegurar la asistencia a todos los encuentros.
- Comprometerse a realizar los trabajos propuestos de un encuentro a otro.

Animado por: JESSICA PARADELA GARCÍA

Modalidad: ONLINE

Inicio: Domingo 22 de septiembre de 2024, de 16.30 a 19.30 h.

Inscripción: Telf. 616 53 69 98 – jessicaparadela@prh-iberica.com



18. CRECER EN COMUNICACIÓN CON MIS HIJOS, ES CRECER EN RELACIÓN

OBJETIVOS:

- Llegar a ser consciente de tus modos de comunicación con tus hijos.
- Detectar más rápidamente tus disfuncionamientos en este campo.
- Experimentar una comunicación clara y asertiva con ellos.

Para que encuentres tu propio estilo de comunicación con cada uno de tus hijos y crezcas en vivir relaciones auténticas con ellos.

DESARROLLO:

- 1^{er} encuentro - Mi comunicación con mis hijos
- 2^o encuentro - Mi historia de comunicación
- 3^{er} encuentro - Comunicación: interacción entre personas
- 4^o encuentro - Mi corazón habla en la comunicación - I
- 5^o encuentro - Mi corazón habla en la comunicación - II
- 6^o encuentro - Elementos perturbadores en la comunicación con mis hijos
- 7^o encuentro - Claves que hacen avanzar la comunicación con ellos
- 8^o encuentro - La comunicación: un camino para existir en las relaciones madres/padres e hijos
- 9^o encuentro - Balance: La comunicación medio de crecimiento en relación



CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN:

Padres, madres o educadores/as, que estén motivados a hacer un trabajo personal mensual de observación sobre la comunicación con sus hijos/alumnos... Se puede comenzar la formación PRH por este itinerario de grupo de crecimiento.

Animado por: MARIO ÁGUEDA

Modalidad: ONLINE

Inicio: Sábado 28 septiembre 16.30 (un sábado al mes por la tarde).

Inscripción: 670294564 - mario.agueda@prh-iberica.com

19. DECIDIR PARA CONSTRUIR MI FELICIDAD

OBJETIVOS:

- Aprender a conocernos mejor en nuestra forma de elegir y tomar decisiones.
- Comprender mejor de dónde parten nuestros actos cotidianos y practicar tomando las decisiones correctas.
- Aprender a conocer los tres niveles de conciencia y observar su influencia en nuestra vida y crecimiento.
- Ser conscientes de las actitudes constructivas al tomar decisiones en concertación con los demás.
- Detenernos en las dificultades que nos impiden actuar libremente.
- Aprender a saborear la libertad interior.



DESARROLLO:

10. Puesta en marcha - Mi experiencia hasta ahora de tomar decisiones.
11. El lenguaje del yo-cerebral, del cuerpo, de la sensibilidad y del ser.
12. De dónde parten mis actos cotidianos.
13. Mi conciencia socializada.
14. Mi conciencia cerebral.
15. Mi conciencia profunda.
16. Las actitudes constructivas para decidir en concertación con los otros.
17. Mis dificultades para decidir.
18. Decidir en libertad: un proceso de crecimiento.

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN:

- Requiere haber hecho *¿Quién soy yo, hoy?* y disponer de un ejemplar del libro "Decidir, clave para ser feliz", que habrá leído y que lo llevará a cada encuentro.
- Realizar los trabajos entre encuentros y participar en todos los encuentros.

Animado por: JUAN CARLOS CISNEROS

Modalidad ONLINE 28 septiembre 16.30

Inscripción: 620 97 37 53/ 983 268 589 Email: juancarloscisneros@prh-iberica.com

20. MI SER ESTÁ VIVO: APRENDO A ESCUCHAR SUS BROTES DE VIDA

OBJETIVOS:

- Mirar mi ser y aprender a escuchar mejor sus manifestaciones, su lenguaje, sus brotes de vida en lo más profundo de mí.
- Ser más consciente de lo que ocurre en mi ser, descifrar mi vivencia interior a través del análisis y acelerar así mi camino de crecimiento.

DESARROLLO:

1er encuentro - Puesta en marcha del año.

 Mi atención natural a las manifestaciones de mi ser

2º encuentro - La aspiración de existir

3er encuentro - Las intuiciones profundas

4º encuentro - Las invitaciones interiores

5º encuentro - Los imperativos de ser

6º encuentro - La determinación

7º encuentro - El instinto de ser y los reflejos de ser

8º encuentro - Las experiencias de trascendencia

9º encuentro - Recoger los frutos del itinerario



CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN:

- Haber hecho *¿Quién soy yo hoy?* Es recomendable haber hecho algún curso de análisis o hacerlo durante el curso.
- Sentir el gusto y estar dispuesto a experimentar el acceso de la expresión creativa.

Animado por: ARANTZAZU LOIDI

Modalidad: ONLINE

Inicio: por determinar. En días de labor (mañana o tarde).

Inscripción: Telf. 637247993 Email arantzazuloidi@prh-iberica.com

21. MI SISTEMA DE DEFENSA Y MI CRECIMIENTO

OBJETIVOS:

- Identificar los mecanismos de defensa y/o de protección que vivo habitualmente.
- Tomar conciencia de qué me defiendo y qué defiendo (lo que protejo de mí mismo/a).
- Reeducar los mecanismos de defensa exagerados, que no son constructivos.

Para desarrollar formas constructivas y positivas de protección y defensa que faciliten el crecimiento personal y la convivencia sana.

DESARROLLO

Acceso global

1ª Parte: MECANISMOS DE DEFENSA RESPECTO A LOS OTROS

- Pongo a distancia a los otros (rechazo-agresión-ataque)
- Me pongo a distancia de los otros.
- Me endurezco frente a ciertas situaciones, algunas personas, acontecimientos o vivencias personales.
- Minimizo mis necesidades y mi aspiración a existir.



2ª Parte: MECANISMOS DE DEFENSA RESPECTO A MÍ MISMO/A

- El mecanismo de justificación, culpabilización, desvalorización

3ª Parte: UNA GESTIÓN CONSTRUCTIVA DE MI SISTEMA DE DEFENSA

Balance

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN:

- Es necesario haber realizado los cursos *¿Quién soy yo, hoy?* y *“Aprender a escucharme”* o *“Cuerpo y apertura a mi mundo interior”*
- Puede ser muy útil para personas que quieran ir haciendo un trabajo sistemático sobre el sistema de defensa en la relación de ayuda que reciben
- Estar dispuesto a asistir a todos los encuentros y comprometerse con el trabajo personal propuesto entre cada encuentro.

Animado por: CARLOS CASAR

Modalidad : ONLINE.

Inicio: sábado 5 de octubre a las 10.30 horas

Inscripción: Telf. 677340305

Email : carloscasar@prh-iberica.com

22. PRÁCTICA E INTEGRACIÓN DEL ANÁLISIS PRH

OBJETIVOS:

- Practicar, integrar y profundizar en el método PRH de análisis de sensaciones,
- Para llevar mejor la autoformación y ganar en eficacia en la utilización y el conocimiento que puede aportar.

DESARROLLO:

- Acceso Global y la práctica del análisis y su integración: los rasgos de mi ser
- La práctica del análisis y su integración: mis aspiraciones
- La práctica del análisis y su integración: las sensaciones contemplativas
- La práctica del análisis y su integración: mi vivencia en las relaciones I
- La práctica del análisis y su integración: mi vivencia en las relaciones II
- La práctica del análisis y su integración: las trampas en el análisis
- La práctica del análisis y su integración: el análisis de mi historia
- La práctica del análisis y su integración: mis reacciones desproporcionadas y repetitivas
- Balance final



CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN:

- Haber realizado el curso “Aprender a escucharme”,
- estar motivado a avanzar en el método de análisis, en aplicárselo eficazmente y dejarse transformar por él,
- dedicarle al mes al menos 3 horas de trabajo personal de análisis y se comprometan a participar en todos sus encuentros mensuales.
- Especialmente para las personas en FPM que quieran avanzar en su capacidad de análisis.

Animado por: JUAN CARLOS CISNEROS

Modalidad: ONLINE

Inicio: 5 octubre 16.30

Inscripción: 620 97 37 53 email: juancarloscisneros@prh-iberica.com

23. VIVIR ACTITUDES POSITIVAS EN LA RELACIÓN CONMIGO MISMO/A

OBJETIVOS

- Descubrir e identificar bien en sí mismo/a algunas actitudes necesarias para vivir constructivamente la vida en general y las situaciones difíciles en particular.
- Fortalecer las capacidades y actitudes positivas dirigidas hacia sí mismo/a
- Aprender a generar hábitos de vida asentados en estas actitudes

Para progresar en vivir una buena relación consigo mismo/a y con la vida.

DESARROLLO

1^{er} Encuentro – Acceso global

1^a Parte – Fomentar y desarrollar algunas actitudes positivas en la relación conmigo mismo/a

2^º Encuentro - Valorarme

3^{er} Encuentro – Trátarme bien

4^º Encuentro – Acogerme y comprenderme

5^º Encuentro – Aceptarme

6^º Encuentro – Ser positivo/a con lo que me sucede

7^º Encuentro - Vivir algunas actitudes “pasivas” del yo-cerebral: parar, escuchar lo interior, esperar y estar consigo mismo/a

2^a Parte – Desarrollar hábitos de vida acordes con estas actitudes

8^º Encuentro– Desarrollar hábitos positivos en el día a día y a lo largo del año.

9^º Encuentro – Balance final

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN:

Tener motivación para trabajar el tema. No requiere haber participado en un curso PRH.

Animado por: PRECIOSA CID ÁLVAREZ

Modalidad: ONLINE

Inicio: Lunes, 30 de septiembre a las 16.30 h.

Inscripción: Telf. 659 71 47 43 – preciosacid@prh-iberica.com



24. VIVIR DE MODO MÁS AUTÉNTICO

OBJETIVOS:

- Profundizar en el conocimiento de mi ser,
- Progresar en escuchar y secundar sus “llamadas”
- Potenciar la fidelidad a mi conciencia profunda

Para crecer en coherencia, viviendo la autenticidad de ser yo, todo yo, solo yo.

DESARROLLO:

Puesta en marcha: Me tomo el pulso ante la autenticidad que vivo.

1ª PARTE: Profundizo en mi ser

- Mi identidad,
- Vivir lo esencial de mí en mi actuar
- Mi tejido relacional,
- Mi apertura y/o relación con la Trascendencia



2ª PARTE: Elijo el camino de la autenticidad

- Mi ser me “habla”, lo escucho.
- Mi compromiso con mi puesta en pie.
- Opto por mi autenticidad.

BALANCE FINAL

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN:

- Haber hecho el curso: “*Vivir mi autenticidad*” y estar motivado a continuar ahondando en la autenticidad tal como se presenta en ese curso y a seguir progresando en vivirla.
- Estar determinado a dedicar entre encuentro y encuentro el tiempo necesario para hacer lo más a fondo posible los trabajos propuestos.
- Garantizar, de entrada, la asistencia a todos los encuentros

Animado por: PRECIOSA CID ÁLVAREZ

Modalidad: ONLINE

Inicio: Miércoles, 11 de septiembre a las 17.30 h

Inscripción: Telf. 659 71 47 43 – preciosacid@prh-iberica.com

25. VIVIR EL SENTIDO DE MI VIDA

OBJETIVOS:

Descubrir dónde estoy en:

- La búsqueda y vivencia del sentido de mi vida,
 - La emergencia y consolidación de mi ser
 - La vivencia de la fidelidad a mi conciencia profunda,
- Para avanzar en ser yo y vivir en coherencia con el sentido de mi vida.

DESARROLLO:

PUESTA EN MARCHA: el sentido de mi vida hoy.

1ª Parte: MI BÚSQUEDA DE SENTIDO

- Historia de mi búsqueda de sentido
- Mi búsqueda de sentido en mi etapa actual

2ª Parte: EL NO-SENTIDO EN MI VIDA

- El no-sentido en mi historia y en mi presente

3ª Parte: COMO AVANZAR EN COHERENCIA CON EL SENTIDO DE MI VIDA

- Interiorización y escucha de mi ser
- Emergencia y consolidación de mi ser
- Fidelidad a mi conciencia profunda,

BALANCE



CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN:

Haber hecho uno de los cursos: “El sentido de mi vida” o “Coherencia y sentido en lo cotidiano” y estar motivado a continuar ahondando en el sentido de nuestra vida tal como se presenta en esos cursos y a seguir progresando en vivirlo.

Animado por: MARÍA GÓMEZ NAVARRO

Modalidad: ONLINE

Inicio: Martes 1 octubre a las 18h (un martes al mes)

Inscripción: Telf. 609 211 145 Email : maria.gomeznavarro@prh-iberica.com

26. VIVER O SENTIDO DA MINHA VIDA

OBJETIVOS:

Descobrir onde estou em:

- A procura e vivência do sentido da minha vida.
- A emergência e consolidação do meu ser.
- A vivência da fidelidade à minha consciência profunda.

Para avançar em ser eu e viver em coerência com o sentido da minha vida.

DESENVOLVIMENTO:

Posta em marcha: O sentido da minha vida hoje.

1ª PARTE: A MINHA BUSCA DE SENTIDO

- História da minha procura de sentido
- A minha procura de sentido na minha etapa atual

2ª PARTE: O NÃO SENTIDO NA MINHA VIDA

- O não sentido na minha história e no meu presente

3ª PARTE: COMO AVANÇAR EM COERÊNCIA COM O SENTIDO DA MINHA VIDA

- Interiorização e escuta do meu ser
- Emergência e consolidação do meu ser
- Fidelidade à minha consciência profunda



BALANÇO FINAL

Animado por: PRECIOSA CID ÁLVAREZ

Modalidade: ONLINE PORTUGAL

Início: Sábado, 7 de setembro às 9:30 h.

Inscrição: Tlf. +34 659 71 47 43 – preciosacid@gmail.com

27. VIVER HUMILDEMENTE E DESENVOLVIMENTO DA MINHA PERSONALIDADE

OBJETIVOS:

- Crescer na vivência da humildade nos diferentes aspetos da vida.
- Tomar consciência e integrar os frutos de uma vida humilde.

Para acelerar o meu crescimento pessoal.

DESENVOLVIMENTO:

Acceso global

1ª PARTE: Viver com humildade em diferentes aspetos da minha vida

- As minhas relações
- O meu trabalho, os meus compromissos, as minhas atividades
- Acontecimentos não desejados
- Relação com realidades transcendentais e/ou Transcendência

2ª PARTE: Os meus recursos para progredir em viver-me humilde

- Realidades do meu ser que impulsionam a humildade

BALANÇO FINAL



Animado por: PRECIOSA CID ÁLVAREZ

Modalidade: ONLINE PORTUGAL

Início: Sábado, 14 de setembro às 14:30 h.

Inscrição: Tlf. +34 659 71 47 43 – preciosacid@gmail.com

MATRÍCULA DE INSCRIPCIÓN

GRUPOS DE CRECIMIENTO CURSO 2024-2025

La **Escuela de Formación de Adultos PRH** (Personalidad y Relaciones Humanas) y los profesionales PRH que la imparten proponen **una escala progresiva de tarifas, en función del nivel de ingresos de la unidad familiar** de cada participante, para el cálculo del importe de la matrícula.

El sentido de esta propuesta es vivir **una solidaridad activa** orientada a facilitar la formación PRH al mayor número posible de personas, renunciando a un precio único; por otro lado, vivimos **una confianza en los valores de la persona**, que va a elegir lo que corresponda honradamente a su situación. **Valores que están en la base de la Formación PRH.**

Es decisión de cada participante situarse en la tarifa que juzgue le corresponde:

Escala de ingresos brutos mensuales de la UNIDAD FAMILIAR en €	Tarifa orientativa ⁽¹⁾
Hasta 1.500 €	300 €
Hasta 2.000 €	450 €
Hasta 2.500 €	613 €
Hasta 3.000 €	738 €
A partir de 3.000 €	(2)

(1) Actividad formativa exenta del IVA, en virtud del Art. 20, punto 9 de la Ley 37/1992.

(2) Para calcular la tarifa que le corresponde sitúese, según sus ingresos familiares, proporcionalmente a partir de la tarifa anterior.

En caso de necesidad por desempleo u otras situaciones económicamente difíciles, existe la posibilidad también de solicitar una beca de formación que cubre el 50% de la tarifa mínima (300 €). Estas becas son estudiadas y concedidas, en su caso, por la Asociación PRH-España (www.asociacionprh.org). Si es su situación, póngase en contacto con becas@amigosandrerochais.org para tramitar esta solicitud.

Estas tarifas no comprenden los eventuales gastos de pensión del lugar donde se desarrolla el curso que habrá que pagar aparte.

MATRÍCULA DE INSCRIÇÃO GRUPOS DE CRESCIMENTO (GRAC).

A Escola de Formação de Adultos PRH (Personalidade e Relações Humanas) e os profissionais PRH que a dinamizam propõem uma **escala de tarifas progressivas**, em função dos níveis salariais da unidade familiar dos participantes, para o cálculo das importâncias das matrículas.

O sentido desta proposta é viver uma **solidariedade ativa** orientada para facilitar a formação PRH ao maior número possível de pessoas, renunciando a um preço único; por outro lado, vivemos uma **confiança nos valores da pessoa**, que vai eleger o que corresponda honradamente à sua situação. Valores que estão na base da Formação PRH.

Cabe a cada participante situar-se na tarifa que julgue que lhe corresponda:

Escala de ingressos brutos mensais da UNIDADE FAMILIAR em €	Tarifa para orientação
Até 1.000 €	220 €
Até 1.500 €	306 €
Até 2.000 €	394 €
Até 2.500 €	479 €
Até 3.000 €	566 €
A partir de 3.000 €	(1)

- (1) Para calcular a tarifa que lhe corresponde situe-se segundo os seus ingressos familiares proporcionalmente a partir da tarifa anterior.
- Em caso de necessidade por razões de desemprego ou por outras situações economicamente difíceis, existe também a possibilidade de solicitar **uma bolsa de formação**, que cobre 50% da tarifa mínima 220 €. Estas bolsas são estudadas e concedidas, neste caso, pela Associação PRH-Espanha (www.asociacionprh.org). Se é a sua situação, contacte com becas@amigosandrerochais.org para saber os trâmites da sua solicitação.

Não se incluem os eventuais gastos de hospitalidade no lugar onde se desenvolve o curso e que se deverá pagar segundo os preços vigentes.