

LO QUE EL CURSO TE PUEDE APORTAR

- Comprender lo que quiere decir «vivirse en autenticidad».
- Adquirir una mayor seguridad para afirmarte de manera ajustada y creativa.
- Delimitar mejor los contornos y límites de tu ser.
- Comprender lo que es el respeto de ti mismo.
- Saber comprometerte en una real libertad relacional.

EL CONTENIDO DEL CURSO (24 horas)

- *1ª parte – ¿Dónde estoy en la autenticidad?*
 - Percibirme ajustadamente, dejarme ver en lo que soy.
- *2ª parte – La emergencia de los diversos componentes de mi ser.*
 - Delimitar la organización interna de las realidades de mi identidad.
 - Vivir mis actuares con mi propio color.
 - Privilegiar mis lazos esenciales.
 - Abrirme más allá de mí mismo.
- *3ª parte – La autenticidad muestra una dirección.*
 - Escuchar la voz de mi ser por sus manifestaciones.
 - Ser auténtico es.
- *Plan de acción y 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 del compartir libre, sin entrar en discusión. Con vistas a profundizar en la búsqueda personal de cada participante, el(la) formador(a) interviene utilizando diversos medios pedagógicos (esquemas, aportaciones, notas de síntesis, ...). El trabajo en grupo permite enriquecerse de la diversidad de las experiencias. Se les invita a tomar decisiones reflexionadas en relación con su realidad concreta.

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

Para realizar este curso de modo eficaz, es necesario haber hecho los cursos *¿Quién soy yo, hoy?* y *Aprender a escucharme*. Este curso no es aconsejable para las personas en tratamiento psiquiátrico, salvo parecer favorable de su psiquiatra.