



Progresar en nuestra relación de pareja

*Conocerse mejor
para favorecer la construcción de su pareja*

LO QUE TE PUEDE APORTAR EL CURSO

- Puntualizar sobre el camino recorrido juntos: valorar los avances, allanar las dificultades.
- Comunicarse mejor y desarrollar el diálogo en vuestra pareja.
- Descubrir cómo construir una relación satisfactoria a partir de los puntos fuertes de la misma.
- Precisar las actitudes y medios que facilitarán vuestra vida de pareja en lo cotidiano.

EL CONTENIDO DEL CURSO (30 horas)

- *Puesta en marcha: Puntualizamos sobre nuestra relación*
- *1ª parte – La vida de pareja en los diferentes niveles*
 - Cómo vive cada uno su sensibilidad, su cuerpo, lo más profundo de sí, sus principios, sus decisiones
 - La historia del lazo de pareja
 - Lo que causa dificultad en la relación, lo que hace sufrir
 - Vivir libre y a la vez unido... ¿Es posible? ¿Cómo?
- *2ª parte – Medios para progresar en unidad*
 - Construir y densificar la relación
 - Las buenas actitudes que permiten un progreso
 - Salir de la centración sobre sí mismo para abrirse verdaderamente al otro
 - Los malos funcionamientos que hay que vigilar
- *3ª parte – El sentido de nuestra pareja hoy: lo que podemos decir hoy*
- *Plan de acción y balance*

MARCO PEDAGÓGICO

La formación se da en grupo y animada por una pareja. Unas cuestiones invitan a cada participante a observar en su propia vida el tema tratado y a describir su vivencia. Este tiempo personal de análisis guiado es seguido del compartir en pareja. Después hay un compartir en grupo del contenido decidido por cada pareja. Con vistas a profundizar en la búsqueda personal de cada participante, el(la) formador(a) interviene y utiliza diversos medios pedagógicos (esquemas, aportaciones, notas de síntesis,...). El trabajo en grupo permite enriquecerse de la diversidad de las experiencias. Se invita a los participantes a tomar algunas decisiones reflexionadas en relación con su realidad concreta.

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

El curso está abierto a las parejas (casadas o no) cualquiera que sea su edad y el estadio de su relación. Es preciso venir en pareja. Es necesario haber seguido el curso *Construir nuestra pareja*. Este curso no es aconsejable a las personas en tratamiento psiquiátrico, salvo parecer favorable de su psiquiatra.