

¿Que es Personalidad y Relaciones Humanas (PRH)?

Es una **Escuela de Formación** basada en una investigación psicológica y pedagógica permanente 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 de dejarse amar.

Transmitimos 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 y los grupos.**

Proponemos **programas formativos** de distinta duración.

De este modo contribuimos a la humanización de la sociedad desde hace más de 40 años.

PERSONALIDAD Y RELACIONES HUMANAS PRH FORMACIÓN Y DESARROLLO

Ci. de las Naves, 20 – 1ªA 28005 – MADRID

Tel: 660446078

francisco.saborido@prh-iberica.com

www.prh-iberica.com

www.prh-international.org

<https://mindfulnessiniciativas.com/>

prh
Personalidad y Relaciones Humanas

FORMACIÓN Y DESARROLLO

Lugar: Madrid

Fecha: 12-5/ /23-6/ /21-7/ 2019

Coach PRH: **Francisco Saborido**

Psicólogo General Sanitario



Curso de
Formación
y
Desarrollo
Personal

Como vivir constructivamente lo que
me hace sufrir o me crea problema

Objetivo

Este curso intenta ayudarte a:

- Decirte la verdad de lo que vives ante lo que hoy es adverso en tu vida, te hace sufrir o te crea problema.
- Comprenderte mejor en tus reacciones frente a esos sufrimientos o dificultades.
- Encontrar recursos en ti mism@ para hacerles frente de manera satisfactoria y constructiva.

Todo ello:

- Para comprenderte y poder vivir mejor tu vida.
- Para que ante lo que te hace sufrir o te crea problema (en la familia, trabajo, relaciones...) puedas sacarle el máximo partido a tus recursos y capacidades personales y relacionales.

Contenido

Acceso Global

1ª parte: Alertas a prevenir frente a lo que nos hace sufrir

- La minimización...
- La dramatización...
- La huida
- Otras....

2ª parte: Vivir constructivamente lo que nos hace sufrir.

- Actitudes a vivir
- Medios a tomar

Balance

Metodología

- Se proponen **cuestiones para contestar individualmente por escrito.**
- Se complementa con **puestas en común**, libremente, sobre lo observado.
- Se amplían los temas con **aportaciones que recogen la investigación de PRH sobre el tema propuesto.**

Especialmente indicado para personas...

- Que desean conocer un método que les ayude avanzar en lograr un buen equilibrio personal y una relación de calidad con los demás.
- Con la inquietud de ser más sólidos y eficaces en la manera en que viven las dificultades de la vida.
- Con necesidad de reordenar y vivir constructivamente su vida y su manera de funcionar.
- Que deseen conocerse y comprenderse mejor a sí mismas ante lo que les hace sufrir o les crea problema.

Requisitos de Participación

- Tener la **inquietud de mejorar**, progresar en su desarrollo personal o avanzar en el conocimiento personal.
- **Estar abierto** a utilizar la metodología propuesta.
- No es necesaria ninguna formación específica para obtener un buen resultado del curso.

Otras informaciones

- **Impartido por: Francisco Saborido** coach-formador PRH, Psicólogo General Sanitario, con amplia formación y experiencia en la ayuda al crecimiento personal y grupal.
- **Duración: 12 horas.** **Horario: de 10 a 14:30**
- **Fechas: 12-5/ /23-6/ /21-7/ 2019** **Lugar: Madrid**
- **15 Plazas Limitadas.**
- **Matrícula del curso adaptada a ingresos y cargas familiares.**
- **Información e inscripción:**
660446078
francisco.saborido@prh-iberica.es
<https://mindfulnessiniciativas.com/>