

GRUPOS DE CRECIMIENTO (GRAC-PRH)

*para crecer y vitalizarse
junto con otros*



EXTREMADURA 2019-2020



1. MI SISTEMA DE DEFENSA Y MI CRECIMIENTO

OBJETIVOS

Aprender a delimitar los propios mecanismos de defensa y/o de protección.
Tomar conciencia de qué me defiende y lo que protejo de mí mismo/a.
Reeducar los mecanismos de defensa exagerados que no son constructivos.
Para crecer armoniosa y coherentemente.

¿Qué es ? Es uno de los medios grupales que propone la Formación PRH. Favorece el crecimiento junto con otros. Es posible comenzar esta formación por este medio.

OBJETIVO

- Favorecer el desarrollo personal y alimentar la aspiración a mejorar y ser más feliz.
- Integrar los descubrimientos hechos en los cursos PRH.

2. DECIDIR PARA CONSTRUIR MI FELICIDAD

OBJETIVOS

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

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

Comprometerse a asistir a todos los encuentros, hacer los trabajos entre los encuentros y abonar la matrícula.

CARACTERÍSTICAS:

Periodicidad: Mensual.

De Octubre a Junio.

Duración: 3h.

Nº de participantes: 5-8.

Los encuentros están animados por un formador PRH.

Este curso ofrecemos 2 grupos diferentes:

1. *Mi sistema de defensa y mi crecimiento.*
2. *Decidir para construir mi felicidad.*

INSCRIPCIÓN/MATRÍCULA

Luz Hernández

605 523 713

luazuluz@yahoo.es

Luis Avilés 657 83 63 09

luis.aviles@prh-iberica.com