



# Un cuaderno para mi vida

## **LO QUE PUEDE APORTAR EL CURSO**

---

- Descubrir y reconocer tus talentos y cualidades, por medio de pequeños ejercicios.
- Experimentar que las cualidades y talentos llegan a ser cada vez más tuyos cuando los integras.
- Hacer el aprendizaje del análisis escrito.
- Adquirir la experiencia de poder elegir los talentos que quieres estimular de modo vitalizante.
- Familiarizarse con el *Cuaderno de Crecimiento* y encontrar gusto en utilizarlo.

## **EL CONTENIDO DEL CURSO (9 horas)**

---

El curso consiste en 3 encuentros:

- **1<sup>er</sup> encuentro: Descubrir**
  - Descubrir mis talentos y cualidades
  - Agrupar mis talentos y cualidades
- **2<sup>o</sup> encuentro: Integrar**
  - Profundizar en mis talentos y cualidades
  - Analizar mis talentos y cualidades
- **3<sup>er</sup> encuentro: Despertar**
  - Dejar a los otros estimular mis cualidades
  - Aprovechar de los estímulos positivos para estimular mis cualidades
- Balance final

## **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.