



Conocernos como pareja

Claves para tener éxito en su vida de pareja

LO QUE PUEDE APORTARTE EL CURSO

- Comprenderte mejor y percibir más ajustadamente lo que vives en tu realidad de pareja.
- Explorar las bases de tu relación de pareja.
- Dirigir una mirada nueva sobre la naturaleza profunda de lo que te une a tu cónyuge y las condiciones de un futuro duradero, a pesar de las dificultades que hay que atravesar y las incomprendiones a clarificar.
- No se trata de recibir «buenos consejos» sobre la vida de pareja. Se trata de tu futuro como pareja: ¿qué es? ¿Cómo lograrlo?

EL CONTENIDO DEL CURSO (30 horas)

- *1ª parte – Mi vivencia en nuestra relación*
 - La calidad de nuestra comunicación
 - Las bases de nuestra relación
 - Aspiraciones, necesidades y vida de pareja
 - Mirada sobre nuestro futuro de pareja
- *2ª parte – Los desafíos que hay que superar*
 - Las reacciones exageradas que parasitan la relación
- *3ª parte – Comprometer mejor nuestra vida de pareja*
 - Los «puntos-claves» del amor
 - Las actitudes para progresar
- *Plan de acción y balance*

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 del compartir libre, sin entrar en discusión. Con vistas a profundizar en la búsqueda personal de cada participante, el(la) formador(a) interviene y utiliza diversos medios pedagógicos (esquemas, aportaciones, notas de síntesis,...). El trabajo en grupo permite enriquecerse de la diversidad de las experiencias. Se les invita a tomar decisiones reflexionadas en relación con su realidad concreta.

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

El curso está abierto a las personas que viven en pareja (casados o no) cualquiera que se sea su edad y el estadio de su relación. No es necesario haber seguido ningún curso de la formación PRH. Este curso no es aconsejable a las personas fuertemente perturbadas o en psicoterapia salvo el parecer favorable de su psicoterapeuta.