

GAM “ESTRATEGIAS PARA CONECTAR CON TU SER INTERIOR”.



DIRIGIDO A	1.- <i>Personas interesadas en participar en un GAM, organizado por la Asociación Viktor Frankl en Murcia.</i>
OBJETIVOS	1.- <i>Aprender estrategias interesantes que nos ayuden a conectar con nuestro ser interior en la vida diaria.</i> 2.- <i>Compartir vivencias y experiencias personales dentro del grupo.</i> 3.- <i>Reflexionar sobre valores humanos que nos ayudarán a crecer y mejorar el sentido de nuestra vida.</i>
CONTENIDOS	<i>Sesión 0: Sesión de Introducción al GAM.</i> <i>Sesión 1: “¡Qué importante es tener una mentalidad de crecimiento!”</i> <i>Sesión 2: ¿Cómo son las personas inspiradoras?</i> <i>Sesión 3: “Ubuntu: palabra sudafricana que reflexiona sobre la vida”.</i> <i>Sesión 4: “Buscar la serenidad es preferable a buscar la felicidad”.</i> <i>Sesión 5: “Importancia de aprender a poner límites”.</i> <i>Sesión 6: “Cómo son las personas íntegras”.</i> <i>Sesión 7.- “Psicología positiva existencial”.</i> <i>Sesión 8: “La sencillez y la humildad son virtudes inteligentes”.</i> <i>Sesión 9: “La habilidad de sentir asombro”.</i> <i>Sesión 10: “¿Cómo son las personas nutritivas?”.</i> <i>Sesión 11: Evaluación final del GAM.</i>
COORDINACIÓN DEL GRUPO	<i>El coordinador/ra es miembro colaborador/a de nuestra asociación.</i>
METODOLOGÍA	<i>Para cada sesión se dará un <u>documento de trabajo</u> (con unas preguntas). Cada miembro del grupo llevará preparado el documento para el buen desarrollo de la sesión.</i>
SESIONES	<i>Habrà UN SOLO GRUPO.</i>
HORA DE COMIENZO	<i>A las <u>20.00 horas</u> (máximo dos horas de duración). Las sesiones de cada grupo se celebrarán quincenalmente.</i>

SEDE MURCIA.

Nº DE ASISTENTES	Cada grupo tendrá un máximo de <u>12 personas</u> (por orden de inscripción)
FECHAS DE COMIENZO	<u>Martes: 24 de Octubre de 2023</u>
DIRECCIÓN DE LA SEDE	Las <u>reuniones presenciales</u> tendrán lugar en esta dirección: Plaza Bohemia 1, Bajo Murcia - 30009
PRECIO	Gratuito.
INSCRIPCIÓN PREVIA	Enviando un correo a correo@viktorfranklregiondemurcia.org con la hoja de INSCRIPCIÓN RELLENADA con los siguientes datos: NOMBRE Y APELLIDOS, Nº DE TELÉFONO Y CORREO ELECTRÓNICO.
ORGANIZADOR	<u>ASOCIACIÓN VIKTOR FRANKL REGIÓN DE MURCIA</u>
WEB	https://viktorfranklregiondemurcia.org/

HOJA DE INSCRIPCIÓN EN ESTA ACTIVIDAD:

NOMBRE Y APELLIDOS	
Nº DE TELÉFONO	
EMAIL.	

Autorizo a la Asociación VIKTOR FRANKL REGIÓN DE MURCIA a tener mis datos para organizar esta actividad.

Murcia a,..... de.....de

(FIRMA)

