

LO QUE PUEDE APORTAR EL CURSO

- Alcanzar y expresar tus dinanismos vitales esenciales y lo que obstaculiza el desarrollo de ti mismo.
- «Materializar» lo que sientes haciéndolo visible a través de la expresión creativa.
- Llegar a ser más consciente de lo que favorece el despliegue de tu personalidad.

EL CONTENIDO DEL CURSO (30 horas)

- *Cada jornada tiene el mismo desarrollo:*
 - un tema propuesto por el(la) formador(a)
 - un tiempo de expresión creativa en profundidad sobre ese tema
 - un tiempo de toma de distancia y análisis escrito de tu «obra»
 - un tiempo de puesta en común para compartir los trabajos de la jornada
- *Los temas propuestos:*
 - Visualizar la imagen de ti mismo
 - Sentir y expresar la vida en ti
 - Identificar que obstaculiza tu vida hoy
 - Percibir tus resortes esenciales para atravesar las dificultades
 - Retocar tu dinamismo de vida e identificar sus ejes de despliegue
- *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 de un compartir libre, sin entrar en discusión. El(la) formador(a) interviene y utiliza diversos medios pedagógicos (esquemas, aportaciones, notas de síntesis, ...) con vistas a profundizar en la búsqueda personal de cada participante. El trabajo en grupo permite enriquecerse de la diversidad de las experiencias. Se invita a tomar decisiones reflexionadas en referencia a su realidad concreta.

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

El curso es accesible a toda persona adulta. No es necesario tener competencias particulares en dibujo o en pintura. Este curso no es aconsejable para las personas fuertemente perturbadas o en psicoterapia salvo parecer favorable de su psicoterapeuta.