

LO QUE EL CURSO TE PUEDE APORTAR

- Un entrenamiento en el discernimiento personal, con vistas a tomar buenas decisiones:
 - clarificarte sobre los diversos elementos que influyen en la toma de decisión,
 - descubriendo herramientas que sostienen el proceso de decidir,
 - llegando a ser capaz de tomar distancia para actuar más libremente en lo cotidiano y frente a las grandes decisiones.
- Este entrenamiento se hace sobre casos reales preparados antes del curso por cada participante.

EL CONTENIDO DEL CURSO (24 horas)

- *Un método de toma de decisión:*
 - El análisis del problema.
 - El camino hacia la decisión.
 - Verificación del ajuste de la decisión tomada.
 - Reglas para un discernimiento constructivo de la persona.
- *Otros temas tratados:*
 - ¿Cómo se toman en mí las decisiones?
 - Los diversos tipos de decisiones.
 - Los 3 niveles de conciencia.
- *Plan de acción y balance*

MARCO PEDAGÓGICO

La formación se da en grupo. Unas preguntas invitan a cada participante a progresar en un discernimiento personal y a integrar un método específico. Este tiempo personal de análisis guiado va seguido de un compartir libre. 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

Es necesario haber hecho al menos el curso *¿Quién soy yo, hoy?* y *Aprender a escucharme* (o *Vivir con más armonía*). Este curso no es aconsejable a personas en tratamiento psiquiátrico, salvo parecer favorable de su psiquiatra.