

GRUPOS DE CRECIMIENTO (GRAC - PRH) para crecer y vitalizarse junto con otros



ANDALUCÍA 2020 - 2021



¿Qué es? Es un medio grupal que propone la Formación PRH para favorecer crecer y vitalizarse junto con otros. Es posible comenzar PRH por este medio.
¿ CUALES SON SUS OBJETIVOS?
Favorecer el desarrollo personal y alimentar la aspiración a mejorar y ser más feliz.
¿ Y SUS CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN?
Asistir a todos los encuentros. Hacer los trabajos propuestos.

¿ QUÉ CARACTERÍSTICAS TIENE?

Periodicidad: Mensual. Sept/Oct a may/jun.

Duración: 3h. **Participantes:** entre 5 y 8

¿Y PARA INSCRIBIRSE Y SABER SU COSTE?

Llamar o escribir al formador/a que lo ofrece

UNA AFIRMACIÓN AJUSTADA DE SI MISMO: ¡TODO UN RETO!

OBJETIVOS

Aprender a distinguir lo que es una afirmación ajustada de sí.
Tomar conciencia de que una respuesta ajustada a ciertas necesidades esenciales (reconocimiento, estima, seguridad) es una base para una afirmación de sí auténtica y respetuosa, y va acompañada de la responsabilidad de asumir esas necesidades.
Tomar conciencia de que la madurez relacional se desarrolla en varias etapas, y verificar dónde se está en ese camino.
Detenerse en las reacciones desproporcionadas y repetitivas y en los funcionamientos desajustados que perjudican en la afirmación de sí mismo.

Animado por:

Luis Avilés en Sevilla.

MI CUERPO, MI CALIDAD DE VIDA

OBJETIVOS

Gestionar el cuerpo de acuerdo con la conciencia profunda para un funcionamiento armonioso de toda la persona.
Con vistas a favorecer la realización de la persona en todas sus dimensiones.

Animado por:

Luis Avilés (1) en Huelva

FORMADORES:

Luis Avilés. 657 836309

luis.aviles@prh-iberica.com

Nieves Pecete. 685 900 981

nievespecete@prh-iberica.com

MI SISTEMA DE DEFENSA Y MI CRECIMIENTO

OBJETIVOS

Identificar los mecanismos de defensa y/o de protección que vivo.
Tomar conciencia de qué me defiendo y lo que defiendo (protejo de mí mismo/a).
Reeducar los mecanismos de defensa exagerados que no son constructivos.
Para desarrollar formas constructivas y positivas de protección que faciliten el crecimiento personal y la convivencia sana.

Animado por:

Nieves Pecete en Granada

DECIDIR PARA CONSTRUIR MI FELICIDAD

OBJETIVOS

Aprender a conocernos mejor en la forma de elegir y tomar decisiones.
Comprender mejor de dónde parten los actos cotidianos y practicar decisiones correctas.
Aprender a conocer los niveles de conciencia y observar su influencia en la vida y crecimiento.
Ser conscientes de las actitudes constructivas al tomar decisiones en concertación con los demás.

Detenernos en las dificultades para actuar libremente y saborear la libertad interior.

Animado por:

Luis Avilés en Sevilla.

Nieves Pecete en Granada