

GRUPOS DE CRESCIMIENTO (GRAC - PRH)

para crescer e vitalizar-se
junto com os outros



progredir
integrar
aprender

PORTUGAL 2020 - 2021

prh
Personalidad y Relaciones Humanas
FORMACIÓN Y DESARROLLO



GRUPOS DE CRESCIMENTO PRH (GRAC)

Os **Grupos de Crescimento PRH (GRAC)** são um dos meios que a Formação PRH propõe para uma formação pessoal contínua. Sentir-se acompanhado no próprio crescimento.

Os seus **objetivos** são:

- Estimular o crescimento pessoal num grupo de aproximadamente 5 a 8 pessoas.
- Favorecer a vitalização e a melhoria das relações com os outros.
- Facilitar a continuidade e integração da formação pessoal no dia a dia.

É possível iniciar a formação PRH por alguns deles.

A modalidade será mensal (3 horas por encontro) e ONLINE.

Cada grupo tem um itinerário balizado. Requer um compromisso de assistência a todos os encontros e motivação para trabalhar individualmente e em grupo.

Permitem:

- avançar no conhecimento pessoal;
- viver a solidariedade de crescimento;
- praticar a análise das sensações;
- integrar os fundamentos antropológicos e psicológicos da Formação PRH.

Prazo de inscrição: 30 de agosto de 2020.

Nota - É desejável realizar a inscrição logo que possível para facilitar a formação dos grupos e o começo na data indicada.

MATRÍCULA ANO 2020-2021
GRUPOS DE CRESCIMENTO - PORTUGAL

Escala de rendimentos mensais	Matrícula
até 1.000 €	215 €
até 1.400 €	301 €
até 1.800 €	387 €
até 2.200 €	473 €
A partir de 2.200 €	559 €

Situe-se na escala de rendimentos mensais que em equidade se ajuste mais à sua situação real.

Existe a possibilidade de solicitar **uma bolsa de formação** que cobre 50% da tarifa mínima (215€). Estas bolsas são oferecidas e concedidas, se for o caso, pela Associação PRH Espanha (www.asociacionprh.org). Se for essa a sua situação, entre em contacto com becas@amigosandrerochais.org, e informá-lo-ão sobre o assunto.

QUERO REALIZAR-ME E DESDOBRAR-ME

OBJECTIVO:

- Tomar consciência de onde estou no meu processo de me pôr em pé,
- Avançar bem ajustado/a à minha realidade, em direção à minha plena realização,
- Viver o que já descobri que quem eu sou,
- Tomar decisões que me façam progredir na linha do meu eixo de existência.

DESENVOLVIMENTO:

Posta em marcha: Em que etapa do meu crescimento estou?

1ª Parte: Em que consiste chegar a ser eu mesmo/a?

- Avançar no meu erguimento como pessoa
- Comprometer-me no meu atuar prioritário
- Viver laços de unidade e solidariedade com os outros
- Deixar-me entrar na dimensão de Transcendência

2ª Parte: Rumo uma plenitude de vida

- Encontrar o meu eixo de existência e avançar por ele
- Que toda a minha pessoa reflita o que sou
- Comprometer-me com os outros no avanço da sociedade

Balanco final

Dinamizado por: Preciosa Cid

Modalidade: MENSAL - **ONLINE**

1º Encontro:

- ONLINE, 5 de setembro das 9h às 12h

ACOLHER-SE A SI MESMO, CAMINHO DE VIDA

OBJECTIVO:

- Compreender a importância da atitude de acolher-se a si mesmo, para a vida e para o crescimento.
- Favorecer esta atitude e experimentar que:
 - ajuda a avançar na harmonia interior
 - facilita dar o melhor de si mesmo.

DESENVOLVIMENTO:

- Onde estou no acolhimento de mim mesmo/a?
- Abrir-me ao meu valor e à minha bondade.
- Viver a aceitação de mim mesmo/a
- Viver uma presença consciente e amorosa em direção a si mesmo.
- Rumo a um acolhimento incondicional
- Permanecer numa atitude de acolhimento de si
- Consequências do acolhimento de si mesmo para a vida e para o crescimento
- Acolher as pessoas
- Síntese e balanço.

Dinamizado por: Preciosa Cid

Modalidade: MENSAL- **ONLINE**

1º Encontro:

- ONLINE, 5 de setembro das 15h às 18h

Importante: Pode-se começar a formação PRH através deste meio de formação. Não é necessário ter feito nenhum curso previamente.



**ACOMPANHAMENTO DE GRUPOS DE
PERSONALIDADE E RELAÇÕES HUMANAS (PRH)
PORTUGAL**

PRECIOSA CID ÁLVAREZ

C/ Faustino Míguez 10, 3º C
32002 Ourense
Telf. 0034 988 25 29 31/ 0034 659 714 743
email: preciosacid@gmail.com



INSCRIÇÃO:

Preciosa Cid Álvarez

Telf. (0034) 988 25 29 31 ou (0034) 659 714 743 ou

Tlm. (00351) 918290399 preciosacid@gmail.com

PROMOTORAS:

Carla Ventura da Cruz e Silva

Tlm. 962355366 carlavcsilva@hotmail.com

Alice Ferreira

Tlm. 964592426 alicepreciosa0@sapo.pt

Marta Valador

Tlm. 916875520 martavalador@gmail.com

O que é Personalidade e Relações Humanas (PRH)?

É uma **Escola de Formação** baseada numa investigação psicológica e pedagógica permanente sobre o crescimento da pessoa.

A formação proposta ajuda a:

- trazer à luz as riquezas pessoais e desenvolver uma solidez interior,
- viver em fidelidade a si próprio/a,
- libertar a capacidade de amar e de se deixar amar.

Transmitimos uma visão positiva da pessoa. A **fé nas suas capacidades e o respeito pela sua liberdade** são valores centrais desta formação.

Utilizamos **um método** de análise da experiência pessoal **com meios** complementares **que aceleram o crescimento das pessoas, dos casais e dos grupos.**

Propomos **programas formativos** de distinta duração.

Deste modo contribuímos para a humanização da sociedade desde 1970.



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

Tel: 91 473 95 05

infoprh@prh-iberica.com

www.prh-iberica.com

www.prh-international.org