

## ***PARTICIPANTES***

Dirigido a las personas que quieran reflexionar sobre los interrogantes más comunes relacionados con EL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO, tarea ineludible para todos y cada uno de nosotros

## ***OBJETIVOS***

- Conocer la estructura de la personalidad de cada uno.
- \* Descubrir las disfunciones de nuestro comportamiento en la relación con nosotros mismos y con los demás. .
- \* Tratar de conseguir unas relaciones intra e inter personales más sanas, maduras y equilibradas.
- \* Desarrollar la posibilidad de cambiar y vencer la resistencia al cambio.

## ***CONTENIDOS***

1. Análisis estructural y funcional de la personalidad.
- 2.- Disfunciones de la estructura del Yo.
- 3.- Autoconcepto y programa de vida.
- 4.- Mensajes “no vivos”
- 5.- Sentimientos y equilibrio personal.
- 6.- Relaciones interpersonales.
7. La persona madura. Resistencias al cambio

## ***METODOLOGÍA***

- Exposiciones teóricas.
- DINÁMICAS de grupo y Gran grupo
- Cuestionarios.

## SOLICITUD E INFORMACIÓN

APELLIDOS.....

NOMBRE.....

DIRECCIÓN.....

POBLACIÓN.....

TELÉFONOS.....

E- MAIL.....

TELÉFONO DE LA  
ESPERANZA DE CÁCERES.

Avda. de los Pilares, 1,  
portal 8, 3º B

Tlf.:927 627 000

10.002 CÁCERES

caceres@telefonodelaesperanza.org

## ESTRUCTURA DEL CURSO

a) Una fase presencial del  
26 al 29 de Enero 2017

### HORARIO

Jueves 26 y Viernes 27 tarde:  
de 17 a 20.30, aprox..

Sábado: de 9,30 a 13.30 y  
de 16,30 a 21 h.

Domingo: de 9,30 a 13,30 h.

b) Una fase de seguimiento  
en reuniones semanales,  
que dará comienzo la  
primera semana de febrero.

### LUGAR DE CELEBRACIÓN

En la sede del T. ESPERANZA  
de Cáceres

Avda. de los Pilares, 1,  
portal 8, 3º B

# **CURSO** **“ CONOCERSE** **PARA AYUDAR”**



DEL 26 AL 29 ENERO 2017

Organiza:



TELÉFONO DE  
LA ESPERANZA  
DE CÁCERES