



Mi vida relacional hoy

Explorar la vivencia relacional por medio de la expresión creativa

LO QUE TE PUEDE APORTAR EL CURSO

- Alcanzar y expresar aspectos importantes sentidos y vividos por ti en tus relaciones.
- «Materializar» lo que sientes haciéndolo visible a través de la expresión creativa.
- Adquirir un mejor conocimiento de tu vida relación actual con el fin de gestionarla bien.

EL CONTENIDO DEL CURSO (30 horas)

- *Cada jornada tiene el mismo desarrollo:*
 - un tema propuesto por el formador(a) que permita conectar bien con la expresión creativa
 - un tiempo de expresión creativa en profundidad
 - un tiempo de toma de distancia y de análisis escrito de tus obras
 - un tiempo de puesta en común para compartir tus trabajos de la jornada
- *Los temas propuestos:*
 - Visualizar mi paisaje relacional actual
 - Sentir y expresar mis dificultades relacionales
 - Señalar las tensiones que vivo en mis relaciones
 - Identificar mis capacidades relacionales
 - Concienciar mis relaciones vitalizantes
- *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 de un compartir libre, sin entrar en discusión. Con vistas a profundizar en la búsqueda personal de cada participante, el(la) formador(a) interviene y utiliza diferentes medios pedagógicos (esquemas, aportaciones, notas de síntesis,..) El trabajo en grupo permite enriquecerse de la diversidad de las experiencias. Se invita a los participantes a tomar algunas decisiones reflexionadas en relación con su realidad concreta.

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

El curso es accesible a toda persona adulta. Es preferible haber seguido ya otro curso y uno sobre el análisis PRH. No es necesario tener competencias particulares en dibujo o pintura. Este curso no es aconsejable a las personas en tratamiento psiquiátrico, salvo parecer favorable de su psiquiatra.