

El valor de mi vida

LO QUE PUEDE APORTAR EL CURSO

- > Ayudar a tomar conciencia del valor de la propia vida, a través de lo positivo descubierto en ella.
- > Y, despertar el gusto por cuidarla y desarrollarla desde la realidad personal.

EL CONTENIDO DEL CURSO (12 horas)

- Puesta en marcha.
- Primera parte - Lo positivo de mi vida:
 - lo sencillo y simple,
 - lo que se tiene,
 - lo positivo de la propia historia,
 - el cuerpo y la sensibilidad,
 - las capacidades mentales,
 - lo profundo de la persona.
- Segunda parte - Mi realidad personal
 - Hacia una percepción más positiva de mi vida.
 - ¿Cómo valorar mejor mi persona?
- 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.