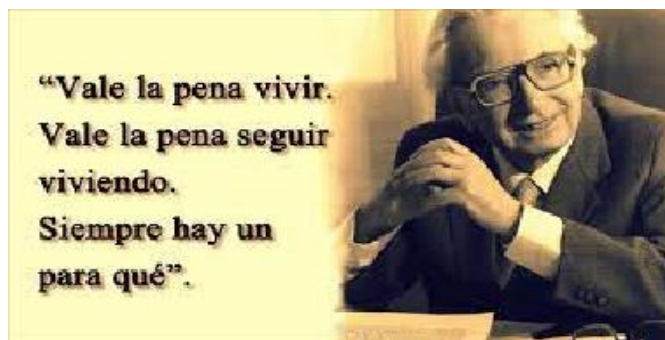


GAM “APRENDER A ENVEJECER CON SENTIDO”.



DIRIGIDO A	<p>1. Personas que se encuentran jubiladas y deseen participar en un GAM organizado por la asociación Viktor Frankl región de Murcia.</p> <p>2.- Personas mayores de 50 años, interesadas en prepararse con otras personas para su futura jubilación.</p>
OBJETIVOS	<p>1.- Aprender estrategias interesantes que ayuden a la persona a a nos ayuden a conectar con nuestro ser interior en la vida diaria.</p> <p>2.- Compartir con el grupo vivencias y experiencias personales relacionadas con el tema del GAM.</p> <p>3.- Reflexionar sobre diferentes valores humanos que nos ayudarán a crecer y mejorar el sentido de nuestra vida.</p>
CONTENIDOS	<p>Sesión 0: Sesión de Introducción al GAM.</p> <p>Sesión 1: “BIOGRAFIA DE VIKTOR FRANKL: PADRE DE LA LOGOTERAPIA”.</p> <p>Sesión 2: “LOS DIEZ MANDAMIENTOS PARA SABER ENVEJECER”.</p> <p>Sesión 3: “LOS AMIGOS CURAN”.</p> <p>Sesión 4: “IKIGAI: EL SECRETO JAPONÉS PARA VIVIR MÁS Y MEJOR”.</p> <p>Sesión 5: “EL LOGODIARIO: UNA HERRAMIENTA TERAPÉUTICA”.</p> <p>Sesión 6: “EL PODER CURATIVO DE AYUDAR A LOS DEMÁS”.</p> <p>Sesión 7: “¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TENER UN SENTIDO EN LA VIDA?”</p> <p>Sesión 8: “¿CÓMO LE ENCUENTRO SENTIDO A LA VIDA?”</p> <p>Sesión 9: “LAS PERSONAS CON MÁS VÍNCULOS SOCIALES, SON MÁS FELICES...”</p> <p>Sesión 10: “¡QUÉ SIGNIFICA SER UNA PERSONA OPTIMISTA!”</p> <p>Sesión 11: LECCIONES DE MAHATMA GANDHI”</p> <p>Sesión 12: EVALUACIÓN FINAL DEL GAM.</p>
COORDINACIÓN DEL GRUPO	<p>El coordinador/ra del GAM es miembro y colaborador/a de nuestra asociación.</p>
METODOLOGÍA	<p>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.</p>
SESIONES	<p>Habrà UN SOLO GRUPO.</p>
HORA DE COMIENZO	<p>A las <u>18.00 horas</u> (máximo dos horas de duración).</p>

SEDE MURCIA.

	<i>Las sesiones de cada grupo se celebrarán quincenalmente.</i>
Nº DE ASISTENTES	<i>Cada grupo tendrá un máximo de <u>12 personas</u> (por orden de inscripción)</i>
FECHAS DE COMIENZO	<i><u>Miercoles 25 de Octubre de 2023</u></i>
DIRECCIÓN DE LA SEDE	<i>Las <u>reuniones presenciales</u> tendrán lugar en esta dirección: Plaza Bohemia 1, Bajo Murcia - 30009</i>
PRECIO	<i>Gratis.</i>
INSCRIPCIÓN PREVIA	<i>Enviando un correo a correo@viktorfranklregiondemurcia.org co n la hoja de INSCRIPCIÓN RELLENADA con los siguientes datos: NOMBRE Y APELLIDOS, Nº DE TELÉFONO Y CORREO ELECTRÓNICO.</i>
ORGANIZADOR	<i><u>ASOCIACIÓN VIKTOR FRANKL REGIÓN DE MURCIA</u></i>
WEB	<i>https://viktorfranklregiondemurcia.org/</i>

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)



