

Progresar en nuestra relación de pareja

Vivir una relación de calidad para favorecer la unidad de nuestra pareja

LO QUE TE PUEDE APORTAR EL CURSO

- Detenerte en lo que vives en la relación con tu pareja y compartirlo.
- Puntualizar sobre la calidad de vuestro amor: vuestros puntos fuertes y las dificultades.
- Precisar las actitudes y los medios que facilitarán vuestra vida de pareja en lo cotidiano.

EL CONTENIDO DEL CURSO

- *1ª parte – La relación de pareja en los diferentes niveles de la persona*
 - Cómo vive cada uno su sensibilidad, su cuerpo, lo más profundo de sí, sus principios, sus decisiones
 - La historia del lazo de pareja
 - Lo que causa dificultad en la relación.
- *2ª parte – Desplegar nuestra capacidad de amar*
 - La capacidad de amar de cada uno/a y los modos de expresarla
 - Salir de la centración sobre sí mismo para abrirse verdaderamente al otro
- *3ª parte – Construir y densificar la relación*
- *Plan de acción y balance*

MARCO PEDAGÓGICO

La formación se da en grupo y animada por una pareja. Unas cuestiones invitan a cada participante a observar en su propia vida el tema tratado y a describir su vivencia. Este tiempo personal de análisis guiado es seguido del compartir en pareja. Después hay un compartir en grupo del contenido decidido por cada pareja. Con vistas a profundizar en la búsqueda personal de cada participante, el(la) formador(a) interviene y utiliza 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 algunas decisiones reflexionadas en relación con su realidad concreta.

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

El curso está abierto a las parejas (casadas o no) cualquiera que sea su edad y la etapa de su relación. Es preciso venir en pareja y tener una experiencia de vida juntos. Este curso no es aconsejable a las personas en tratamiento psiquiátrico, salvo parecer favorable de su psiquiatra.