

LO QUE PUEDE APORTAR EL CURSO

- Poner en perspectiva las tensiones y conflictos vividos actualmente.
- Descubrir algunas maneras de ser y de hacer que permitan gestionar mejor esas tensiones y esos conflictos.

EL CONTENIDO DEL CURSO (12 horas)

- *Acceso global*
- *1ª parte – Favorecer la disminución de las tensiones, mirar en perspectiva*
 - Favorecer la disminución de las tensiones
- *2ª parte – Comprenderse y comprender a la otra persona*
 - Comprender lo que vivo
 - Tratar de comprender a la otra persona
 - Descifrar en términos de aspiraciones y de necesidades
 - Ejercicio 1
 - Las dificultades de la búsqueda de comprensión
- *3ª parte – Situarse con precisión en la búsqueda de soluciones*
 - En búsqueda de soluciones
 - Ser auténtico/a y adaptarse sin borrarse
 - Ejercicio 2
 - Mi capacidad para vivir la dialéctica autenticidad/adaptación
- *Balance y plan de acción*

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 les invita a tomar decisiones reflexionadas en relación con su realidad concreta.

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

El curso es accesible a toda persona adulta. Sin embargo, puede ser de ayuda haber seguido uno de los cursos como *¿Quién soy yo hoy?* o *Vivirme mejor en los grupos* o *Ganar eficacia y creatividad en el trabajo*.