



# Vivir constructivamente lo que me hace sufrir, lo que me crea problema

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

---

- Ayudar a decirse la verdad de lo que se vive ante lo que hace sufrir o crea problema.
- Comprenderse en ello.
- Y, encontrar resortes en uno mismo para hacer frente a lo que hace sufrir y a lo que crea problema de manera satisfactoria y constructiva para la persona.

## **EL CONTENIDO DEL CURSO (12 horas)**

---

**Acceso global:** Sufrimientos, dificultades, problemas... Lote de toda vida.

**1ª parte: “Alertas” que hay que prevenir**

**2ª Parte: Actitudes y medios que ayudan a vivir constructivamente**

- Actitudes
- Medios

**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 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.