

GRUPOS DE CRECIMIENTO (GRAC - PRH)

para crecer y vitalizarse
junto con otros



MADRID 2020 - 2021

prh
Personalidad y Relaciones Humanas
FORMACIÓN Y DESARROLLO



GRUPOS DE CRECIMIENTO PRH GRAC

Los **Grupos de Crecimiento PRH** (GRAC) son uno de los medios que propone la Escuela PRH para una formación personal continuada y sentirse acompañado en el propio crecimiento.

Sus **objetivos** son:

- Estimular el crecimiento personal en un grupo entre 5 y 8 personas
- Favorecer la vitalización y la mejora de las relaciones con los otros.
- Facilitar la continuidad e integración de la formación personal en lo cotidiano.

Es posible comenzar la formación PRH por este medio formativo, en función de los objetivos y contenido de los itinerarios. Se desarrolla en encuentros mensuales de 3 a 4 horas, en dos modalidades presencial y on-line.

Cada grupo tiene un itinerario balizado. Requiere un compromiso de asistencia a todos los encuentros y una motivación para trabajar individualmente y en grupo.

Participar en un grupo de crecimiento te permitirá:

- avanzar en el conocimiento personal,
- vivir la solidaridad de crecimiento,
- practicar el análisis de las sensaciones interiores.
- integrar los fundamentos antropológicos y psicológicos de la Formación PRH.

Plazo de inscripción: 15 de septiembre de 2020 dirigiéndose a la persona que anima el GRAC en el que deseáis participar.

Nota. - Es deseable realizar la inscripción lo antes posible, para facilitar la formación de los grupos, y el comienzo en la fecha prevista.

**MATRÍCULA
GRUPOS DE CRECIMIENTO (GRAC)
CURSO 2020-2021**

Escala de ingresos brutos mensuales de la unidad familiar	Matrícula (1)
hasta 1.000 €	280 €
hasta 1.500 €	375 €
hasta 2.000 €	485 €
hasta 2.500 €	595 €
hasta 3.000 €	705 €
A partir de 3.000 €	(2)

- (1) Actividad formativa exenta del IVA (artículo 20, punto 9, Ley 37/192)
- (2) Para calcular la tarifa que le corresponde, sitúese según sus ingresos familiares proporcionalmente a partir de la tarifa anterior.

Existe la posibilidad de solicitar **una beca de formación** que cubre el 50% de la tarifa mínima (280€). Estas becas son ofrecidas y concedidas, en su caso, por la Asociación PRH-España (www.amigosandrerochais.org). Si es su situación, póngase en contacto con becas@amigosandrerochais.org para tramitar esta solicitud.

MI SISTEMA DE DEFENSA Y MI CRECIMIENTO

OBJETIVOS

- Aprender a delimitar los propios mecanismos de defensa y/o de protección.
- Tomar conciencia de qué me defiendo y lo que protejo de mí mismo/a.
- Reeducar los mecanismos de defensa exagerados, que no son constructivos.

Para un crecimiento armonioso y coherente.

DESARROLLO

- Acceso global a mis mecanismos de defensa y/o de protección

1ª PARTE: MECANISMOS DE DEFENSA RESPECTO A LOS OTROS

- Pongo a distancia a los otros (rechazo-agresión-ataque)
- Me pongo a distancia de los otros.
- Me endurezco frente a ciertas situaciones, algunas personas, acontecimientos o vivencias personales.
- Minimizo mis necesidades y mi aspiración a existir

2ª PARTE: MECANISMOS DE DEFENSA RESPECTO A MÍ MISMO/A

- Me pongo a distancia de mí mismo/a
- Algunos mecanismos de defensa respecto a uno mismo (El mecanismo de justificación, culpabilización, desvalorización, etc.)

3ª PARTE: UNA GESTIÓN CONSTRUCTIVA DE MI SISTEMA DE DEFENSA.

- Para una gestión constructiva de mi sistema de defensa
Balance

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

Haber realizado los cursos: *¿Quién soy yo, hoy?*, *Vivir armoniosamente* y *A la escucha de mi mundo interior*.

Tener un cierto recorrido en el análisis de sí mismo y de sus formas de funcionar.

Disponer del libro: *La persona y su crecimiento*

ANIMADO POR: Mario Águeda

1^{er} Encuentro: sábado 26 de septiembre, de 10:00 a 13:00 horas.

Lugar: Comenzaremos ON-LINE por la situación sanitaria

Inscripción: Telf. 670 294 564 mario.agueda@prh-iberica.com

SER FELIZ CON MIS HIJOS/HIJAS

OBJETIVO

Progresar en ser feliz en la relación con mis hijos/as, cualquiera que sea su edad.

Aprendiendo para ello a:

tener en cuenta algunos puntos-clave que llevan a la felicidad y gestionar las dificultades y obstáculos que apartan de él

DESARROLLO

Acceso global: ¿qué es ser feliz con mis hijos?

1ª PARTE: PUNTOS-CLAVE PARA SER FELIZ EN LA RELACIÓN CON MIS HIJOS.AS

Mi paternidad/maternidad.

La atención a quiénes son mis hijos/as.

Expresarles mi amor de padre/madre.

Respetar su libertad.

2ª PARTE: LA GESTIÓN DE LOS OBSTÁCULOS QUE DIFICULTAN LA RELACIÓN CON MIS HIJOS.AS

Los problemas propios de la relación padre/madre-hijo/hija.

Los problemas de mis hijos/as.

Mis problemas personales y su influencia en la relación.

Balance final.

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN:

- Haber hecho el curso: *Ayudar a mis hijos/as a crecer.*
- Garantizar la asistencia a los 9 encuentros programados.
- Estar motivado a trabajar y profundizar en los temas a tratar entre encuentro y encuentro, dedicando 3 horas mensuales, al menos.

ANIMADO POR: Mario Águeda

1er Encuentro: sábado 26 de septiembre, de 16:30 a 19:30 horas.

Lugar: Comenzaremos ON-LINE por la situación sanitaria

Inscripción: Telf. 670 294 564 mario.agueda@prh-iberica.com

DECIDIR PARA CONSTRUIR MI FELICIDAD

OBJETIVO

- Aprender a conocernos mejor en nuestra forma de elegir y tomar decisiones.
- Practicar tomando decisiones concretas.
- Tomar conciencia de las dificultades que nos impiden actuar libremente.
- Aprender a saborear la libertad interior.

DESARROLLO

- Mi experiencia hasta ahora de tomar decisiones.
- El lenguaje del yo-cerebral, del cuerpo, de la sensibilidad y del ser.
- ¿De dónde parten mis actos cotidianos?
- Mi conciencia socializada.
- Mi conciencia cerebral.
- Mi conciencia profunda.
- Las actitudes constructivas para decidir en concertación con los otros.
- Mis dificultades para decidir.
- Balance - Decidir en libertad: un proceso de crecimiento.

CONDICIONES DE PARTICIPACION

- Haber participado en el curso *¿Quién soy yo hoy?* y haber leído el libro *Saber decidir, clave para ser feliz*

ANIMADO POR: Rosa M^a Jiménez

1er Encuentro: sábado 3 de octubre de 11 a 14 h

Lugar: Comenzaremos ON-LINE por la situación sanitaria

Inscripción: Telf. 615 432 170 rosamjimenez@prh-iberica.com

**CRECER Y VITALIZARME
A PARTIR DE MIS EXPERIENCIAS DE TRASCENDENCIA**

OBJETIVO

- Detectar y analizar experiencias de trascendencia en mi vida cotidiana
- Vitalizarse e impregnarse de estas experiencias en grupo,
- avanzar en el aprendizaje de cómo analizar mi apertura a la trascendencia.

DESARROLLO

- Las actitudes interiores favorecedoras del análisis PRH
- Experiencias de trascendencia a partir de mirar la bondad, el Bien.
- Experiencias de trascendencia a partir de mirar lo bello, la Belleza.
- Experiencias de trascendencia por vivir el gusto de la verdad.
- Experiencias de trascendencia por abrirse la dignidad del ser humano.
- Experiencias de trascendencia por abrirse la vulnerabilidad humana.
- Experiencias de trascendencia por vivir la humildad.
- Experiencias de trascendencia por un tema libre.
- Balance

Cada encuentro tendrá tres tiempos:

- tiempo de compartir el análisis de una experiencia de trascendencia.
- tiempo de ser juntos.
- tiempo de aprendizaje sobre el análisis de esa dimensión de mi ser.

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

- Es necesario para participar el haber realizado los cursos: *¿Quién soy yo, hoy?* y *A la escucha de mi mundo interior*.
- Vivir el anhelo por abrirse y descubrir esta dimensión del ser: la dimensión de trascendencia.
- Tener un cierto recorrido en el análisis de sí mismo.

ANIMADO POR: Mario Águeda

1er Encuentro: domingo, 27 de septiembre, de 10:00 a 13:00 horas.

Lugar: Comenzaremos ON-LINE por la situación sanitaria

Inscripción: Telf. 670 294 564 mario.agueda@prh-iberica.com

LOS VALORES QUE GUÍAN MI VIDA

OBJETIVO

- Clarificar los valores que han guiado y guían mi vida
- Distinguir los que me son más esenciales de otros menos importantes

Para potenciar los valores que más me caracterizan y conducir mi vida a partir de ellos.

DESARROLLO

Acceso global

1ª Parte: Acceso a mis valores

- Las personas que admiro por sus valores profundos
- Valores que me conmueven
- Mis llamadas profundas
- La persona que aspiro a ser

2ª Parte: Valores guías de mi historia y de mi vida actual

- Valores que han marcado mi historia
- Mi vida actual y mis valores

Balance

ANIMADO POR: María Gómez Navarro

1er Encuentro: domingo, 25 de octubre, de 10:30 a 13:30 horas.

Lugar: Comenzaremos ON-LINE por la situación sanitaria

Inscripción: Telf. 609 211 145 maria.gomeznavarro@prh-iberica.com

**NUESTRA VIDA COTIDIANA JUNTOS, UNA OPORTUNIDAD DE
CRECIMIENTO CONTINUO
(PARA PAREJAS)**

OBJETIVO

- Tomar conciencia de lo que nuestra vida juntos nos aporta para nuestro despliegue personal y como pareja
- Abordar algunos puntos importantes de la vida cotidiana donde se juega nuestra felicidad y despliegue
- Gustar más de nuestra unidad, diversidad y complementariedad.

DESARROLLO

- Puesta en marcha – Lo que es ya sólido en nosotros y lo que aspiramos a vivir.
- La comunicación, un elemento esencial de encuentro
- Decidir juntos, un ejercicio de libertad y adaptación
- Comprometernos juntos y apoyar los compromisos del otro
- Gestionar las tensiones, camino de comprensión, verdad y humildad
- Nuestra unidad, diversidad y complementariedad (I y II)
- Impulsados a más
- Balance

CONDICIONES DE PARTICIPACION

- Haber participado en un curso para parejas.

ANIMADO POR: Rosa M^a Jiménez y Fernando Jiménez

1^{er} Encuentro: sábado 17 de octubre de 10h a 14 h

Modalidad: ON-LINE

Inscripción: Telf. 615 432 170 rosamjimenez@prh-iberica.com



Foto – You X Ventures

“Los encuentros del GRAC son momentos para ponerme en orden, para pararme, para leerme por dentro, para vivir con armonía y coherencia. Y al final del recorrido me siento feliz con mi crecimiento.” (Marga)

“Trabajar junto con otros en mi crecimiento personal tiene dos frutos específicos para mí: Facilita responsabilizarme de mi proceso gracias a la sana envidia del “si tu puedes, yo puedo”; me permite sentir y compartir la solidaridad de crecimiento con los demás. No vamos solos, aunque sea un camino individual en muchos casos.” (Carlos)



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

Tel: 91 473 95 05 infoprh@iberica.com

www.prh-iberica.com – www.prh-international.org