

# **GRUPOS DE CRECIMIENTO (GRAC-PRH)**

***para crecer y vitalizarse  
junto con otros***



**MADRID 2019-2020**

***prh***  
Personalidad y Relaciones Humanas  
FORMACIÓN Y DESARROLLO



## GRUPOS DE CRECIMIENTO PRH

Los **Grupos de Crecimiento PRH** (GRAC) son uno de los medios que propone la Escuela PRH para una formación personal continuada y sentirse acompañado en el propio crecimiento.

Sus **objetivos** son:

- Estimular el crecimiento personal en un grupo entre 5 y 8 personas
- Favorecer la vitalización y la mejora de las relaciones con los otros.
- Facilitar la continuidad e integración de la formación personal en lo cotidiano.

Es posible comenzar la formación PRH por este medio formativo, en función de los objetivos y contenido. Existen tres modalidades: mensual, bimensual o trimestral (3, 6 o 9 horas por encuentro)

Cada grupo tiene un itinerario balizado. Requiere un compromiso de asistencia a todos los encuentros y una motivación para trabajar individualmente y en grupo.

Participar en un grupo de crecimiento te permitirá:

- avanzar en el conocimiento personal,
- vivir la solidaridad de crecimiento,
- practicar el análisis de las sensaciones,
- integrar los fundamentos antropológicos y psicológicos de la Formación PRH.

**Plazo de inscripción: 15 de septiembre de 2019**, dirigiéndose a la persona que anima el GRAC en el que deseáis participar.

**Nota.-** Es deseable realizar la inscripción lo antes posible, para facilitar la formación de los grupos, y el comienzo en la fecha.

**MATRÍCULA  
GRUPOS DE CRECIMIENTO  
CURSO 2019-2020**

<b>Escala de ingresos mensuales</b>	<b>Matrícula(*)</b>
hasta 1.000 €	269 €
hasta 1.400 €	375 €
hasta 1.800 €	484 €
hasta 2.200 €	592 €
A partir de 2.200 €	695 €

Le invitamos a situarse en la escala de ingresos mensuales que en equidad se ajuste más a su situación real.

Existe la posibilidad de solicitar **una beca de formación** que cubre el 50% de la tarifa mínima (269€). Estas becas son ofrecidas y concedidas, en su caso, por la Asociación PRH España ([www.amigosandrerochais.org](http://www.amigosandrerochais.org)). Si es su situación, póngase en contacto con [becas@amigosandrerochais.org](mailto:becas@amigosandrerochais.org) donde le informarán al respecto.

## RESPECTO Y DIGNIDAD

Este itinerario pone de relieve la importancia de respetarse a sí mismo como una clave para crecer en autonomía y autenticidad, y vivir la propia dignidad. También para crecer en respeto por los demás y por nuestros entornos. Esta actitud nos humaniza, y con ello colaboramos en la construcción de un mundo más respetuoso y digno.

### OBJETIVO

- Descifrar la propia vivencia de la actitud de respeto: hacia sí mismo, las personas, la naturaleza, las leyes y normas sociales, y su relación e incidencia en la dignidad personal,
- Identificar las dificultades que obstaculizan la vivencia ajustada de esta actitud.

Para crecer en vivir el respeto y la dignidad.

### CONTENIDO

#### Acceso global

#### 1ª Parte: Actitud de respeto profundo – Respetarse a sí mismo

- La actitud de respeto
- Ser respetuoso con uno mismo.
- Recibir el respeto
- Dificultades para vivir esta actitud hacia sí mismo y su gestión

#### 2ª Parte: Respetar a las personas, la naturaleza, las cosas, las leyes y las normas

- Vivir respeto por los otros
- Respeto por la naturaleza, las cosas, las leyes y las normas

#### 3ª Parte: Relación e incidencia entre respeto y dignidad

- Relación e incidencia entre respeto y dignidad humana

#### Balance

#### ANIMADO POR: Mario Águeda

**1er Encuentro:** sábado 28 de septiembre, de 10:00 a 13:00 horas.

**Lugar:** Secretariado PRH, c/ Las Naves, 20 1º A - Madrid

**Inscripción:** Telf. 670 294 564 [mario.agueda@prh-iberica.com](mailto:mario.agueda@prh-iberica.com)

## CRECER EN COMUNICACIÓN, ES CRECER EN RELACIÓN

Cuando conversamos y nos comunicamos con otros podemos estar contribuyendo al crecimiento de la relación o tener un impacto, a veces no deseado, de hacer sufrir, no comprensión y falta de sintonía. Cuidar nuestra forma de comunicarnos es responsabilizarnos de construir el mundo que anhelamos.

### OBJETIVO

Este Grupo de crecimiento quiere ayudarte a:

- 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.

### CONTENIDO

- **1<sup>er</sup> encuentro:** Mi comunicación
- **2<sup>o</sup> encuentro:** Mi historia de comunicación
- **3<sup>er</sup> encuentro:** Comunicación: interacción entre personas
- **4<sup>o</sup> encuentro:** Mi corazón habla en la comunicación - I
- **5<sup>o</sup> encuentro:** Mi corazón habla en la comunicación - II
- **6<sup>o</sup> encuentro:** Elementos perturbadores en la comunicación
- **7<sup>o</sup> encuentro:** Claves que hacen avanzar la comunicación
- **8<sup>o</sup> encuentro:** La comunicación: un camino para existir en las relaciones
- **9<sup>o</sup> encuentro:** Balance: La comunicación medio de crecimiento en relación

**ANIMADO POR: María Gómez Navarro**

**1er. Encuentro:** domingo 13 de octubre, de 10,30 a 13,30 horas.

**Lugar:** Madrid-Zona Norte.

**Inscripción:** Telf. 609 211 145 – [maria.gomeznavarro@prh-iberica.com](mailto:maria.gomeznavarro@prh-iberica.com)

## DECIDIR PARA CONSTRUIR MI FELICIDAD

Muy pronto en nuestra vida nos enfrentamos a las preguntas: ¿qué es lo que quiero? ¿qué me gustaría elegir? Tenemos una aptitud en nosotros para elegir y responder a estas preguntas.

Cada día tomamos decisiones, incluso cuando dejamos que las cosas pasen. Cada día, hay invitaciones para mostrar nuestra preferencia y tomar una u otra decisión. Vivir con los demás y con las circunstancias que surgen, implica que aprendamos a elegir en la línea de lo que favorece nuestro crecimiento.

### OBJETIVO

- Aprender a conocernos mejor en nuestra forma de elegir y tomar decisiones.
- Practicar tomando decisiones concretas.
- Tomar conciencia de las dificultades que nos impiden actuar libremente.
- Aprender a saborear la libertad interior.

### DESARROLLO

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

**ANIMADO POR:** Rosa M<sup>a</sup> Jiménez

**1er Encuentro:** sábado 28 de septiembre de 17 a 20 h

**Lugar:** TORRELODONES (Madrid)

**Inscripción:** Telf. 615 432 170 [rosamjimenez@prh-iberica.com](mailto:rosamjimenez@prh-iberica.com)

## ACOMPañAR A MI HIJO/HIJA HACIA LA LIBERTAD

Este itinerario está destinado a madres, padres y educadores/as, y su finalidad es ayudar en el acompañamiento del niño, de la niña de quien es responsable, a tomar conciencia de su vivencia y ejercer su libertad de cara a la realización de quién es, en su camino único de despliegue. No excluye la experiencia de acompañar a los niños y las niñas en una relación que no sea la de los padres/madres: abuelos/as, tío, tía, educador/a...

### OBJETIVO

- Progresar en mi capacidad para acompañar a mi hijo/hija en el ejercicio de su libertad y de la fidelidad a él/ella mismo/a.
- Crecer en mi capacidad de amor gratuito al servicio de la vida de mi hijo/hija.

### DESARROLLO

**1<sup>er</sup> encuentro:** Mi hijo/hija en camino de libertad.

**2<sup>o</sup> encuentro:** Yo, modelo y guía de libertad.

**3<sup>er</sup> encuentro:** Enseñar a mi hijo/hija a tomar conciencia de su vivencia.

**4<sup>o</sup> encuentro:** El acompañamiento progresivo a mi hijo/hija para ocupar su territorio.

**5<sup>o</sup> encuentro:** Aprender a conocer y reconocer a mi hijo/hija a partir de sus opciones.

**6<sup>o</sup> encuentro:** Fracasos y éxitos: oportunidades para progresar en libertad.

**7<sup>o</sup> encuentro:** Mi vivencia en las etapas de separación y toma de distancia de mi hijo/hija.

**8<sup>o</sup> encuentro:** Mi amor gratuito al servicio del crecimiento de mi hijo/hija.

**9<sup>o</sup> encuentro:** Balance.

**ANIMADO POR: Mario Águeda**

**1er Encuentro:** sábado 28 de septiembre de 16:30 a 19:30h.

**Lugar:** Madrid – C/ Las Naves 20

**Inscripción:** Telf. 670 294 564 - [mario.agueda@prh-iberica.com](mailto:mario.agueda@prh-iberica.com)

## COLABORAR EN TRANSFORMAR MI VIDA

No puede haber transformación verdadera sin vivir una apertura a la vida en sus múltiples facetas. Esta apertura, si no es natural o si está impedida, puede elegirse. Me pertenece a mí decidir cultivar mi capacidad de apertura y de acogida a los pequeños acontecimientos de la vida cotidiana.

### OBJETIVO

- Aprender a acoger todo lo que la vida me da para construirme y seguir siempre adelante.
- Entrar más en la inteligencia de cómo vivir de acuerdo con mi ser.

### DESARROLLO

**1<sup>er</sup> encuentro:** ¿Dónde estoy en mi transformación?

**2<sup>o</sup> encuentro:** Abrirme a la vida

**3<sup>er</sup> encuentro:** Hacer frente a lo imprevisto

**4<sup>o</sup> encuentro:** Mirar los acontecimientos a partir de mi ser

**5<sup>o</sup> encuentro:** Dejarme moldear por la palabra

**6<sup>o</sup> encuentro:** Acompañar los brotes del ser

**7<sup>o</sup> encuentro:** Honrar el potencial que hay en mí

**8<sup>o</sup> encuentro:** Entrar en la intensidad de vida en relación

**9<sup>o</sup> encuentro:** Balance final

**ANIMADO POR:** Rosa M<sup>a</sup> Jiménez

**1er. Encuentro:** sábado 28 de septiembre de 11 a 14h

**Lugar:** Torrelodones (Madrid)

**Inscripción:** Telf. 615 432 170 [rosamjimenez@prh-iberica.com](mailto:rosamjimenez@prh-iberica.com)





Como en una especie de contagio....

*“La vida despierta la vida, la solidez despierta a una solidez, la autenticidad despierta la autenticidad” (André Rochais).*

## FORMADORES PRH EN MADRID

**MARIO ÁGUEDA**

Telf. 670 294 564

[mario.agueda@prh-iberica.com](mailto:mario.agueda@prh-iberica.com)

**MARÍA GÓMEZ**

Telf. 609 211 145

[maria.gomeznarvarro@prh-iberica.com](mailto:maria.gomeznarvarro@prh-iberica.com)

**ROSA M<sup>a</sup> JIMÉNEZ**

Telf.- 615 432 170

[rosamjimenez@prh-iberica.com](mailto:rosamjimenez@prh-iberica.com)

**ANA M<sup>a</sup> REYNÉS**

Telf. 629 576 755

[anareynes@prh-iberica.com](mailto:anareynes@prh-iberica.com)

**COMIENZA EL NUEVO CURSO APOSTANDO POR TU  
CRECIMIENTO PERSONAL: 21 y 22 Septiembre 2019**

**(Horario: Sábado de 10 a 19,30h y Domingo de 10 a 14h)**

**Los sentimientos, una realidad inexplorada**

Este curso propone experimentar que las sensaciones de la sensibilidad y del cuerpo transmiten "mensajes" que pueden revelar realidades sobre nosotros mismos.

**Formadora:** Rosa M<sup>a</sup> Jimenez. **E-mail:** rosamjimenez@prh-iberica.com

**Yo en mi forma de relacionarme con mi pareja**

Este curso te ofrece algunas pistas para tomar consciencia del modo en que te relacionas con tu pareja, para relacionarte de una manera más armoniosa

**Formador:** Mario Agueda. **E-mail:** mario.agueda@prh-iberica.com

**Como existir y ser asertivo**

Este curso te propone recorrer un camino que te ayude a avanzar para lograr ser más asertivo, existir de forma ajustada, auténtica, constructiva, abierto y respetuosa.

**Formadora:** María Gómez. **E-mail:** maria.gomeznarvarro@prh-iberica.com

**Una mirada de calidad sobre mis hijos**

Este curso pretende ayudar a que los padres y madres aprendan a tener una mirada sobre sus hijos/hijas en referencia a lo que les ayuda a crecer.

**Formadora:** Ana M<sup>a</sup> Reynes. **E-mail:** anareynes@prh-iberica.com

**COLMENAR VIEJO - Madrid**

**Inscripciones en:** [www.prh-iberica.com](http://www.prh-iberica.com) o llamando al: 914739505

**prh**  
Personalidad y Relaciones Humanas  
FORMACIÓN Y DESARROLLO



Formación y Crecimiento  
personal

## **Personalidad y Relaciones Humanas (PRH)**

Es una **Escuela de Formación Internacional para adultos.**

### **Nuestra misión:**

Es acompañar el despliegue de la personalidad del mayor número de personas para que enriquezcan el mundo con su aporte específico.

La formación propuesta ayuda a:

- sacar a la luz las riquezas personales y desarrollar una solidez interior.
- Vivir en fidelidad a sí mismo/a.
- Liberar la capacidad de amar y dejarse amar.

Trasmitimos una visión positiva de la persona. La **fe en sus capacidades y el respeto a su libertad** son valores centrales de esta formación.

Utilizamos **un método de análisis** de la experiencia personal con medios complementarios que **aceleran el crecimiento de las personas, las parejas, los grupos.**

Proponemos **programas formativos** de distinta duración.

De este modo contribuimos a la humanización de la sociedad desde 1970.



Cl. De las Naves, 20 – 1º A – 28005 – Madrid

Tel: 91 473 95 05

[secretariado@prh-iberica.com](mailto:secretariado@prh-iberica.com)

[www.prh-iberica.com](http://www.prh-iberica.com)

[www.prh-international.org](http://www.prh-international.org)