

Um tempo para ti.

Participar num grupo de crescimento, GRAC, irá permitir-te:

- Avançar no conhecimento pessoal.
- Viver a solidariedade de crescimento.
- Praticar a análise das sensações interiores.

Nos encontrarás em:

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



GRUPOS DE CRESCIMIENTO GRAC 2022 - 2023



PORTUGAL



Aprender

Crescer

Progredir

Integrar

Vitalizar-nos

ESPERAMOS-TE!

GRUPOS DE CRESCIMENTO PRH (GRAC)

Os **Grupos de Crescimento PRH (GRAC)** são um dos meios que a Formação PRH propõe para uma formação pessoal contínua e assim sentir-se acompanhado no próprio crescimento.

Os seus **objetivos** são:

- estimular o crescimento pessoal num grupo de aproximadamente 5 a 8 pessoas;
- favorecer a vitalização e a melhoria das relações com os outros;
- facilitar a continuidade e integração da formação pessoal no dia a dia.

É possível iniciar a formação PRH por este meio formativo, em função dos seus objetivos e conteúdo.

A modalidade será mensal ou bimensal (3 ou 6 horas por encontro) e ONLINE.

Cada grupo tem um itinerário marcado. Requer o compromisso de assistir a todos os encontros e uma motivação para trabalhar individualmente e em grupo.

Permitem:

- avançar em conhecimento pessoal;
- viver a solidariedade de crescimento;
- praticar a análise das sensações;
- integrar os fundamentos antropológicos e psicológicos da Formação PRH.

Prazo de inscrição: 30 de agosto de 2022.

Nota - É desejável fazer a inscrição logo que seja possível para facilitar a formação dos grupos e o início na data indicada.

MATRÍCULA ANO 2022-2023
GRUPOS DE CRESCIMENTO - PORTUGAL

Escala de rendimentos brutos mensais da unidade familiar em €	Tarifa para orientação (1)
até 1.000 €	220 €
até 1.500 €	306 €
até 2.000 €	394 €
A partir de 2.500 €	(2)

(1) *Atividade formativa isenta de IVA, art. 20 ponto 9 Lei 37/1992.*

(2) *Para calcular a tarifa que lhe corresponde, situe-se segundo os seus rendimentos familiares proporcionalmente a partir da tarifa anterior.*

Em caso de necessidade por razões de desemprego ou por outras situações economicamente difíceis, há também a possibilidade de solicitar uma bolsa de formação, que cobre 50% da tarifa mínima (220 €).

Estas bolsas são oferecidas e concedidas, neste caso, pela Associação PRH-Espanha (<https://www.amigosandrerochais.org/>). Se for o caso, contacte com becas@amigosandrerochais.org para seguir os trâmites do pedido de bolsa.

COMPROMETO-ME COM OS MEUS VALORES

OBJETIVO:

- Conhecer a fundo, através da análise, os meus valores profundos.
- Comprometer-me com eles no quotidiano da minha vida.

Para viver com mais determinação a partir deles.

DESENVOLVIMENTO:

Em marcha

1ª Parte: Análise dos meus valores profundos.

- Análise do valor que mais me caracteriza.
- Análise do valor mais importante que tenho recebido do meu meio familiar.
- Análise do valor que me foi inculcado nos ambientes que tenho frequentado.
- Análise do valor que tenho recebido do interior e me foi dado.
- Análise de um valor que gostaria de ter (viver, desenvolver mais...) e que tem pouca consistência, emergência ou força na minha vida.

2ª Parte: O compromisso e a determinação com os meus valores

- Em que consiste o meu compromisso com estes valores.
- Até onde chega a minha determinação.

Balanço

Dinamizado por: Preciosa Cid

Modalidade: MENSAL - **ONLINE**

1º Encontro: ONLINE, 3 de setembro às 14.30h

O MEU CORPO, UM ALIADO MEU PARA CRESCER

OBJETIVO:

- Avançar em viver uma relação de qualidade com o meu corpo
- Aprofundar o seu contributo para o meu crescimento

Para chegar a vivê-lo harmoniosamente e progredir na minha unificação pessoal.

DESENVOLVIMENTO:

Abordagem global: A minha relação com o meu corpo na minha etapa atual.

1ª Parte: O que afeta a qualidade da relação com o meu corpo

- Chegar a ter uma imagem ajustada dele.
- Integrar e sanear a minha história de relação com ele.
- Escutar e ter em conta as suas mensagens.
- Responder ajustadamente às suas necessidades.
- Viver a minha sexualidade em coerência com quem sou.
- Respeitar e cuidar o meu potencial de energia.

2ª Parte: O meu corpo, fator importante na minha unificação.

- Pelo seu lugar e seu papel no meu crescimento:
 - Preciso de gerir a sua energia, para que me possa acompanhar.
 - Fala-me na minha tomada de decisões.
 - Envia-me sinais de como funciono, das minhas feridas e das minhas carências.
 - O meu ser só pode expressar-se através dele.

Balanço-Síntese

- Síntese das minhas descobertas
- Balanço final

Dinamizado por: Preciosa Cid

Modalidade: BIMENSAL- **ONLINE**

1º Encontro: ONLINE, 3 de setembro às 9.30h

CRESCER E VITALIZAR-ME A PARTIR DAS MINHAS EXPERIÊNCIAS DE TRANSCENDÊNCIA (NOVO)

OBJETIVO:

- Detetar e analisar experiências de transcendência na minha vida quotidiana através de diversos acessos.
- Vitalizar-se e impregnar-se destas experiências e do compartilhar em grupo.

Para experimentar o motor que é para o dinamismo de crescimento a abertura a um mais que eu em mim.

CONTEÚDO:

Posta em marcha

Experiências de transcendência a partir de:

- A determinação em progredir.
- Viver a minha capacidade de amar
- A libertação de sofrimento
- Viver a ternura
- Experimentar a compaixão do meu ser
- Receber o sentido da minha vida
- Comprometer-me no meu atuar essencial.

Balanço

Dinamizado por: Preciosa Cid

Modalidade: MENSAL- **ONLINE**

1º Encontro: ONLINE, 17 de setembro às 9.30h



**ACOMPANHANTE DE GRUPOS DE PERSONALIDADE E
RELAÇÕES HUMANAS (PRH)
- PORTUGAL -**

PRECIOSA CID ÁLVAREZ

C/ Faustino Míguez 10, 3º C
32002 Ourense
Telf. 0034 988 25 29 31/ 0034 659 714 743
email: preciosacid@gmail.com



INSCRIÇÃO:

Preciosa Cid Álvarez

Telf. (0034) 988 25 29 31 ou (0034) 659 714 743

preciosacid@gmail.com

PROMOTORAS:

Carla Ventura da Cruz e Silva

Tlm. 962355366 carlavcsilva@hotmail.com

Alice Ferreira

Tlm. 964592426 afpreciosa@gmail.com

Carlota Tenreiro

Tlm. 963330737 carlotatenreiro@gmail.com

O que é Personalidade e Relações Humanas (PRH)?

É uma **Escola de Formação** baseada numa investigação psicológica e pedagógica permanente sobre o crescimento da pessoa.

A formação proposta ajuda a:

- trazer à luz as riquezas pessoais e desenvolver uma solidez interior,
- viver em fidelidade a si próprio/a,
- libertar a capacidade de amar e de se deixar amar.

Transmitimos uma visão positiva da pessoa. A **fé nas suas capacidades e o respeito pela sua liberdade** são valores centrais desta formação.

Utilizamos **um método de análise** da experiência pessoal **com meios** complementares **que aceleram o crescimento das pessoas, dos casais e dos grupos.**

Propomos **programas formativos** de distinta duração.

Deste modo contribuímos para a humanização da sociedade desde 1970.



Cl. De las naves, 20 – 1º A – 28005 – Madrid

Tel: 699 59 46 56

infoprh@prh-iberica.com

www.prh-iberica.com

www.prh-international.org