

GRUPOS DE CRECIMIENTO (GRAC - PRH)

para crecer y vitalizarse
junto con otros



*progresar
integrar
aprender*

MADRID
2021 - 2022

prh
Personalidad y Relaciones Humanas
FORMACIÓN Y DESARROLLO



GRUPOS DE CRECIMIENTO PRH - GRACS

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 2021

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 2021-2022:

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.

LOS VALORES QUE GUÍAN MI VIDA

OBJETIVOS:

- Clarificar, potenciar y consolidar los valores que han guiado y guían mi vida.
- Distinguir los que me son más esenciales y profundos de otros menos importantes o superficiales.

Para conducir mi vida a partir de mis valores profundos y esenciales

DESARROLLO:

Acceso global

1ª parte: Accesos 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

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN:

Pueden participar todas las personas interesadas en el tema y con gusto de avanzar en él, hayan hecho algún curso o no.

ANIMADO POR: Rosa M^a Jiménez

1^{er} Encuentro: sábado 30 de octubre de 11:00 a 14:00 horas.

Lugar: 28250 – TORRELODONES (Madrid)

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

AMAR A MI PAREJA

OBJETIVOS:

Creer en nuestra capacidad de amar a partir de nuestra experiencia concreta:

- Sobre los diferentes componentes del amor en relación con mi pareja
- Descubrir los obstáculos y acoger las invitaciones para trabajar en ellos

Para que el amor esté más presente y activo en nuestra relación cotidiana.

DESARROLLO:

1. Puesta en marcha – Amar a mi pareja ¿qué es hoy para mí?
2. Prestar atención a quién es mi pareja en lo mejor de sí
3. Mis sentimientos de amor hacia él/ella y cómo los expreso
4. Comprender a mi pareja como vive y se comprende a sí misma
5. Mi fe en mi él/ella
6. Respetar su libertad
7. Querer que mi pareja crezca, incluso si eso significa asumir riesgos
8. Balance final

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN:

Pueden participar las parejas que hayan vivido alguno de los cursos dirigidos a ellas. Participar juntos en los diferentes encuentros.

ANIMADO POR: Rosa M^a Jiménez y Fernando Jiménez

1^{er} Encuentro: domingo 31 de octubre de 10:00 a 14:00 horas.

Lugar: ONLINE

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

VIVIR MI SER ME HUMANIZA

OBJETIVOS:

- Clarificarme en lo que he vivido de mi ser a lo largo de mi historia, y lo que vivo hoy en mi vida cotidiana.
- Experimentar como vivir las capacidades que me caracterizan, me humanizan.

Y así comprometerme más con actualizar mis riquezas para crecer en calidad humana y colaborar a la humanización de mi entorno.

DESARROLLO:

Acceso global

1ª parte: Mi ser, presente en mi historia

- Mis decisiones importantes
- Las situaciones difíciles de mi vida
- Los “hitos” que jalonan mi historia

2ª parte: Vivo lo que soy en mi vida cotidiana

- Mi ser en mis relaciones
- Mis costumbres, mis hábitos, ¿son constructivos?
- Mis actividades y mi personalidad profunda
- Mi cuerpo, reflejo de mi ser

3ª parte: Vivir mi ser y humanización personal y de mi entorno

Balance

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN:

Pueden participar las personas que hayan vivido: “¿Quién soy yo, hoy?” , o el módulo “Descubrir los rasgos de mi personalidad” o cualquier otro curso puerta de entrada.

ANIMADO POR: Mario Águeda

1^{er} Encuentro: sábado 25 de septiembre, de 10:00 a 13:00 horas.

Lugar: secretariado PRH (Calle Las Naves 20, 1º A)

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

VIVIR UNA AUTORIDAD CONSTRUCTIVA COMO MADRE/PADRE

OBJETIVOS:

- Clarificarse sobre la propia manera de ejercer la autoridad.
- Descubrir puntos de referencia para vivir la autoridad de manera constructiva.

DESARROLLO:

Acceso global: ¿qué es vivir una autoridad constructiva?

1ª Parte: Mis puntos de referencia respecto a la autoridad

- Mi relación con la autoridad
- Mis experiencias de autoridad constructiva
- Mis experiencias de exceso de autoridad
- Mis experiencias de falta de autoridad
- Consecuencias para cada uno/a y para la relación
- Mis puntos de referencias actuales.

2ª Parte : Cómo progresar

- Una autoridad personaliza a cada hijo/a.
- Autoridad y conciencia profunda
- La puesta en marcha de una autoridad constructiva: actitudes y medios.

Balance final.

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN:

Este módulo va dirigido a las madres y padres. No es necesario haber participado en otros cursos de formación PRH

ANIMADO POR: Mario Águeda

1er Encuentro: sábado 25 de septiembre, de 16:30 a 19:30 horas.

Lugar: ONLINE.

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

CRECER Y VITALIZARME
A PARTIR DE MIS EXPERIENCIAS DE TRASCENDENCIA
(2ª parte)

OBJETIVOS :

- Detectar y analizar experiencias de trascendencia en mi vida cotidiana a partir de diversos accesos,
- Vitalizarse e impregnarse de estas experiencias y del compartir en grupo,

para experimentar el motor que es para el dinamismo de crecimiento, la apertura a más que yo en mi..

DESARROLLO:

- Mi práctica de análisis de experiencias de trascendencia
- Experiencias de trascendencia a partir de:
 - la determinación a progresar.
 - vivir mi capacidad de amar.
 - la liberación de sufrimiento.
 - vivir la ternura.
 - experimentar la compasión de mi ser.
 - recibir el sentido de mi vida.
 - comprometerme en mi actuar esencial.

Balance

Este itinerario tiene el estilo de un grupo de crecimiento a partir de experiencias de trascendencia.

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 este componente del ser: la dimensión de trascendencia.
Tener ya un recorrido en el análisis de sensaciones.

ANIMADO POR: Mario Águeda

1ª Encuentro: domingo, 26 de septiembre, de 10:00 a 13:00 horas.

Lugar: ONLINE.

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

LA VIDA QUE EMERGE EN MI

OBJETIVOS:

- Tomar conciencia de la importancia de favorecer el MOVIMIENTO DE EMERGENCIA, de la vida en uno/a mismo/a
- Identificar lo que favorece y lo que frena el crecimiento.
- Gustar lo que ya ha emergido en mí.

DESARROLLO:

- Acceso Global
- Mi vida en su movimiento de emergencia, una maravilla a descubrir
- Mi vida en su movimiento de emergencia, un alimento
- Mi vida en su movimiento de emergencia, un apoyo
- Mi vida en su movimiento de emergencia, un espacio a habitar
- Mi vida en su movimiento de emergencia, un llamado a la libertad
- Mi vida en su movimiento de emergencia, un impulso, un dinamismo, una fuerza
- Mi vida en su movimiento de emergencia y ajuste de la imagen
- Balance final

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN:

- Pueden participar todas las personas interesadas en el tema y que hayan vivido: *“¿Quién soy yo, hoy?”* o el módulo *“Descubrir los rasgos de mi personalidad”*.
- Se trabajará con el análisis de sensaciones y la expresión creativa.

ANIMADO POR: María Gómez Navarro

1^{er} Encuentro: Domingo 17 de Octubre de 10:30 a 13:30 horas.

Lugar: 28050 – MADRID

Inscripción: Tel. 609211145 – maria.gomeznavarro@gmail.com

EL ANÁLISIS DE SENSACIONES, UN CAMINO DE ACCESO A LA VIDA EN PROFUNDIDAD

OBJETIVOS:

- Practicar el método Prh de análisis de las sensaciones para habituarse a llevar nuestra propia autoformación en el día a día.
- Integrar y profundizar en el método de análisis de sensaciones Prh.

Para ganar eficacia en el conocimiento de mi mismo/a y en los medios Prh que me dé.

DESARROLLO:

- Acceso Global y la práctica del análisis y su integración: los rasgos de mi ser
- La práctica del análisis y su integración: aspiraciones
- La práctica del análisis y su integración: sensaciones contemplativas
- La práctica del análisis y su integración: mi vivencia en las relaciones I
- La práctica del análisis y su integración: mi vivencia en las relaciones II
- La práctica del análisis y su integración: mi historia
- La práctica del análisis y su integración: mis reacciones desproporcionadas y repetitivas
- La práctica del análisis y su integración: análisis libre
- Balance final

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN:

- Pueden participar todas las personas interesadas en el tema y que hayan vivido: *“¿Quién soy yo, hoy?”* y *“A la escucha de mi mundo”*.
- Se trabajará con el análisis de sensaciones y los libros *“Un camino de acceso a la vida en profundidad”* y *“Me siento mejor escribiéndolo”*.

ANIMADO POR: María Gómez Navarro

GRUPO MAÑANAS: 1^{er} Encuentro: Martes 5 de Octubre de 09:00 a 12:00 horas.

GRUPO TARDES: 1^{er} Encuentro: Martes 5 de Octubre de 18:30 a 21:30 horas.

Lugar: ONLINE

Inscripción: Tel. 609211145 – maria.gomeznavarro@gmail.com

“La necesidad fundamental del ser humano es vivir, ser él mismo y realizarse. Para llegar a ser él mismo y realizar su ser, el hombre necesita de los otros.”

André Rochais



Personalidad y Relaciones Humanas (PRH)

Es una **Escuela de Formación** basada en una investigación psicológica y pedagógica sobre el crecimiento de la persona.

La formación propuesta ayuda a:

- sacar a la luz las riquezas personales y desarrollar una solidez interior.
- Vivir en fidelidad a sí mismo/a.
- Liberar la capacidad de amar y dejarse amar.

Trasmitimos una visión positiva de la persona. La **fe en sus capacidades y el respeto a su libertad** son valores centrales de esta formación.

Utilizamos **un método de análisis** de la experiencia personal con medios complementarios que **aceleran el crecimiento de las personas, las parejas, los grupos.**

Proponemos **programas formativos** de distinta duración.

De este modo contribuimos a la humanización de la sociedad desde 1970.



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

Tel: 91 473 95 05

infoprh@prh-iberica.com

www.prh-international.org

www.prh-iberica.com