

Un tiempo para ti.

Participar en un grupo de crecimiento, GRAC, te permitirá:

- Avanzar en el conocimiento personal.
- Vivir la solidaridad de crecimiento.
- Practicar el análisis de las sensaciones interiores.

Nos encontrarás en:

www.prh-iberica.com
infoprh@prh-iberica.com
Tfno.: +34 699 594 656



GRUPOS DE CRECIMIENTO GRAC 2022 - 2023



CANTABRIA



Aprender

Crecer

Progresar

Integrar

Vitalizarnos

¡TE ESPERAMOS!

LOS GRUPOS DE CRECIMIENTO PRH

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

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, del que existen tres modalidades: mensual, bimensual y trimestral (3, 6 ó 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 con otros una solidaridad de crecimiento.
- practicar el análisis de las sensaciones.
- integrar los fundamentos antropológicos y psicológicos de la Formación PRH.

GRUPO: ACOGERSE A SI MISMO/A, CAMINO DE VIDA

OBJETIVO:

- Comprender la importancia de la actitud de acogerse a sí mismo, para la vida y el crecimiento.
- Favorecer esta actitud y experimentar que:
 - ayuda a avanzar en armonía interior
 - facilita dar lo mejor de sí mismo.

PRESENTACIÓN DEL ITINERARIO

1. ¿Dónde estoy en la acogida de mí mismo/a?
2. Abrirme a mi valor y a mi bondad.
3. Vivir la aceptación de mí mismo/a
4. Vivir una presencia consciente y amorosa hacia uno mismo.
5. Hacia una acogida incondicional
6. Permanecer en una actitud de acogida de sí
7. Consecuencias de la acogida de sí para la vida y el crecimiento
8. Acoger a las personas
9. Balance final

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

- Se puede comenzar la formación PRH por este grupo de crecimiento.
- Sentir el gusto y la motivación para avanzar en esta actitud.
- Estar dispuesto/a a dedicar 3-4 horas, durante el mes, al trabajo personal.

INFORMACIÓN PRÁCTICA:

9 Encuentros de 3 horas de duración con una periodicidad mensual de octubre a junio.

Inicio: viernes 7 octubre. **Hora:** 17,30 horas

Lugar: ONLINE

Anima: Carlos Casar Telf.- 677 340 305 carloscasar@prh-iberica.com

GRUPO: APRENDO A GESTIONAR MIS NECESIDADES

OBJETIVOS

- Clarificarme en las necesidades de mis instancias y en el modo en que las vivo.
- Llegar a asumir mi responsabilidad para gestionar mis necesidades constructivamente. Y así crecer en compromiso con mi vida y en fidelidad a mi conciencia profunda.

DESARROLLO

- ACCESO GLOBAL
- 1ª PARTE: YO Y MIS NECESIDADES PERSONALES
 - Asumir la necesidad de vitalización de mi ser
 - Ser coherente con quien soy ante las necesidades de mi yo-cerebral
 - Gestionar constructivamente las necesidades de mi cuerpo.
 - Vivir las necesidades de mi sensibilidad en fidelidad a mi conciencia profunda
- 2ª PARTE: PROGRESAR EN RESPONSABILIDAD ANTE MIS NECESIDADES
 - Medios eficaces a tomar
 - Actitudes a vivir para avanzar
- BALANCE

CONDICIONES DE PARTICIPACION:

- Se puede comenzar la formación por este grupo de crecimiento.
- Sentir el gusto y la motivación para avanzar en este tema.
- Estar dispuesto/a a dedicar a trabajo personal 4 horas durante el mes.

INFORMACIÓN PRÁCTICA:

Nueve encuentros de 3 horas de duración con una periodicidad mensual de octubre a junio.

Inicio: Sábado 8 de octubre.

Hora: 16,30 horas

Lugar: Santander.

Anima: Carlos Casar Telf.- 677 34005

carloscasar@prh-iberica.com

Plazo de inscripción: 20 de septiembre de 2022

llamando al móvil: **677 340 305**

o bien escribiendo a: carloscasar@prh-iberica.com

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

**MATRÍCULA
GRUPOS DE ACOMPAÑAMIENTO
CURSO 2022-23**

Escala de ingresos mensuales	Matrícula (1)*
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)*

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

(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.

Existe la posibilidad de solicitar una beca de formación que cubre el 50% de la tarifa mínima (280€). Estas becas son ofrecidas y concedidas por la Asociación PRH España (www.amigosandrerochais.org). Si es esa su situación, póngase en contacto con becas@amigosandrerochais.org, donde tramitarán su solicitud.



“La sensación de crecer y progresar va acompañada de una sensación de felicidad y de vida. El llegar a ser uno mismo, seguramente procura una de las formas de felicidad más plena que un ser humano puede conocer.”

Libro “La persona y su crecimiento. Fundamentos antropológicos y psicológicos de la formación PRH “ 3ª edición, pág. 160.

ACOMPañANTE DE GRUPOS DE PERSONALIDAD Y RELACIONES HUMANAS (PRH)

CARLOS CASAR e-mail: carloscasar@prh-iberica.com

Móvil: 677 340 305

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 y los grupos.

Proponemos programas formativos de distinta duración.

De este modo, contribuimos a la humanización de la sociedad desde hace más de 45 años.



Calle De las naves, 20 – 1º A – 28005 – Madrid

Tel: 91 473 95 05

secretariado@prh-iberica.com

www.prh-iberica.com

www.prh-international.org