

El silencio, experiencia de acceso al mundo interior

LO QUE PUEDE APORTAR EL CURSO

Hacer experiencia de silencio para:

- acceder a mi mundo interior,
- abrirme a lo más profundo de mí,
- encontrarme con realidades que me dan solidez.

EL CONTENIDO DEL CURSO (6 horas)

- *Puesta en marcha*
- Mi realidad interior... Presentación del esquema de la persona según PRH.
- Mi experiencia de silencio.
- Hacer silencio: oportunidad de encuentro con mi mundo interior, para conocerme en lo que vivo.
- La experiencia de un silencio interiorizado:
 - me abre a lo más profundo de mí,
 - me ayuda a encontrarme con realidades que me dan solidez.
- 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 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.