



Abrir horizontes a mi vida

LO QUE PUEDE APORTAR EL CURSO

Ayudar a **acoger y nombrar** las aspiraciones profundas para:

- dejarte impregnar por tu dinamismo y
- acoger, de forma realista, un sencillo plan para gestionarlas hoy.

EL CONTENIDO DEL CURSO (12 horas)

1ª parte: Mis aspiraciones profundas

- mis aspiraciones profundas en los diversos sectores de mi vida
- mis decisiones y actos coherentes
- la representación gráfica de mis aspiraciones y decisiones
- la sensación al compartir y escuchar las aspiraciones
- mi aspiración en la vida

2ª parte: La gestión de mis aspiraciones

- mis aspiraciones frustradas
- la gestión de mis aspiraciones hoy

3ª parte: Mi futuro en clave de aspiraciones y necesidades

MARCO PEDAGÓGICO

La formación se da en grupo. Unas preguntas invitan a cada participante a observar en su propia vida el tema tratado y a describir su vivencia. Este tiempo personal de análisis guiado va seguido de un compartir libre, sin entrar en discusión. Con vistas a profundizar en la búsqueda personal de cada participante, el(la) formador(a) interviene utilizando diferentes medios pedagógicos (esquemas, aportaciones, notas de síntesis,..). El trabajo en grupo permite enriquecerse de la diversidad de las experiencias. Se les invita a una toma de decisiones reflexionadas en relación con su realidad concreta.

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

Este curso se dirige a toda persona adulta. Este curso no es aconsejable a las personas en tratamiento psiquiátrico, salvo parecer favorable de su psiquiatra.