



Los sentimientos, una realidad inexplorada

LO QUE PUEDE APORTAR EL CURSO

Te proponemos:

- Explorar tu capacidad de sentir.
- Experimentar que las sensaciones de la sensibilidad y del cuerpo transmiten “mensajes” que pueden revelarnos realidades sobre nosotros mismos.
- Mayor claridad sobre los sentimientos como medio para conocerse y saber vivir esos sentimientos.
- Algunas propuestas para gestionar tu sensibilidad de una manera constructiva con miras a tu realización personal.

EL CONTENIDO DEL CURSO (9 horas)

El módulo tiene tres partes de tres horas cada uno:

- Mi sensibilidad: está aquí y habla.
- Conscientes de ello o no... los sentimientos siempre buscan una salida.
- Aprender a gestionar mis sentimientos de una manera constructiva.

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.