

# Un tiempo para ti.

Participar en un grupo de crecimiento, GRAC, te permitirá:

- Avanzar en el conocimiento personal.
- Vivir la solidaridad de crecimiento.
- Practicar el análisis de las sensaciones interiores.

Nos encontrarás en:

[www.prh-iberica.com](http://www.prh-iberica.com)

[info@prh-iberica.com](mailto:info@prh-iberica.com)

Tfno.: +34 699 594 656



## GRUPOS DE CRECIMIENTO

### GRAC 2022 - 2023

#### CASTILLA Y LEÓN



Aprender

Crecer

Progresar

Integrar

Vitalizarnos

## ¡TE ESPERAMOS!

## GRUPOS DE CRECIMIENTO PRH

Los *Grupos de Crecimiento PRH* son uno de los medios que propone la Formación PRH, para una formación personal continuada.

Sus objetivos son:

- Estimular el crecimiento personal en grupo (entre 5 y 8 personas).
- Favorecer la vitalización y la mejora de las relaciones con los otros.
- Facilitar la continuidad e integración de la formación personal en lo cotidiano.

Es posible comenzar la formación PRH por este medio formativo, del que existen dos modalidades: mensual y bimensual (3 ò 6 horas por encuentro):

- Cada grupo tiene un itinerario balizado.
- Requiere un compromiso de asistencia a todos los encuentros y una motivación para trabajar individualmente y en grupo.

**Plazo de inscripción:**

**hasta el 23 de septiembre de 2022**

**Dirígete para inscribirte al formador que imparte el grupo.**

*Nota.- Es deseable realizar la inscripción lo antes posible, para facilitar la formación de los grupos y el comienzo en la fecha.*

**MATRÍCULA**  
**GRUPOS DE CRECIMIENTO PRH**  
**CURSO 2022-2023**

Ingresos mensuales	Matrícula (1)
Hasta 1.000 €.....	285€
Hasta 1.500 €.....	375 €
Hasta 2.000 €.....	485 €
Hasta 2.500 €.....	595 €
A partir de 3.000 €....	(2)

(1)Actividad formativa exenta del IVA, en virtud del Art. 20, punto 9 de la Ley 37/1992.

(2) Para calcular la tarifa que te corresponde sitúate, según tus ingresos familiares, proporcionalmente a partir de la tarifa anterior.

Existe la posibilidad de solicitar una beca de formación que cubre el 50% de la tarifa mínima (285€). Estas becas son ofrecidas y concedidas por la Asociación PRH España ([www.amigosandrerochais.org](http://www.amigosandrerochais.org)). Si es esa su situación, ponte en contacto con [becas@amigosandrerochais.org](mailto:becas@amigosandrerochais.org), donde tramitarán tu solicitud.



# QUIERO SER YO EN MIS RELACIONES

## OBJETIVOS:

- Clarificarme en lo que vivo en mis relaciones,
  - Potenciar lo positivo que vivo en ellas,
  - Gestionar bien las dificultades que encuentro,
- para avanzar en vivirlas en libertad y coherente con quien me siento ser.

## DESARROLLO:

### 1ª Parte: LO QUE VIVO DE POSITIVO EN MIS RELACIONES:

- El amor hacia las personas con las que me relaciono
- Mi capacidad de vivirme libre en mis relaciones

### 2ª Parte: DIFICULTADES RELACIONALES: CONOCERLAS Y AVANZAR EN GESTIONARLAS Y LIBERARME DE ELLAS:

- El egocentrismo
- La alienación a los otros
- La desconfianza. Los miedos.
- La imagen

## CONDICIONES DE PARTICIPACION:

- Estar motivado y decidido a avanzar en el sector de las relaciones.
- Asegurar la asistencia a los 9 encuentros que se proponen.
- Comprometerse a realizar los trabajos propuestos de un encuentro a otro.

## INFORMACIÓN PRÁCTICA:

9 Encuentros con una periodicidad mensual, de octubre a junio.

Inicio: sábado, 1 de octubre 2022      Hora: 10,30 horas

Lugar: Dominicas Francesas. Camino de los Tramosos, 6    Valladolid 47013

Formador: Juan Carlos Cisneros    Telf.- 620 973 753

[juancarloscisneros@prh-iberica.com](mailto:juancarloscisneros@prh-iberica.com)

# APRENDO A GESTIONAR MIS NECESIDADES

## OBJETIVOS

- *Clarificarme en las necesidades de mis instancias y en el modo en que las vivo.*
- *Llegar a asumir mi responsabilidad para gestionar mis necesidades constructivamente.*

*Y así crecer en compromiso con mi vida y en fidelidad a mi conciencia profunda.*

## DESARROLLO

- *ACCESO GLOBAL*
- *1ª PARTE: YO Y MIS NECESIDADES PERSONALES*
  - *Asumir la necesidad de vitalización de mi ser*
  - *Ser coherente con quien soy ante las necesidades de mi yo-cerebral*
  - *Gestionar constructivamente las necesidades de mi cuerpo.*
  - *Vivir las necesidades de mi sensibilidad en fidelidad a mi conciencia profunda*
- *2ª PARTE: PROGRESAR EN RESPONSABILIDAD ANTE MIS NECESIDADES*
  - *Medios eficaces a tomar*
  - *Actitudes a vivir para avanzar*
- *BALANCE*

## CONDICIONES DE PARTICIPACION:

- *Se puede comenzar la formación por este grupo de crecimiento.*
- *Sentir el gusto y la motivación para avanzar en este tema.*
- *Estar dispuesto/a a dedicar a trabajo personal 4 horas durante el mes.*

## INFORMACIÓN PRÁCTICA:

9 Encuentros con una periodicidad mensual, de octubre a junio.

En dos ciudades: Valladolid y Burgos

**Inicio:** Sábado 1 de octubre.

**Hora:** 16,30 horas

**Lugar:** Zaratán (Valladolid)

**Anima:** Carlos Casar Telf.- 677 340 305

[carloscasar@prh-iberica.com](mailto:carloscasar@prh-iberica.com)

**Inicio:** Sábado 1 de octubre.

**Hora:** 10,30 horas

**Lugar:** Burgos (lugar por determinar, se informará antes del comienzo).

**Anima:** Carlos Casar Telf.- 677 340 305

[carloscasar@prh-iberica.com](mailto:carloscasar@prh-iberica.com)



## *Personalidad y Relaciones Humanas (PRH)*

*Es una Escuela de Formación basada en una investigación psicológica y pedagógica sobre el crecimiento de la persona.*

*La formación propuesta ayuda a:*

- Sacar a la luz las riquezas personales y desarrollar una solidez interior.*
- Vivir en fidelidad a sí mismo/a.*
- Liberar la capacidad de amar y dejarse amar.*

*Trasmitimos una visión positiva de la persona. La fe en sus capacidades y el respeto a su libertad son valores centrales de esta formación.*

*Utilizamos un método de análisis de la experiencia personal con medios complementarios que aceleran el crecimiento de las personas, las parejas, los grupos.*

*Proponemos programas formativos de distinta duración.*

*De este modo contribuimos a la humanización de la sociedad desde 1970.*

*c/ de las naves, 20 - 1º A - 28005 - Madrid*

*Tel: 91 473 95 05*

*[infoprh@prh-iberica.com](mailto:infoprh@prh-iberica.com)*

*[www.prh-iberica.com](http://www.prh-iberica.com)*

*[www.prh-international.org](http://www.prh-international.org)*