

QUEM SOU EU, HOJE?

A personalidade: um poderoso dinamismo

Apresentação do curso

Propomos-te acolher este título a partir da perspectiva dinâmica de “chegar a ser plenamente quem és”.

Já tens um conhecimento de ti mesmo. Talvez tenhas a impressão de que já não te fica nada mais por descobrir ou de que a imagem que tens de ti mesmo/a é uma imagem acabada. Nós propomos-te fazer uma abstracção dos dinamismos interiores sempre activos para te conduzir a uma vida mais desenvolvida, mais sólida e portadora de novidade onde quer que estejas.



A experiência deste curso pode enriquecer-te seja qual for a tua situação actual¹. Será um tempo de encontro contigo mesmo e de encontro com os outros. Esperam-te algumas descobertas: descobertas para uma maior compreensão de ti mesmo, descobertas do tipo “novidade” sobre ti, pistas para o teu crescimento pessoal e de relação.

Este curso é um curso básico na formação PRH. Permite um trabalho eficaz sobre si mesmo e dá chaves de compreensão sobre a própria vivência interior.



Nesta experiência de dois fins-de-semana, o teu papel é primordial. O teu processo será acompanhado por um formador/a PRH competente e meios pedagógicos suficientemente testados.

Quer sejas jovem ou adulto, e seja qual for a tua formação anterior, actividade profissional, raça, religião, terás conjuntamente com os outros participantes, o gosto por te conhecer mais e por aumentar a tua solidez pessoal.

Para te prepares lê atentamente os objectivos do curso, conteúdo e meios. Acolhe as tuas motivações e dá-te tempo para as nomear.

¹ Este curso não é aconselhável para pessoas fortemente perturbadas ou em terapia, salvo conselho ou opinião favorável do seu terapeuta.

Objectivos do curso

Este curso pretende ajudar-te a:

- ▶ Descobrir as realidades importantes que constituem a personalidade, segundo a perspectiva de PRH, e como se situam na pessoa,
- ▶ Conhecer melhor no essencial de ti mesmo/a,
- ▶ Captar melhor como progredir para chegar a ser o que és com o objectivo de viver melhor.

Conteúdo

Iniciamos o curso com um tempo de posta em marcha, no qual tentaremos tirar da sombra a imagem que temos de nós mesmos. Esta imagem condiciona os nossos actos e pode também ser um travão para a nossa evolução.

Na primeira parte do curso intitulado “ O impacto do meio envolvente no crescimento”, observaremos:

- ▶ O impacto do meio envolvente humano
- ▶ E o impacto do meio envolvente material.

Na segunda parte, olharemos sucessivamente algumas realidades importantes da pessoa:

- ▶ O ser: o que constitui o essencial de quem somos, o núcleo da personalidade,
- ▶ O eu -cerebral: a instância que governa a nossa pessoa,
- ▶ O corpo: a nossa realidade física e fonte da nossa energia,
- ▶ A sensibilidade: a nossa capacidade de vibrar,
- ▶ A consciência profunda: a referência para tomar decisões construtivas.

Na terceira parte, perguntar-nos-emos como progredir na realização da nossa vida:

- ▶ Detemo-nos em atitudes fundamentais para viver,
- ▶ E veremos como avançar nos três eixos do crescimento que garantem o desenvolvimento da personalidade.

Terminaremos com um balanço do curso.

Meios pedagógicos

Os « trabalhos pessoais de análise » (TPA) constituem o meio pedagógico mais importante do curso. Vão permitir-te uma exploração e uma análise metódica das realidades abordadas, partindo da observação da tua própria vivência.

Depois de cada TPA, serás convidado a «uma partilha livre das tuas descobertas» e a escutar as dos outros sem intervir no que respeita à sua vivência. Esta partilha no grupo permite ampliar a tua experiência. Geralmente, é acompanhada de algumas achegas do formador/a PRH que dá o curso. Serão distribuídas algumas «Notas de observações» que apresentam os resultados da investigação contínua de PRH desde 1970 e que podem ser uma chave de leitura da vivência observada.

Terás ao teu dispor «tempos livres» que te permitirão integrar as tuas descobertas e prolongar a observação de ti mesmo.

Se o considerares necessário, terás a possibilidade de te encontrar em «entrevista privada» com o/a formador/a PRH que dá o curso.

Finalmente, ser-vos-ão entregues alguns mini-instrumentos para vos introduzir no método PRH.

Material a levar

Leva esferográfica ou se preferires o teu computador e alguns lápis de cores.



FORMADORA

Rosa Mª Jiménez

Formadora PRH, e Presidenta de PRH Espanha e Portugal

DATAS

15, 16, 17 de Janeiro e 19, 20 e 21 de Fevereiro (30 horas)

Sextas, das 18h30 às 21h30 / Sábados e domingos, das 10h00 às 13h00 e das 14h30 às 17h30.

INSCRIÇÕES

INEDEM, Lisboa

Rua Joaquim António Aguiar nº43, 2ºEsq

1070-150 Lisboa

Tel: 213258840 | Mail: geral@inedem.com

PREÇOS

O valor a pagar está em função das tuas receitas mensais:

- Até €750: preço curso €216
- Entre €750 e €950: preço curso €250
- Entre €950 e €1250: preço curso €300
- Entre €1250 e €1500: preço curso: €375
- Entre €1500 e €1750: preço curso €450
- Mais de €1750: preço curso €575

Esta escala é só de orientação. Cabe a ti honestamente situar-te nela, ajustando-se à tua situação real. No caso de possuíres dependentes, poderás utilizar o seguinte quociente redutor: divide o total dos recursos familiares mensais sobre 1,5 se forem a viver juntas duas pessoas; sobre 1,75 se tiverem um filho; sobre 2 se tiverem 2 filhos; sobre 2,25 se tiverem 3 filhos; etc. Nenhum preço a pagar poderá ser inferior a €216.