

# GRUPOS DE CRECIMIENTO (GRAC - PRH)

para crecer y vitalizarse  
junto con otros



**GALICIA 2020 - 2021**

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



## GRUPOS DE CRECIMIENTO PRH

Los Grupos de Crecimiento PRH son uno de los medios que propone la Formación PRH para una formación personal continuada. 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.

Permiten:

- 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.

### **Inscripción:**

**Preciosa Cid** Telf. 988 25 29 31 – 659 714 743 - [preciosacid@gmail.com](mailto:preciosacid@gmail.com) ó  
**Jessica Paradela** Telf: 616536998 - [jesmariap@hotmail.com](mailto:jesmariap@hotmail.com)

**Antes del 30 de agosto de 2020**

**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 2020-2021**

<b>Escala de ingresos mensuales</b>	<b>Tarifa orientativa (1)</b>
hasta 1.000 €	280 €
hasta 1.500 €	375 €
hasta 2.000€	485 €
hasta 2.500 €	595 €
hasta 3.000 €	705 €
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.

Sitúese 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 (280 €). Estas becas son ofrecidas y concedidas, en su caso, por la Asociación PRH España ([www.asociacionprh.org](http://www.asociacionprh.org)). Si es su situación, póngase en contacto con [becas@amigosandrerochais.org](mailto:becas@amigosandrerochais.org), para tramitar esta solicitud.

## 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.

### **CONTENIDO:**

#### **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**

**Animado por:** Preciosa Cid

**Modalidad:** Mensual - ONLINE

#### **1º Encuentro:**

- **ONLINE**, 4 de septiembre a las 17.00 h.

## AVANZAR HACIA UNA IMAGEN AJUSTADA DE MÍ

### **OBJETIVOS:**

Este grupo de crecimiento quiere ayudarte a:

- 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 mi.

### **CONTENIDO:**

#### **Puesta en marcha**

**1ª Parte:** Mi imagen desajustada, un freno para el cambio

- Mi imagen hoy
- 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 final.**

**Animado por:** Preciosa Cid

**Modalidad:** Mensual - ONLINE

**1º Encuentro:**

- **ONLINE, 1 de octubre a las 16 h.**



"Saborear la vida  
que comienza  
a brotar, o que  
ya brota en  
abundancia;  
saborear  
las cosas  
más  
valiosas  
en nosotros"

ANDRÉ ROCHAS

© Personalidad y Relaciones Humanas, PRH Formación y Desarrollo, 2018

**ACOMPAÑANTE DE GRUPOS DE PERSONALIDAD Y  
RELACIONES HUMANAS (PRH)  
- GALICIA -**

**PRECIOSA CID ÁLVAREZ**

C/ P. Faustino Míguez 10, 3ºC  
32002 OURENSE  
Telf. 988 25 29 31 - 659 714 743  
[preciosacid@gmail.com](mailto:preciosacid@gmail.com)



## Personalidad y Relaciones Humanas (PRH)

Es una **Escuela de Formación** basada en una investigación psicológica y pedagógica sobre el crecimiento de la persona.

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

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

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

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