

GRUPOS DE CRECIMIENTO GRAC 2022 - 2023



ANDALUCÍA

EXTREMADURA



Aprender

Crecer

Progresar

Integrar

Vitalizarnos

¡TE ESPERAMOS!

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 PRH GRAC

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 de los itinerarios. Se desarrolla en encuentros mensuales de 3 a 4 horas, en dos modalidades presencial y on-line.

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 una solidaridad de crecimiento con otros.
- Practicar el análisis de las sensaciones interiores.
- Integrar los fundamentos antropológicos y psicológicos de la Formación PRH.

Plazo de inscripción: 30 de septiembre de 2022

dirigiéndose a la persona que anima el GRAC
en el que desees participar.

Nota. - Es deseable **realizar la inscripción lo antes posible, para facilitar la formación de los grupos.**

**LISTADO DE LOS GRUPOS DE
CRECIMIENTO (GRAC)
ANDALUCIA Y EXTREMADURA.
CURSO 2022-2023**

Grupo de crecimiento	Lugar o modalidad
Grupos que NO requieren haber hecho ningún curso anteriormente.	
1. <i>Quiero ser yo</i>	Santa Marta (Badajoz)
2. <i>Actitudes positivas para progresar en la relación consigo mismo/a</i>	Aracena/ Sevilla/ Badajoz
3. <i>Vivir una autoridad constructiva de madre/padre</i>	Sevilla / online
4. <i>Aprendo a gestionar mis necesidades</i>	Granada /Motril/online
<i>Para quienes han hecho determinados cursos...</i>	
5. <i>Mi sistema de defensa y mi crecimiento</i>	Granada/ Motril/online
6. <i>Mi cuerpo, mi calidad de vida</i>	online
7. <i>Decidir para construir mi felicidad</i>	Huelva / online

QUIERO SER YO

OBJETIVO

- Despertar a las personas en su aspiración a ser ellas mismas.
- Colaborar a que experimenten las actitudes que facilitan un conocimiento de sí mismas en verdad.
- Detenerse a descubrir por experiencia el ser para vivir de acuerdo con él en los diferentes sectores de la vida.

DESARROLLO

1ª Parte: TRES ACTITUDES FUNDAMENTALES PARA EL CONOCIMIENTO DE UNO MISMO.

- Voluntad de conocerme
- Apertura a mi realidad interior
- Gusto por la verdad de mí mismo

2ª Parte: CONOCERME EN MI SER Y VIVIRME COHERENTE CON QUIEN SOY DE FONDO

- ¿Qué conozco de mi ser?
- ¿Soy yo en mi vida de familia y mis relaciones?
- ¿Soy yo en mi trabajo y actividades?
- Yo en mis tiempos de ocio
- Yo y la Trascendencia

BALANCE FINAL

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

- Se puede comenzar la formación PRH por este grupo de crecimiento.
- Estar motivado en hacer un trabajo sobre sí mismo, no sólo en los encuentros, que tendrán lugar a lo largo del curso, sino también entre encuentro y encuentro.
- Asegurar la asistencia a todos los encuentros.

ANIMADO POR: Luz Hernández

Lugar: SANTA MARTA (BADAJOZ)

Inscripción: Telf. 605 52 37 13 luzhernandez@prh-iberica.com

ACTITUDES POSITIVAS PARA PROGRESAR EN LA RELACIÓN CONMIGO MISMO/A

OBJETIVO

- Descubrir e identificar bien en sí mismo/a actitudes positivas necesarias para vivir constructivamente la vida en general y las situaciones difíciles en particular.
 - Fortalecer estas actitudes positivas dirigidas hacia sí mismo/a,
 - Aprender a generar hábitos de vida asentados en estas actitudes
- Para progresar en vivir en una buena relación consigo mismo/a y con la vida.

DESARROLLO

Acceso global.

1ª parte: Algunas actitudes positivas a fomentar y desarrollar:

- ¿Me valoro a mí mismo/a y me trato bien?
- ¿Soy capaz de comprenderme, acogerme y aceptarme?
- ¿soy verdadero conmigo mismo/a y vivo una autocrítica sana y constructiva?
- ¿Soy positivo con lo que me sucede?
- ¿Vivo una actitud de aprendizaje continuo ante la vida?
- ¿soy capaz de parar, reflexionar, esperar, escuchar lo interior?

2ª parte: desarrollo hábitos de vida acordes con estas actitudes.

- En el día a día.
- A lo largo del año.

Balance.

CONDICIONES DE PARTICIPACION

- No es necesario haber participado previamente en nuestros cursos de formación PRH.

ANIMADO POR: Luis Avilés

Lugar: ARACENA/ SEVILLA / BADAJOZ

Inscripción: Telf. 657 83 63 09 luis.aviles@prh-iberica.com

VIVIR UNA ACTITUD CONSTRUCTIVA COMO MADRE/PADRE

OBJETIVO

- Clarificarse sobre la propia manera de ejercer la autoridad.
- Descubrir puntos de referencia para vivir la autoridad de manera constructiva.

DESARROLLO

Acceso global: ¿qué es vivir una autoridad constructiva?

1ª Parte: Mis puntos de referencia respecto a la autoridad

- Mi relación con la autoridad
- Mis experiencias de autoridad constructiva
- Mis experiencias de exceso de autoridad
- Mis experiencias de falta de autoridad
- Consecuencias para cada uno/a y para la relación
- Mis puntos de referencias actuales.

2ª Parte: Cómo progresar

- Una autoridad personalizada a cada hijo/a.
- Autoridad y conciencia profunda
- La puesta en marcha de una autoridad constructiva: actitudes y medios.

Balance final.

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN:

- Este módulo va dirigido a madres y padres.
- No es necesario haber participado previamente en otros cursos de formación PRH.

ANIMADO POR: Luis Avilés

Lugar: SEVILLA / ONLINE

Inscripción: Telf. 657 83 63 09 luis.aviles@prh-iberica.com

APRENDO A GESTIONAR MIS NECESIDADES

OBJETIVO

- 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.

ANIMADO POR: Nieves Pecete

Lugar: GRANADA / MOTRIL / ONLINE

Inscripción: Telf. 685 90 09 81 nievespecete@prh-iberica.com

MI SISTEMA DE DEFENSA Y MI CRECIMIENTO

OBJETIVOS

- Aprender a delimitar los propios mecanismos de defensa y/o de protección.
- Tomar conciencia de qué me defiendo y lo que protejo de mí mismo/a.
- Reeducar los mecanismos de defensa exagerados, que no son constructivos.

Para un crecimiento armonioso y coherente.

DESARROLLO

- Acceso global a mis mecanismos de defensa y/o de protección

1ª PARTE: MECANISMOS DE DEFENSA RESPECTO A LOS OTROS

- Pongo a distancia a los otros (rechazo-agresión-ataque)
- Me pongo a distancia de los otros.
- Me endurezco frente a ciertas situaciones, algunas personas, acontecimientos o vivencias personales.
- Minimizo mis necesidades y mi aspiración a existir

2ª PARTE: MECANISMOS DE DEFENSA RESPECTO A MÍ MISMO/A

- Me pongo a distancia de mí mismo/a
- Algunos mecanismos de defensa respecto a uno mismo (El mecanismo de justificación, culpabilización, desvalorización, etc.)

3ª PARTE: UNA GESTIÓN CONSTRUCTIVA DE MI SISTEMA DE DEFENSA.

- Para una gestión constructiva de mi sistema de defensa
Balance

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

Haber realizado los cursos: *¿Quién soy yo, hoy?, Vivir con más armonía y Aprender a escucharme*

Tener un cierto recorrido en el análisis de sí mismo y de sus formas de funcionar.

Disponer del libro: La persona y su crecimiento

ANIMADO POR: Nieves Pecete

Lugar: GRANADA / MOTRIL / ONLINE

Inscripción: Telf. 685 90 09 81 nievespecete@prh-iberica.com

MI CUERPO, LA CALIDAD DE MI VIDA

OBJETIVO

- Conocer cómo estoy llevando la gestión de mi cuerpo en los sectores que le conciernen,
- Ejercitarme en escuchar y ser fiel a mi conciencia profunda en cada uno de ellos,

Para ganar en calidad de vida y que mi cuerpo pueda acompañarme, hasta el final, en lo que me siento llamado a vivir.

DESARROLLO

Puesta en marcha.

La gestión de mi cuerpo en diferentes aspectos:

- Mi alimentación
- Mi sueño y descanso diario
- Mi ejercicio físico
- Mi trabajo, actividades y compromisos
- Mi vida sexual
- Mi descanso semanal y mis vacaciones
- Cansancio, enfermedades y declinar de las fuerzas y la muerte.

Balance-Síntesis.

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN:

- Haber hecho el curso: *¿quién soy yo, hoy? o Mi cuerpo y mi crecimiento.*
- Garantizar la asistencia a los 9 encuentros programados.
- Estar motivado a trabajar y profundizar en los temas a tratar entre encuentro y encuentro, dedicando 3 horas mensuales, al menos.

ANIMADO POR: Luis Avilés

Lugar: ON LINE

Inscripción: Telf. 657 83 63 09 luis.aviles@prh-iberica.com

DECIDIR PARA CONSTRUIR MI FELICIDAD

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

- Mi experiencia hasta ahora de tomar decisiones.
- El lenguaje del yo-cerebral, del cuerpo, de la sensibilidad y del ser.
- ¿De dónde parten mis actos cotidianos?
- Mi conciencia socializada.
- Mi conciencia cerebral.
- Mi conciencia profunda.
- Las actitudes constructivas para decidir en concertación con los otros.
- Mis dificultades para decidir.
- Balance - Decidir en libertad: un proceso de crecimiento.

CONDICIONES DE PARTICIPACION

- Haber participado en el curso *¿Quién soy yo hoy?* y leer el libro *Saber decidir, clave para ser feliz*

ANIMADO POR: Luis Avilés

Lugar: HUELVA / ONLINE

Inscripción: Telf. 657 83 63 09 luis.aviles@prh-iberica.com

MATRÍCULA DE LOS GRUPOS DE CRECIMIENTO (GRAC) CURSO 2022-2023

Escala de ingresos brutos mensuales de la unidad familiar	Matrícula (1)
hasta 1.000 €	280 €
hasta 1.500 €	375 €
hasta 2.000 €	485 €
hasta 2.500 €	595 €
A partir de 3.000 €	(2)

- (1) Actividad formativa exenta del IVA (artículo 20, punto 9, Ley 37/192)
- (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, en su caso, por la Asociación PRH-España (www.amigosandrerochais.org). Si es su situación, póngase en contacto con becas@amigosandrerochais.org para tramitar esta solicitud.



“La necesidad fundamental del ser humano es vivir, ser él mismo y realizarse. Para llegar a ser él mismo y realizar su ser, el ser humano necesita de los demás.” (André Rochais)