



# A la escucha de mi mundo interior

## *Un instrumento de análisis de las sensaciones*

### **LO QUE EL CURSO TE PUEDE APORTAR**

---

- Descubrir y practicar el método del análisis de las sensaciones tal como lo proponemos en PRH.
- Distinguir los diferentes tipos de vivencia interior.
- Aprender a señalar una sensación de contenido psicológico, explorarla y profundizar en ella.
- Comprender te mejor para acelerar tu crecimiento.

### **EL CONTENIDO DEL CURSO (30 horas)**

---

- *Acceso global*
- *Los tres tiempos del método del análisis PRH:*
  - 1<sup>er</sup> tiempo del análisis: delimitar una sensación
  - 2<sup>o</sup> tiempo del análisis: explorar la sensación
  - 3<sup>er</sup> tiempo del análisis: profundizar en la sensación
- *Aprendizaje del análisis PRH:*
  - el análisis de las sensaciones positivas y el análisis de las negativas o dolorosas
- *Plan de acción y balance*

### **MARCO PEDAGÓGICO**

---

La formación se da en grupo. Unas preguntas invitan a cada participante a observar en su propia vida el tema tratado y a describir su vivencia. Este tiempo personal de análisis guiado va seguido del compartir libre, sin entrar en discusión. Con vistas a profundizar en la búsqueda personal de cada participante, el(la) formador(a) interviene utilizando diversos medios pedagógicos (esquemas, aportaciones, notas de síntesis,...). El trabajo en grupo permite enriquecerse de la diversidad de las experiencias. Se les invita a tomar decisiones reflexionadas en relación con su realidad concreta.

### **CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN**

---

El curso es accesible a toda persona adulta. Se aconseja haber hecho uno o más cursos de la formación PRH, como el curso *¿Quién soy yo, hoy?* o los módulos *Descubrir los rasgos de mi identidad* y *Progresar en solidez*. Este curso no es aconsejable para las personas en tratamiento psiquiátrico, salvo parecer favorable de su psiquiatra.