

# *prh*

*Personalidad y Relaciones Humanas*  
FORMACIÓN Y DESARROLLO



**GRUPOS DE CRECIMIENTO**  
**2018-2019 Galicia**

## GRUPOS DE CRECIMIENTO PRH

Los **Grupos de Crecimiento PRH** (anteriormente denominados GRAC) son uno de los medios que propone la Formación PRH para una formación personal continuada. 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. Existen tres modalidades: mensual, bimensual o trimestral (3, 6 o 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 la solidaridad de crecimiento.
- practicar el análisis de las sensaciones.
- integrar los fundamentos antropológicos y psicológicos de la Formación PRH.

**Plazo de inscripción: 1 de septiembre de 2018**, dirigiéndose a la persona que anima el grupo en el que deseáis participar.

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

**MATRÍCULA  
GRUPOS DE CRECIMIENTO  
CURSO 2018-2019**

<b>Escala de ingresos mensuales</b>	<b>Matrícula</b>
hasta 1.000 €	269 €
hasta 1.400 €	375 €
hasta 1.800 €	484 €
hasta 2.200 €	592 €
A partir de 2.200 €	695 €

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

Existe la posibilidad de solicitar **una beca de formación** que cubre el 50% de la tarifa mínima (269€). Estas becas son ofrecidas y concedidas, en su caso, por la Asociación PRH España ([www.amigosandrerochais.org](http://www.amigosandrerochais.org)). Si es su situación, póngase en contacto con [becas@amigosandrerochais.org](mailto:becas@amigosandrerochais.org), donde le informarán al respecto.

## CRECER EN COMUNICACIÓN ES CRECER EN RELACIÓN

### **OBJETIVOS:**

Este grupo de crecimiento quiere ayudarte a:

- Llegar a ser consciente de tus modos de comunicación,
- Detectar más rápidamente tus disfuncionamientos en este campo,
- Experimentar una comunicación clara y asertiva

Para que encuentres tu propio estilo de comunicación y crezcas en vivir relaciones auténticas.

### **CONTENIDO:**

**1º encuentro:** Mi comunicación.

**2º encuentro:** Mi historia de comunicación.

**3º encuentro:** Comunicación: interacción entre personas.

**4º encuentro:** Mi corazón habla en la comunicación – I

**5º encuentro:** Mi corazón habla en la comunicación – II

**6º encuentro:** Elementos perturbadores en la comunicación.

**7º encuentro:** Claves que hacen avanzar la comunicación.

**8º encuentro:** La comunicación: un camino para existir en las relaciones.

**9º encuentro:** Balance: La comunicación, medio de crecimiento en relación.

**Animado por:** Preciosa Cid

**Modalidad:** Mensual.

**1º Encuentro:**

- **Santiago**, 8 de septiembre a las 10 h.

### **Inscripción:**

**Preciosa Cid** Telf. 988 25 29 31 – 659 714 743 - [preciosacid@gmail.com](mailto:preciosacid@gmail.com) ó

**Jessica Paradela** Telf: 616536998 - [jesmariap@hotmail.com](mailto:jesmariap@hotmail.com)

## LOS VALORES QUE GUÍAN MI VIDA

### OBJETIVO:

- Clarificar los valores que han guiado y guían mi vida.
- Distinguir los que me son más esenciales de otros menos importantes.

Para potenciar los valores que más me caracterizan y conducir mi vida a partir de ellos.

### CONTENIDO:

#### Acceso global

##### **1ª parte: Accesos a mis valores.**

- Las personas que admiro por sus valores profundos.
- Valores que me conmueven.
- Mis llamadas profundas.
- La persona que aspiro a ser.

##### **2ª Parte: Valores guías de mi historia y vida actual.**

- Valores que han marcado mi historia.
- Mi vida actual y mis valores.

#### Balance

**Animado por:** Preciosa Cid

**Modalidad:** Mensual.

#### **1º Encuentro:**

- **Pontevedra**, 4 de octubre a las 16 h.

#### Inscripción:

**Preciosa Cid** Telf. 988 25 29 31 – 659 714 743 - [preciosacid@gmail.com](mailto:preciosacid@gmail.com) ó  
**Jessica Paradela** Telf: 616536998 - [jesmariap@hotmail.com](mailto:jesmariap@hotmail.com)



## RESPECTO Y DIGNIDAD

### OBJETIVO:

- Descifrar la propia vivencia de la actitud de respeto:
  - hacia sí mismo,
  - hacia las personas, la naturaleza, las leyes y normas sociales, y su relación e incidencia en la dignidad personal.
- Identificar las dificultades que obstaculizan la vivencia ajustada de esta actitud.

Para crecer en vivir el respeto y la dignidad.

### CONTENIDO:

#### **1ª parte: ACTITUD DE RESPETO PROFUNDO- RESPETARSE A SÍ MISMO**

- La actitud de respeto.
- Ser respetuoso con uno mismo. Recibir el respeto.
- Dificultades para vivir esta actitud hacia sí mismo y su gestión.

#### **2ª parte: RESPETAR A: LAS PERSONAS, LA NATURALEZA, LAS COSAS MATERIALES, LAS LEYES Y LAS NORMAS SOCIALES**

- Vivir respeto por los otros.
- Respeto a la naturaleza, las cosas materiales, las leyes y normas sociales.

#### **3ª parte: RELACIÓN E INCIDENCIA ENTRE RESPETO Y DIGNIDAD**

- Relación e incidencia entre respeto y dignidad humana.

### **Balance**

**Animado por:** Preciosa Cid


**Modalidad:** Mensual.

**1º Encuentro:**

- *Lugo*, 28 de octubre a las 17h.

### Inscripción:

**Preciosa Cid** Telf. 988 25 29 31 – 659 714 743 - [preciosacid@gmail.com](mailto:preciosacid@gmail.com) ó  
**Jessica Paradela** Telf: 616536998 - [jesmariap@hotmail.com](mailto:jesmariap@hotmail.com)



"Saborear la vida  
que comienza  
a brotar, o que  
ya brota en  
abundancia;  
saborear  
las cosas  
más  
valiosas  
en nosotros"

ANDRÉ ROCHAS

© Personalidad y Relaciones Humanas, PRH Formación y Desarrollo, 2018

**ACOMPAÑANTE DE GRUPOS DE PERSONALIDAD Y  
RELACIONES HUMANAS (PRH)  
- GALICIA -**

**PRECIOSA CID ÁLVAREZ**

C/ P. Faustino Míguez 10, 3º C  
32002 OURENSE  
Telf. 988 25 29 31 - 659 714 743  
[preciosacid@gmail.com](mailto:preciosacid@gmail.com)





## 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, los grupos**.

Proponemos **programas formativos** de distinta duración.

De este modo contribuimos a la humanización de la sociedad desde 1970.



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

Tel: 91 473 95 05

[infoprh@prh-iberica.com](mailto:infoprh@prh-iberica.com)

[www.prh-iberica.com](http://www.prh-iberica.com)

[www.prh-international.org](http://www.prh-international.org)