

GRUPOS DE CRECIMIENTO (GRAC - PRH)

para crecer y vitalizarse
junto con otros



EXTREMADURA 2020 - 2021



¿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.

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 en concertación con los demás.
Detenernos en las dificultades que impiden actuar libremente.
Aprender a saborear la libertad interior.

Animado por:

Luis Avilés en Badajoz.

UNA AFIRMACIÓN AJUSTADA DE SI MISMO: ¡TODO UN RETO!

OBJETIVOS

Aprender a distinguir lo que es una afirmación ajustada de sí.
Tomar conciencia de que una respuesta ajustada a ciertas necesidades esenciales (reconocimiento, estima, seguridad) es una base para una afirmación de sí auténtica y respetuosa, y va acompañada de la responsabilidad de asumir esas necesidades.
Tomar conciencia de que la madurez relacional se desarrolla en varias etapas, y verificar dónde se está en ese camino.
Detenerse en las reacciones desproporcionadas y repetitivas y en los funcionamientos desajustados que perjudican en la afirmación de sí mismo.

Animado por:

Luis Avilés en Badajoz.

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. **INSCRIPCIÓN:**

Luz Hernández 605 523 713 luazuluz@yahoo.es

Luis Avilés 657 83 63 09 luis.aviles@prh-iberica.com