



# El sentido de mi vida

*Orientar la vida  
según las principales potencialidades*

## LO QUE EL CURSO TE PUEDE APORTAR

---

- Adquirir una mejor inteligencia de tus rasgos importantes y de su influencia en tus decisiones significativas y en la dirección de tu vida.
- A partir de tus certezas, puntualizar sobre tus compromisos y re-centrarlos si fuera necesario, para que tengan más sentido.
- Buscar unos elementos de respuesta frente a ciertas cuestiones existenciales, a partir del sentido que tienen en ti.

## EL CONTENIDO DEL CURSO (30 horas)

---

- *Acceso global*
- *1ª parte – La percepción de los valores en el sentido de mi vida.*
  - Relectura de mi historia desde el ángulo del sentido de mi vida (dirección y significado).
  - Señalar los aspectos más característicos de mi personalidad.
  - Observación de las diferentes etapas de búsqueda sobre el sentido de mi vida.
  - El no-sentido en mi vida.
- *2ª parte – Cuestiones sobre el sentido de mi vida y sobre mis compromisos.*
  - El crecimiento o el desarrollo de mi persona.
  - La cuestión de la muerte.
  - Mi lugar y rol en nuestra sociedad.
  - La cuestión de la trascendencia o de Dios.
- *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 del compartir libre, sin entrar en discusión. Con vistas a profundizar en la búsqueda personal de cada participante, el(la) formador(a) interviene utilizando diversos medios pedagógicos (esquemas, aportaciones, notas de síntesis,...). El trabajo en grupo permite enriquecerse de la diversidad de las experiencias. Se invita a los participantes a tomar decisiones reflexionadas en relación con su realidad concreta.

## CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

---

El curso es accesible a toda persona adulta. No es aconsejable para las personas en tratamiento psiquiátrico, salvo parecer favorable de su psiquiatra.