

# Cómo existir y ser asertivo

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

---

¿Es posible existir de modo ajustado y no experimentar un sentimiento de fracaso ante los otros?  
¿Qué significa existir? ¿Cómo vivir esas actitudes con una mayor confianza en sí mismo?

El libro *¡Afirmarse de un modo auténtico y respetuoso!* te acompaña en este camino, sirviéndote de guía, de fuente de inspiración y de estímulo. No en teoría, sino en la práctica.

Este módulo te propone un camino para responder a estas y otras preguntas y podrá así ayudarte a existir, ser asertivo/a de un modo más ajustado, auténtico, constructivo, eficaz, abierto, y en el respeto del otro.

## **EL CONTENIDO DEL CURSO (12 horas)**

---

La formación comprende tres encuentros:

- 1<sup>er</sup> encuentro: Afirmarse, existir
- 2<sup>o</sup> encuentro: ¿Por qué es a veces tan difícil afirmarse de modo ajustado?
- 3<sup>er</sup> encuentro: Existe un camino para progresar

## **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 de un compartir libre, sin entrar en discusión. Con vistas a profundizar en la búsqueda personal de cada participante, el(la) formador(a) interviene utilizando diferentes medios pedagógicos (esquemas, aportaciones, notas de síntesis,..). El trabajo en grupo permite enriquecerse de la diversidad de las experiencias. Se les invita a una toma de decisiones reflexionadas en relación con su realidad concreta.

## **CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN**

---

Este curso se dirige a toda persona adulta. Este curso no es aconsejable a las personas en tratamiento psiquiátrico, salvo parecer favorable de su psiquiatra.