

Los sentimientos, una realidad inexplorada

LO QUE PUEDE APORTAR EL CURSO

Te proponemos:

- Explorar tu capacidad de sentir.
- Experimentar que las sensaciones de la sensibilidad y del cuerpo transmiten “mensajes” que pueden revelarnos realidades sobre nosotros mismos.
- Mayor claridad sobre los sentimientos como medio para conocerse y saber vivir esos sentimientos.
- Algunas propuestas para gestionar tu sensibilidad de una manera constructiva con miras a tu realización personal.

EL CONTENIDO DEL CURSO (9 horas)

El módulo tiene tres partes de tres horas cada uno:

- Mi sensibilidad: está aquí y habla.
- Conscientes de ello o no... los sentimientos siempre buscan una salida.
- Aprender a gestionar mis sentimientos de una manera constructiva.

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.