

# GRUPOS DE CRESCIMIENTO (GRAC - PRH)

para crescer e vitalizar-se  
com os outros



*progredir  
integrar  
aprender*

**PORTUGAL  
2021 - 2022**

**prh**  
*Personalidad y Relaciones Humanas*  
FORMACIÓN Y DESARROLLO



## GRUPOS DE CRESCIMENTO PRH (GRAC)

Os **Grupos de Crescimento PRH (GRAC)** são um dos meios que a Formação PRH propõe para uma formação pessoal contínua e assim sentir-se acompanhado no próprio crescimento.

Os seus **objetivos** são:

- estimular o crescimento pessoal num grupo de aproximadamente 5 a 8 pessoas;
- favorecer a vitalização e a melhoria das relações com os outros;
- facilitar a continuidade e integração da formação pessoal no dia a dia.

É possível iniciar a formação PRH por este meio formativo, em função dos seus objetivos e conteúdo.

A modalidade será mensal (3 horas por encontro) e ONLINE.

Cada grupo tem um itinerário marcado. Requer o compromisso de assistir a todos os encontros e uma motivação para trabalhar individualmente e em grupo.

Permitem:

- avançar em conhecimento pessoal;
- viver a solidariedade de crescimento;
- praticar a análise das sensações;
- integrar os fundamentos antropológicos e psicológicos da Formação PRH.

**Prazo de inscrição: 30 de agosto de 2021.**

**Nota** - É desejável fazer a inscrição logo que seja possível para facilitar a formação dos grupos e o início na data indicada.

**MATRÍCULA ANO 2021-2022**  
**GRUPOS DE CRESCIMENTO - PORTUGAL**

<b>Escala de rendimentos brutos mensais da unidade familiar em €</b>	<b>Tarifa para orientação (1)</b>
até 1.000 €	220 €
até 1.500 €	306 €
até 2.000 €	394 €
A partir de 2.500 €	(2)

(1) *Atividade formativa isenta de IVA, art. 20 ponto 9 Lei 37/1992.*

(2) *Para calcular a tarifa que lhe corresponde, situe-se segundo os seus rendimentos familiares proporcionalmente a partir da tarifa anterior.*

Em caso de necessidade por razões de desemprego ou por outras situações economicamente difíceis, há também a possibilidade de solicitar uma bolsa de formação, que cobre 50% da tarifa mínima (220 €).

Estas bolsas são oferecidas e concedidas, neste caso, pela Associação PRH-Espanha (<https://www.amigosandrerochais.org/>). Se for o caso, contacte com [becas@amigosandrerochais.org](mailto:becas@amigosandrerochais.org) para seguir os trâmites do pedido de bolsa.

# VIVER EM VERDADE PARA CRESCER E SER LIVRE

## **OBJETIVO:**

- Aprofundar o gosto pela verdade de si mesmo e por viver com autenticidade.
- Clarificar as dificuldades para viver-se autêntico/a e progredir na sua gestão e/ou libertação.
- Captar o impacto que o ser autêntico/a tem no crescimento e na liberdade.

## **DESENVOLVIMENTO:**

### **Abordagem global**

#### **1ª Parte: Ajuste à verdade da minha vida**

- O meu gosto pela verdade
- Vivo-me verdadeiro/a:
  - comigo mesmo,
  - com os outros,
  - na vida.

#### **2ª Parte: Incoerências com a minha verdade.**

- Reconhecer e viver construtivamente as experiências incoerentes do passado.
- Atualmente, o que não vivo conforme a minha verdade? Como progredir?

#### **3ª Parte: Viver em verdade, base de crescimento e liberdade**

- Viver em verdade faz crescer e ajuda a ser livre

### **Balanço final**

**Dinamizado por:** Preciosa Cid

**Modalidade:** MENSAL - **ONLINE**

**1º Encontro:** ONLINE, 4 de setembro às 14.30h

# O MEU CORPO, UM ALIADO MEU PARA CRESCER

## **OBJETIVO:**

- Avançar em viver uma relação de qualidade com o meu corpo
- Aprofundar o seu contributo para o meu crescimento

Para chegar a vivê-lo harmoniosamente e progredir na minha unificação pessoal.

## **DESENVOLVIMENTO:**

**Abordagem global: A minha relação com o meu corpo na minha etapa atual.**

### **1ª Parte: O que afeta a qualidade da relação com o meu corpo**

- Chegar a ter uma imagem ajustada dele.
- Integrar e sanear a minha história de relação com ele.
- Escutar e ter em conta as suas mensagens.
- Responder ajustadamente às suas necessidades.
- Viver a minha sexualidade em coerência com quem sou.
- Respeitar e cuidar o meu potencial de energia.

### **2ª Parte: O meu corpo, fator importante na minha unificação.**

- Pelo seu lugar e seu papel no meu crescimento:
  - Preciso de gerir a sua energia, para que me possa acompanhar.
  - Fala-me na minha tomada de decisões.
  - Envia-me sinais de como funciono, das minhas feridas e das minhas carências.
  - O meu ser só pode expressar-se através dele.

### **Balanco-Síntese**

- Síntese das minhas descobertas
- Balanço final

**Dinamizado por:** Preciosa Cid

**Modalidade:** MENSAL- **ONLINE**

**1º Encontro:** ONLINE, 5 de setembro às 14.30h



"Não se progride pela força  
de vontade, mas sim deixando  
brotar a vida" (André Rochais)

**ACOMPANHANTE DE GRUPOS DE PERSONALIDADE E  
RELAÇÕES HUMANAS (PRH)  
- PORTUGAL -**

**PRECIOSA CID ÁLVAREZ**

C/ Faustino Míguez 10, 3º C  
32002 Ourense  
Telf. 0034 988 25 29 31/ 0034 659 714 743  
email: [preciosacid@gmail.com](mailto:preciosacid@gmail.com)



**INSCRIÇÃO:**

Preciosa Cid Álvarez

Telf. (0034) 988 25 29 31 ou (0034) 659 714 743

[preciosacid@gmail.com](mailto:preciosacid@gmail.com)

***PROMOTORAS:***

Carla Ventura da Cruz e Silva

Tlm. 962355366 [carlavcsilva@hotmail.com](mailto:carlavcsilva@hotmail.com)

Alice Ferreira

Tlm. 964592426 [afpreciosa@gmail.com](mailto:afpreciosa@gmail.com)

Carlota Tenreiro

Tlm. 963330737 [carlotatenreiro@gmail.com](mailto:carlotatenreiro@gmail.com)

## ***O que é Personalidade e Relações Humanas (PRH)?***

É uma **Escola de Formação** baseada numa investigação psicológica e pedagógica permanente sobre o crescimento da pessoa.

A formação proposta ajuda a:

- trazer à luz as riquezas pessoais e desenvolver uma solidez interior,
- viver em fidelidade a si próprio/a,
- libertar a capacidade de amar e de se deixar amar.

Transmitimos uma visão positiva da pessoa. A **fé nas suas capacidades e o respeito pela sua liberdade** são valores centrais desta formação.

Utilizamos **um método de análise** da experiência pessoal **com meios complementares que aceleram o crescimento das pessoas, dos casais e dos grupos.**

Propomos **programas formativos** de distinta duração.

Deste modo contribuímos para a humanização da sociedade desde 1970.



Cl. De las naves, 20 – 1º A – 28005 – Madrid

Tel: 91 473 95 05

[infoprh@prh-iberica.com](mailto:infoprh@prh-iberica.com)

[www.prh-iberica.com](http://www.prh-iberica.com)

[www.prh-international.org](http://www.prh-international.org)