



# Vivir armoniosamente

## *Ajustar los funcionamientos para conducir bien la vida*

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

---

- Descubrir los diversos funcionamientos de la personalidad.
- Señalar tus funcionamientos ajustados y tus disfuncionamientos.
- Identificar los reajustes necesarios para una vida más armoniosa y en coherencia con quien tú eres.

### **EL CONTENIDO DEL CURSO (24 horas)**

---

- *Acceso global.*
- *1ª parte – Los diversos funcionamientos de las instancias de la persona.*
  - El ser y sus funcionamientos.
  - El yo-cerebral y sus funcionamientos.
  - El cuerpo y sus funcionamientos.
  - La sensibilidad y sus funcionamientos.
- *2ª parte – Mi puesta en orden.*
  - Evolucionar hacia unos buenos funcionamientos por la reeducación.
  - Mis tomas de decisiones y la conducta de mi vida.
- *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 el curso *¿Quién soy yo, hoy?* o los módulos *Descubrir los rasgos de mi identidad* y *Progresar en solidez*. Este curso no es aconsejable para las personas en tratamiento psiquiátrico, salvo parecer favorable de su psiquiatra.