



LO QUE EL CURSO TE PUEDE APORTAR

- Acceder a un mejor conocimiento de sí mismo
- Identificar las aspiraciones esenciales
- Clarificar las condiciones necesarias para el despliegue de la personalidad y la estima de sí mismo
- Progresar en solidez y seguridad para hacer frente mejor a las dificultades de la vida

EL CONTENIDO DEL CURSO (24 horas)

- *Puesta en marcha*
- *1ª parte – Dos puertas de entrada en el conocimiento de sí mismo*
 - La imagen que tengo de mí
 - Mi grado de autonomía frente a los otros
- *2ª parte – Las realidades importantes de la persona*
 - El ser: realidad esencial y central de la personalidad, yacimiento de potencialidades y aptitudes, a menudo poco conocidas
 - Inteligencia, libertad, voluntad: tres facultades que pueden cooperar para nuestro pleno desarrollo
 - El cuerpo, fuente de energías, que requiere ser tenido en cuenta
 - La sensibilidad: sus manifestaciones – sus reacciones – el fenómeno de la hipersensibilidad y sus causas
 - La conciencia profunda nos orienta para tomar decisiones que construyen
- *3ª parte – ¿Cómo progresar?*
 - Ser actor, actriz del propio crecimiento
- *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 de un compartir libre, sin entrar en discusión. El(la) formador(a) interviene y utiliza diversos medios pedagógicos (esquemas, aportaciones, notas de síntesis,...) con vistas a profundizar en la búsqueda personal de cada participante. El trabajo en grupo permite enriquecerse de la diversidad de las experiencias. Se invita a tomar decisiones reflexionadas en referencia a su realidad concreta.

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

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