

GRUPOS DE CRECIMIENTO GRAC 2022 - 2023



GALICIA



Aprender

Crecer

Progresar

Integrar

Vitalizarnos

¡TE ESPERAMOS!

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
infoprh@prh-iberica.com
Tfno.: +34 699 594 656



GRUPOS DE CRECIMIENTO PRH

Los Grupos de Crecimiento PRH son uno de los medios que propone la Formación PRH para una formación personal continuada. Sentirse acompañado en el propio crecimiento.

Sus **objetivos** son:

- Estimular el crecimiento personal en un 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, en función de los objetivos y contenido.

La modalidad será mensual (3 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.

Permiten:

- Avanzar en el conocimiento personal.
- Vivir la solidaridad de crecimiento.
- Practicar el análisis de las sensaciones.
- Integrar los fundamentos antropológicos y psicológicos de la Formación PRH.

Inscripción:

Preciosa Cid Telf. 988 25 29 31 – 659 714 743 - preciosacid@gmail.com
Jessica Paradela Telf: 616536998 - jesmariap@gmail.com

Antes del 30 de agosto de 2022

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 CURSO 2022-2023

Escala de ingresos mensuales	Tarifa orientativa (1)
hasta 1.000 €	285 €
hasta 1.500 €	375 €
hasta 2.000€	485 €
desde 2.500 €	(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 le corresponde sitúese, según sus ingresos familiares, proporcionalmente a partir de la tarifa anterior.

Sitúese en la escala de ingresos mensuales que en equidad se ajuste más a su situación real.

Existe la posibilidad de solicitar **una beca de formación** que cubre el 50% de la tarifa mínima (285 €). Estas becas son ofrecidas y concedidas, en su caso, por la Asociación PRH España (<https://www.amigosandrerochais.org/>).

Si es su situación, póngase en contacto con becas@amigosandrerochais.org para tramitar esta solicitud.

VIVIRME HUMILDE Y DESARROLLO DE MI PERSONALIDAD

OBJETIVO:

- Crecer en vivirme humilde en diferentes aspectos de la vida.
- Concienciar e integrar los frutos de vivir la humildad.

Para acelerar mi crecimiento personal.

CONTENIDO:

Acceso global

1ª parte: Vivirme humilde en diferentes aspectos de mi vida

- Mis relaciones.
- Mi trabajo, mis compromisos, mis actividades.
- Los acontecimientos no deseados.
- Relación con realidades trascendentes y/o la Trascendencia.

2ª Parte: Mis resortes para progresar en vivirme humilde

- Realidades de mi ser impulsadoras de la humildad.

Balance

Animado por: Preciosa Cid

Modalidad: Mensual - ONLINE

1º Encuentro:

- **ONLINE, 5 de septiembre a las 17.30 h.**

EL AMOR, UNA FUERZA DE VIDA

OBJETIVO:

- Descifrar la propia experiencia de:
 - Amar,
 - Sentirse amado,y su poder transformante.
- Identificar las vivencias del desamor, sus consecuencias y la gestión de las mismas.

Para crecer en capacidad de amar y de recibir el amor de los otros, favoreciendo así un mundo más humano.

CONTENIDO:

Acceso global

1ª parte: Experiencia de amar y de dejarse amar

- El amor que me habita y vivo
- Mi experiencia de sentirme amado/a
- Facilidad y dificultad para recibir el amor de los otros

2ª Parte: El desamor y sus consecuencias. Gestión

- Mis experiencias de no sentirme amado/a: En mi historia y el presente
- Mis faltas de amor hacia los otros y mis posibilidades de avance

Balance final

Animado por: Preciosa Cid

Modalidad: Mensual - ONLINE

1º Encuentro:

- **ONLINE, 13 de octubre, a las 16.30 h.**

CRECER Y VITALIZARME A PARTIR DE MIS EXPERIENCIAS DE TRASCENDENCIA (NUEVO)

OBJETIVO:

- Detectar y analizar experiencias de trascendencia en mi vida cotidiana a través de diversos accesos.
- Vitalizarse e impregnarse de estas experiencias y del compartir en grupo,

Para experimentar el motor que es para el dinamismo de crecimiento la apertura a un más que yo en mí.

CONTENIDO:

Puesta en marcha

Experiencias de trascendencia a partir de:

- La determinación a progresar.
- Vivir mi capacidad de amar
- La liberación de sufrimiento
- Vivir la ternura
- Experimentar la compasión de mi ser
- Recibir el sentido de mi vida
- Comprometerme en mi actuar esencial.

Balance

Animado por: Preciosa Cid

Modalidad: Mensual - ONLINE

1º Encuentro:

- **ONLINE, 17 de septiembre a las 9.30 h.**

ACOGERSE A SÍ MISMO/A, CAMINO DE VIDA

OBJETIVO:

- Comprender la importancia de la actitud de acogerse a sí mismo, para la vida y el crecimiento.
- Favorecer esta actitud y experimentar que:
 - ayuda a avanzar en armonía interior
 - facilita dar lo mejor de sí mismo.

CONTENIDO:

- ¿Dónde estoy en la acogida de mí mismo/a?
- Abrirme a mi valor y a mi bondad.
- Vivir la aceptación de mí mismo/a
- Vivir una presencia consciente y amorosa hacia uno mismo.
- Hacia una acogida incondicional
- Permanecer en una actitud de acogida de sí
- Consecuencias de la acogida de sí para la vida y el crecimiento
- Acoger a las personas
- Síntesis y balance.

Animado por: Jessica Paradela

Modalidad: Mensual - ONLINE

1º Encuentro:

- **ONLINE, 9 de octubre, a las 16.30 h.**

*"Cada uno tiene un lugar
y un rol que jugar en
esta caravana humana
y en la sinfonia del mundo"*

André Rochais



**ACOMPañANTES DE GRUPOS DE PERSONALIDAD Y
RELACIONES HUMANAS (PRH)
- GALICIA -**

PRECIOSA CID ÁLVAREZ

C/ P. Faustino Míguez 10, 3ºC
32002 OURENSE
Telf. 988 25 29 31 - 659 714 743
preciosacid@gmail.com

JESSICA PARADELA GARCÍA

C/ Rafael Alberti 19, 3ºA
15008 A Coruña
Telf. 616 53 69 98
jesmariap@gmail.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: 699 59 46 56

infoprh@prh-iberica.com

www.prh-international.org

www.prh-iberica.com