



# Libero los frenos y trabas para mi crecimiento

*Encontrar un equilibrio en el trabajo de  
crecimiento - curación – puesta en orden*

## LO QUE PUEDE APORTAR EL CURSO

---

- Puntualizar sobre lo que va bien y lo que va menos bien en la etapa actual de tu caminar.
- Descubrir y detectar ciertos obstáculos que pueden presentarse en el camino personal.
- Buscar cómo superar las dificultades con el fin de acelerar el crecimiento.

## EL CONTENIDO DEL CURSO (18 horas)

---

- *Acceso global: La mirada global sobre mi crecimiento.*
- *1ª parte – ¿En qué etapa de mi crecimiento me sitúo?*
  - ¿Dónde estoy en el trabajo sobre mí?
- *2ª parte – Identificar ciertos obstáculos y cómo resolverlos.*
  - Lo que va bien, lo que va menos bien en el trabajo sobre mí.
  - Mi trabajo sobre el eje de crecimiento: lo que me dinamiza, mis aspiraciones, mis límites.
  - Mi trabajo sobre la curación de las heridas de mi pasado, mi reeducación y las pistas de progreso.
- *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 utilizando 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 es accesible a toda persona adulta. Es necesario haber hecho algunos cursos: *¿Quién soy yo, hoy?* o los módulos *Descubrir los rasgos de mi identidad* y *Progresar en solidez*, algún curso sobre el análisis, *Gestiono mi crecimiento* y *Despliegue de mi vida afectiva* o *Mi pasado de niño* y estar en acompañamiento personal.