

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



GRUPOS DE CRECIMIENTO GRAC 2022 - 2023



MADRID



Aprender

Crecer

Progresar

Integrar

Vitalizarnos

¡TE ESPERAMOS!

GRUPOS DE CRECIMIENTO PRH - GRACS

Los **Grupos de Crecimiento PRH** (GRAC) son uno de los medios que propone la Escuela PRH para una formación personal continuada.

Y sentirse acompañado/a 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 de los itinerarios. Se desarrolla en encuentros mensuales de 3 a 4 horas, en dos modalidades presencial y on-line.

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

Participar en un grupo de crecimiento te permitirá:

- avanzar en el conocimiento personal,
- vivir la solidaridad de crecimiento,
- practicar el análisis de las sensaciones interiores.
- integrar los fundamentos antropológicos y psicológicos de la Formación PRH.

PLAZO DE INSCRIPCIÓN: 15 DE SEPTIEMBRE DE 2002

Dirigiéndose a la persona que anima el GRAC en el que desees participar

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

MATRÍCULA GRUPOS DE CRECIMIENTO (GRAC)

Escala de ingresos brutos mensuales de la unidad familiar	Matrícula (1)
hasta 1.000 €	285 €
hasta 1.500 €	375 €
hasta 2.000 €	485 €
hasta 2.500 €	595 €
hasta 3.000 €	705 €
A partir de 3.000 €	(2)

MATRÍCULA GRUPOS DE CRECIMIENTO PAREJAS (GRAC PAREJAS)

Escala de ingresos brutos mensuales de la unidad familiar	Matrícula (1) por persona
hasta 1.000 €	304 €
hasta 1.500 €	400 €
hasta 2.000 €	517 €
hasta 2.500 €	635 €
hasta 3.000 €	752 €
A partir de 3.000 €	(2)

(1) Actividad formativa exenta del IVA (artículo 20, punto 9, Ley 37/192)

(2) Para calcular la tarifa que le corresponde, sitúese según sus 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. Estas becas son ofrecidas y concedidas, en su caso, por la Asociación PRH-España (www.amigosandrerochais.org).

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

Grupos de crecimiento | PRH Ibérica (prh-iberica.com)

**CRECER EN HUMANIDAD POR LA ACEPTACION DE MIS LÍMITES, MIS DEBILIDADES...
MI VULNERABILIDAD**

OBJETIVOS:

- Tomar el tiempo para nombrar, reconocer, acoger y aceptar mis límites, mis debilidades y mi vulnerabilidad.
- Una nueva mirada a la vulnerabilidad.
- Sacar de lo más profundo de mi ser para que mis límites, mis debilidades y mi vulnerabilidad se conviertan en una apertura y un camino de humanidad hacia mí mismo/a, hacia los demás y una apertura a la trascendencia

DESARROLLO:

Puesta en marcha: Mirada global

Primera parte: Soy un hombre, una mujer con límites, debilidades, necesidades

- Mis riquezas de ser, sus límites y sus necesidades
- Mis instancias, sus límites, sus debilidades y sus necesidades
- Mis compromisos y los límites en la realización

Segunda parte: Encontrar y liberar mi vulnerabilidad

- Una nueva mirada sobre mi vulnerabilidad
- Mi vulnerabilidad: mi capacidad de recibir, de ser quien soy, de mostrarme como soy
- La aceptación de mis límites, debilidades, necesidades... un camino de acceso a la vulnerabilidad
- Cuando la aceptación de mi humanidad me abre a una experiencia de vulnerabilidad y trascendencia
- El camino que la vulnerabilidad ha trazado en mí durante el año - balance

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN:

Haber participado en los cursos *¿Quién soy yo, hoy?* y *Aprendo a escucharme* (A la escucha de mi mundo interior).

ANIMADO POR: Mario Águeda

1^{er} Encuentro: sábado 15 de octubre, de 10 a 13 horas.

Lugar: On line.

Inscripción: Telf. 670 294 564 - mario.agueda@prh-iberica.com

DESARROLLAR MI CAPACIDAD DE RESPETO

OBJETIVOS:

- Profundizar en mi capacidad de respeto. El respeto es una forma de mirar, de estar con uno mismo/a y con los demás.
- Avanzar en eliminar los obstáculos que impiden mi crecimiento en respeto.
- Progresar en reconocer esta capacidad y los valores como base de una autoestima ajustada.

DESARROLLO

- Acceso global
- El respeto de sí
- El respeto de los demás
- El respeto de la vida
- El respeto de las dificultades, del dolor, del sufrimiento
- El respeto de las diferentes edades, de las diferentes generaciones
- El respeto del final de toda cosa
- Balance final

CONDICIONES DE PARTICIPACION

Haber seguido al menos el curso *¿Quién soy yo hoy?*

ANIMADO POR: Rosa M^a Jiménez

1^{er} Encuentro: sábado 15 de octubre, de 11:00 a 14:00 horas.

Lugar: Torrelodones

Inscripción: Telf. 615 432 170 – rosamjimenez@prh-iberica.com

DECIDIR PARA CONSTRUIR MI FELICIDAD

OBJETIVOS:

- Aprender a conocernos mejor en nuestra forma de elegir y tomar decisiones.
- Comprender mejor de dónde parten nuestros actos cotidianos y practicar tomando las decisiones correctas.
- Aprender a conocer los tres niveles de conciencia y observar su influencia en nuestra vida y crecimiento.
- Ser conscientes de las actitudes constructivas al tomar decisiones en concertación con los demás.
- Detenernos en las dificultades que nos impiden actuar libremente.
- Aprender a saborear la libertad interior.

CONTENIDO DEL RECORRIDO

1. Puesta en marcha - Mi experiencia hasta ahora de tomar decisiones.
2. El lenguaje del yo-cerebral, del cuerpo, de la sensibilidad y del ser.
3. De dónde parten mis actos cotidianos.
4. Mi conciencia socializada.
5. Mi conciencia cerebral.
6. Mi conciencia profunda.
7. Las actitudes constructivas para decidir en concertación con los otros.
8. Mis dificultades para decidir.
9. Decidir en libertad: un proceso de crecimiento.

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

- Haber participado al menos el curso *¿Quién soy yo, hoy?*
- Tener o comprar un ejemplar del libro *Saber decidir, clave para ser feliz*.

ANIMADO POR: María Gómez Navarro

1er Encuentro: martes 4 octubre 2022, de 18 h a 21 horas.

Lugar: ONLINE.

Inscripción: Telf. 609 211 145 – maria.gomeznavarro@prh-iberica.com

VIVIR UNA AUTORIDAD CONSTRUCTIVA COMO MADRE/PADRE

OBJETIVO

- Clarificarse sobre la propia manera de ejercer la autoridad.
- Descubrir puntos de referencia para vivir la autoridad de manera constructiva.

DESARROLLO

Acceso global: ¿qué es vivir una autoridad constructiva?

1ª Parte: Mis puntos de referencia respecto a la autoridad

- Mi relación con la autoridad
- Mis experiencias de autoridad constructiva
- Mis experiencias de exceso de autoridad
- Mis experiencias de falta de autoridad
- Consecuencias para cada uno/a y para la relación
- Mis puntos de referencias actuales.

2ª Parte: Cómo progresar

- Una autoridad personalizada a cada hijo/a.
- Autoridad y conciencia profunda
- La puesta en marcha de una autoridad constructiva: actitudes y medios.

Balance final.

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN:

- Este módulo va dirigido a las madres y padres. No es necesario haber participado previamente en otros cursos de formación PRH.

ANIMADO POR: Mario Águeda

1º Encuentro: sábado 15 de octubre, de 16:30 a 19:30 horas.

Lugar: On line.

Inscripción: Telf. 670 294 564 mario.agueda@prh-iberica.com

IMPULSAR NUESTRO FUTURO ACOGIENDO UN PROYECTO DE PAREJA

OBJETIVO:

- Puntualizar sobre el proyecto de pareja que teníamos cuando decidimos comprometernos juntos.
- Tomar conciencia de cómo lo hemos encarnado hasta ahora.
- Elaborar juntos un nuevo proyecto de pareja para los años que vienen.
- Darnos la oportunidad para empezar a encarnarlo a corto plazo.

CONTENIDO:

- Presentación y puesta en marcha
- Primer eje: Nuestro proyecto de pareja original.
- Segundo eje: En qué se ha convertido hoy
- Tercer eje: ¿Mis aspiraciones y expectativas para nuestra pareja?
- Cuarto eje: La construcción conjunta de un nuevo proyecto para nuestro futuro.
- Balance

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN:

- Haber participado al menos en un módulo de formación PRH para parejas.
- Participar los dos miembros de la pareja.

ANIMADO POR: Rosa M^a Jiménez y Fernando Jiménez

1^{er} Encuentro: sábado 15 de octubre, de 16 a 20 horas.

Lugar: On line.

Inscripción: Teléfono 615 432 170 - rosamjimenez@prh-iberica.com

La necesidad fundamental del ser humano es vivir, ser él mismo y realizarse. Para llegar a ser él mismo y realizar su ser, el ser humano necesita de los demás.

André Rochais

