



GRUPO DE AYUDA MUTUA (GAM): "COMUNICACIÓN, VALORES Y SENTIDO".

"Cuando ya no somos capaces de cambiar una situación, nos encontramos ante el desafío de cambiarnos a nosotros mismos"

Viktor Frankl

FECHA DE INICIO: GRUPOS MARTES: 14 de Octubre de 2025 (periodicidad quincenal). GRUPOS JUEVES: 16 de octubre de 2025 (periodicidad quincenal). 1 Personas "ASOCIADAS" de la Asociación Viktor Frankl Región de Murcia. 2 Personas que están interesadas en participar en alguna actividad de formación organizada por nuestra Asociación. OBJETIVOS DEL GRUPO: 1 Participar de forma activa en un grupo de ayuda mutual organizado la Asociación Victor Frankl Región de Murcia. 2 Aprender y practicar estrategias interesantes que ayuden a la persona a reflexionar sobre "qué aspectos de la comunicación puede mejorar" en esta etapa de su vida. 3 Compartir con el grupo vivencias y experiencias personales relacionadas con el tema de cada sesión. 3 Reflexionar sobre distintos valores humanos que nos ayudarán a crecer como persona y a mejorar el sentido de nuestra vida. CONTENIDOS DEL GRUPO: Sesión 1: "Qué es el crecimiento personal y como lograrlo?" Sesión 3: "Hamarse para aprender a amar". Sesión 3: "Mamarse para aprender a amar". Sesión 4: "El valor de la humildad: ¿Cómo son las personas humildes? Sesión 5: "La Inteligencia Comunicativa: El arte de hacerse entender y emocionar". Sesión 6: "Saber comprender al otro es saber Respetar". Sesión 6: "Saber comprender al otro es saber Respetar". Sesión 9: "El principal sentimiento de la vida es el Amor". Sesión 10: "Cómo mantener conversaciones que nos hagan sentir mejor". Sesión 10: "Cómo mantener conversaciones que nos hagan sentir mejor". Sesión 11: "Más allá del Yo". Sesión 12: "EVALUACIÓN FINAL de la actividad. COORDINACIÓN DEL Las sesiones serán coordinadas por una persona colaboradora y voluntaria de nuestra asociación.		
DIRIGIDO A: 1 Personas "ASOCIADAS" de la Asociación Viktor Frankl Región de Murcia. 2 Personas que están interesadas en participar en alguna actividad de formación organizada por nuestra Asociación. OBJETIVOS DEL GRUPO: 1 Participar de forma activa en un grupo de ayuda mutual organizado la Asociación Victor Frankl Región de Murcia. 2 Aprender y practicar estrategias interesantes que ayuden a la persona a reflexionar sobre "qué aspectos de la comunicación puede mejorar" en esta etapa de su vida. 3 Compartir con el grupo vivencias y experiencias personales relacionadas con el tema de cada sesión. 3 Reflexionar sobre distintos valores humanos que nos ayudarán a crecer como persona y a mejorar el sentido de nuestra vida. CONTENIDOS DEL GRUPO: Sesión 1: "Qué es el crecimiento personal y como lograrlo?" Sesión 4: "El valor de la humildad: ¿Cómo son las personas humildes? Sesión 5: "La Inteligencia Comunicativa: El arte de hacerse entender y emocionar". Sesión 8: "Las microafirmaciones: El poder para hacer sentir bien a los demás". Sesión 9: "El principal sentimiento de la vida es el Amor". Sesión 10: "Cómo mantener conversaciones que nos hagan sentir mejor". Sesión 11: "Más allá del Yo". Sesión 12: " EVALUACIÓN FINAL de la actividad.	FECHA DE INICIO:	<u>GRUPOS MARTES</u> : 14 de 0ctubre de 2025 (periodicidad quincenal).
2 Personas que están interesadas en participar en alguna actividad de formación organizada por nuestra Asociación. OBJETIVOS DEL 1 Participar de forma activa en un grupo de ayuda mutual organizado la Asociación Víctor Frankl Región de Murcia. 2 Aprender y practicar estrategias interesantes que ayuden a la persona a reflexionar sobre "qué aspectos de la comunicación puede mejorar" en esta etapa de su vida. 3 Compartir con el grupo vivencias y experiencias personales relacionadas con el tema de cada sesión. 3 Reflexionar sobre distintos valores humanos que nos ayudarán a crecer como persona y a mejorar el sentido de nuestra vida. CONTENIDOS DEL 6 "Qué es el crecimiento personal y como lograrlo?" Sesión 1: "Qué es el crecimiento personal y como lograrlo?" Sesión 3: "Amarse para aprender a amar". Sesión 4: "El valor de la humildad: ¿Cómo son las personas humildes? Sesión 5: "La Inteligencia Comunicativa: El arte de hacerse entender y emocionar". Sesión 7: "Cómo mejorar las comunicación con los amigos". Sesión 9: "Las microafirmaciones: El poder para hacer sentir bien a los demás". Sesión 10: "Cómo mantener conversaciones que nos hagan sentir mejor". Sesión 11: "Más allá del Yo". Sesión 11: "Más allá del Yo". Sesión 12: "EVALUACIÓN FINAL de la actividad.		GRUPOS JUEVES: 16 de octubre de 2025 (periodicidad quincenal).
formación organizada por nuestra Asociación. 1 Participar de forma activa en un grupo de ayuda mutual organizado la Asociación Victor Frankl Región de Murcia. 2 Aprender y practicar estrategias interesantes que ayuden a la persona a reflexionar sobre "qué aspectos de la comunicación puede mejorar" en esta etapa de su vida. 3 Compartir con el grupo vivencias y experiencias personales relacionadas con el tema de cada sesión. 3 Reflexionar sobre distintos valores humanos que nos ayudarán a crecer como persona y a mejorar el sentido de nuestra vida. CONTENIDOS DEL GRUPO: CONTENIDOS DEL GRUPO: Sesión 1: "Qué es el crecimiento personal y como lograrlo?" Sesión 1: "Qué es el crecimiento personal y como lograrlo?" Sesión 2: "La inteligencia apreciativa". Sesión 3: "Amarse para aprender a amar". Sesión 4: "El valor de la humildad: ¿Cómo son las personas humildes? Sesión 5: "La Inteligencia Comunicativa: El arte de hacerse entender y emocionar". Sesión 6: "Saber comprender al otro es saber Respetar". Sesión 5: "La microafirmaciones: El poder para hacer sentir bien a los demás". Sesión 9: "El principal sentimiento de la vida es el Amor". Sesión 10: "Cómo mantener conversaciones que nos hagan sentir mejor". Sesión 11: "Más allá del Yo". Sesión 12: "EVALUACIÓN FINAL de la actividad.	DIRIGIDO A :	1 Personas "ASOCIADAS" de la Asociación Viktor Frankl Región de Murcia.
Asociación Víctor Frankl Región de Murcia . 2 Aprender y practicar estrategias interesantes que ayuden a la persona a reflexionar sobre "qué aspectos de la comunicación puede mejorar" en esta etapa de su vida. 3 Compartir con el grupo vivencias y experiencias personales relacionadas con el tema de cada sesión. 3 Reflexionar sobre distintos valores humanos que nos ayudarán a crecer como persona y a mejorar el sentido de nuestra vida. CONTENIDOS DEL GRUPO: Sesión 1: "Qué es el crecimiento personal y como lograrlo?" Sesión 2: "La inteligencia apreciativa". Sesión 3: "Amarse para aprender a amar". Sesión 4: "El valor de la humildad: ¿Cómo son las personas humildes? Sesión 5: "La Inteligencia Comunicativa: El arte de hacerse entender y emocionar". Sesión 5: "Cómo mejorar las comunicación con los amigos". Sesión 9: "El principal sentimiento de la vida es el Amor". Sesión 9: "El principal sentimiento de la vida es el Amor". Sesión 10: "Cómo mantener conversaciones que nos hagan sentir mejor". Sesión 11: "Más allá del Yo". Sesión 11: "Más allá del Yo". Sesión 12: " EVALUACIÓN FINAL de la actividad.		
reflexionar sobre "qué aspectos de la comunicación puede mejorar" en esta etapa de su vida. 3 Compartir con el grupo vivencias y experiencias personales relacionadas con el tema de cada sesión. 3 Reflexionar sobre distintos valores humanos que nos ayudarán a crecer como persona y a mejorar el sentido de nuestra vida. CONTENIDOS DEL GRUPO: Sesión 1: "Qué es el crecimiento personal y como lograrlo?" Sesión 2: "La inteligencia apreciativa". Sesión 4: "El valor de la humildad: ¿Cómo son las personas humildes? Sesión 5: "La Inteligencia Comunicativa: El arte de hacerse entender y emocionar". Sesión 6: "Saber comprender al otro es saber Respetar". Sesión 7: "Cómo mejorar las comunicación con los amigos". Sesión 9: "Las microafirmaciones: El poder para hacer sentir bien a los demás". Sesión 9: "El principal sentimiento de la vida es el Amor". Sesión 10: "Cómo mantener conversaciones que nos hagan sentir mejor". Sesión 11: "Más allá del Yo". Sesión 12: " EVALUACIÓN FINAL de la actividad.		Asociación Víctor Frankl Región de Murcia .
con el tema de cada sesión. 3 Reflexionar sobre distintos valores humanos que nos ayudarán a crecer como persona y a mejorar el sentido de nuestra vida. CONTENIDOS DEL GRUPO: Sesión 1: "Qué es el crecimiento personal y como lograrlo?" Sesión 2: "La inteligencia apreciativa". Sesión 3: "Amarse para aprender a amar". Sesión 4: "El valor de la humildad: ¿Cómo son las personas humildes? Sesión 5: "La Inteligencia Comunicativa: El arte de hacerse entender y emocionar". Sesión 6: "Saber comprender al otro es saber Respetar". Sesión 7: "Cómo mejorar las comunicación con los amigos". Sesión 8: "Las microafirmaciones: El poder para hacer sentir bien a los demás". Sesión 9 "El principal sentimiento de la vida es el Amor". Sesión 10: "Cómo mantener conversaciones que nos hagan sentir mejor". Sesión 11: "Más allá del Yo". Sesión 12: " EVALUACIÓN FINAL de la actividad. COORDINACIÓN DEL Las sesiones serán coordinadas por una persona colaboradora y voluntaria de		reflexionar sobre "qué aspectos de la comunicación puede mejorar" en esta
como persona y a mejorar el sentido de nuestra vida. CONTENIDOS DEL GRUPO: Sesión 1: "Qué es el crecimiento personal y como lograrlo?" Sesión 3: "La inteligencia apreciativa". Sesión 3: "Amarse para aprender a amar". Sesión 4: "El valor de la humildad: ¿Cómo son las personas humildes? Sesión 5: "La Inteligencia Comunicativa: El arte de hacerse entender y emocionar". Sesión 6: "Saber comprender al otro es saber Respetar". Sesión 7: "Cómo mejorar las comunicación con los amigos". Sesión 8: "Las microafirmaciones: El poder para hacer sentir bien a los demás". Sesión 10: "Cómo mantener conversaciones que nos hagan sentir mejor". Sesión 11: "Más allá del Yo". Sesión 12: "EVALUACIÓN FINAL de la actividad. COORDINACIÓN DEL Las sesiones serán coordinadas por una persona colaboradora y voluntaria de		con el tema de cada sesión.
CONTENIDOS DEL GRUPO: Sesión 1: "Qué es el crecimiento personal y como lograrlo?" Sesión 2: "La inteligencia apreciativa". Sesión 3: "Amarse para aprender a amar". Sesión 5: "La Inteligencia Comunicativa: El arte de hacerse entender y emocionar". Sesión 6: "Saber comprender al otro es saber Respetar". Sesión 7: "Cómo mejorar las comunicación con los amigos". Sesión 8: "Las microafirmaciones: El poder para hacer sentir bien a los demás". Sesión 9 "El principal sentimiento de la vida es el Amor". Sesión 10: "Cómo mantener conversaciones que nos hagan sentir mejor". Sesión 11: "Más allá del Yo". Sesión 12: " EVALUACIÓN FINAL de la actividad. COORDINACIÓN DEL Las sesiones serán coordinadas por una persona colaboradora y voluntaria de		
GRUPO: Sesión 2: "La inteligencia apreciativa". Sesión 3: "Amarse para aprender a amar". Sesión 4: "El valor de la humildad: ¿Cómo son las personas humildes? Sesión 5: "La Inteligencia Comunicativa: El arte de hacerse entender y emocionar". Sesión 6: "Saber comprender al otro es saber Respetar". Sesión 7: "Cómo mejorar las comunicación con los amigos". Sesión 8: "Las microafirmaciones: El poder para hacer sentir bien a los demás". Sesión 9 "El principal sentimiento de la vida es el Amor". Sesión 10: "Cómo mantener conversaciones que nos hagan sentir mejor". Sesión 11: "Más allá del Yo". Sesión 12: " EVALUACIÓN FINAL de la actividad. COORDINACIÓN DEL Las sesiones serán coordinadas por una persona colaboradora y voluntaria de	CONTENIDOS DEL	
Sesión 3: "Amarse para aprender a amar". Sesión 4: "El valor de la humildad: ¿Cómo son las personas humildes? Sesión 5: "La Inteligencia Comunicativa: El arte de hacerse entender y emocionar". Sesión 6: "Saber comprender al otro es saber Respetar". Sesión 7: "Cómo mejorar las comunicación con los amigos". Sesión 8: "Las microafirmaciones: El poder para hacer sentir bien a los demás". Sesión 9 "El principal sentimiento de la vida es el Amor". Sesión 10: "Cómo mantener conversaciones que nos hagan sentir mejor". Sesión 11: "Más allá del Yo". Sesión 12: " EVALUACIÓN FINAL de la actividad. COORDINACIÓN DEL Las sesiones serán coordinadas por una persona colaboradora y voluntaria de		
Sesión 4: "El valor de la humildad: ¿Cómo son las personas humildes? Sesión 5: "La Inteligencia Comunicativa: El arte de hacerse entender y emocionar". Sesión 6: "Saber comprender al otro es saber Respetar". Sesión 7: "Cómo mejorar las comunicación con los amigos". Sesión 8: "Las microafirmaciones: El poder para hacer sentir bien a los demás". Sesión 9 "El principal sentimiento de la vida es el Amor". Sesión 10: "Cómo mantener conversaciones que nos hagan sentir mejor". Sesión 11: "Más allá del Yo". Sesión 12: " EVALUACIÓN FINAL de la actividad. COORDINACIÓN DEL Las sesiones serán coordinadas por una persona colaboradora y voluntaria de		
emocionar". Sesión 6: "Saber comprender al otro es saber Respetar". Sesión 7: "Cómo mejorar las comunicación con los amigos". Sesión 8: "Las microafirmaciones: El poder para hacer sentir bien a los demás". Sesión 9 "El principal sentimiento de la vida es el Amor". Sesión 10: "Cómo mantener conversaciones que nos hagan sentir mejor". Sesión 11: "Más allá del Yo". Sesión 12: " EVALUACIÓN FINAL de la actividad. COORDINACIÓN DEL Las sesiones serán coordinadas por una persona colaboradora y voluntaria de		
Sesión 6: "Saber comprender al otro es saber Respetar". Sesión 7: "Cómo mejorar las comunicación con los amigos". Sesión 8: "Las microafirmaciones: El poder para hacer sentir bien a los demás". Sesión 9 "El principal sentimiento de la vida es el Amor". Sesión 10: "Cómo mantener conversaciones que nos hagan sentir mejor". Sesión 11: "Más allá del Yo". Sesión 12: "EVALUACIÓN FINAL de la actividad. COORDINACIÓN DEL Las sesiones serán coordinadas por una persona colaboradora y voluntaria de		
Sesión 7: "Cómo mejorar las comunicación con los amigos". Sesión 8: "Las microafirmaciones: El poder para hacer sentir bien a los demás". Sesión 9 "El principal sentimiento de la vida es el Amor". Sesión 10: "Cómo mantener conversaciones que nos hagan sentir mejor". Sesión 11: "Más allá del Yo". Sesión 12: " EVALUACIÓN FINAL de la actividad. COORDINACIÓN DEL Las sesiones serán coordinadas por una persona colaboradora y voluntaria de		
Sesión 8: "Las microafirmaciones: El poder para hacer sentir bien a los demás". Sesión 9 "El principal sentimiento de la vida es el Amor". Sesión 10: "Cómo mantener conversaciones que nos hagan sentir mejor". Sesión 11: "Más allá del Yo". Sesión 12: " EVALUACIÓN FINAL de la actividad. COORDINACIÓN DEL Las sesiones serán coordinadas por una persona colaboradora y voluntaria de		
Sesión 9 "El principal sentimiento de la vida es el Amor". Sesión 10: "Cómo mantener conversaciones que nos hagan sentir mejor". Sesión 11: "Más allá del Yo". Sesión 12: " EVALUACIÓN FINAL de la actividad. COORDINACIÓN DEL Las sesiones serán coordinadas por una persona colaboradora y voluntaria de		
mejor". <u>Sesión 11:</u> "Más allá del Yo". <u>Sesión 12:</u> " EVALUACIÓN FINAL de la actividad. COORDINACIÓN DEL Las sesiones serán <u>coordinadas por una persona colaboradora</u> y voluntaria <u>de</u>		
Sesión 11: "Más allá del Yo". Sesión 12: " EVALUACIÓN FINAL de la actividad. COORDINACIÓN DEL Las sesiones serán coordinadas por una persona colaboradora y voluntaria de		
Sesión 12: " EVALUACIÓN FINAL de la actividad. COORDINACIÓN DEL Las sesiones serán coordinadas por una persona colaboradora y voluntaria de		
GRUPO <u>nuestra asociación</u> .		
	GRUPO	nuestra asociación.





NÚMERO DE GRUPOS	2 grupos Martes (con periodicidad quincenal).				
GAM	2 grupos Jueves (con periodicidad quincenal).				
SESIONES	Cada sesión <u>tendrá lugar en Martes</u> , y habrá un total de 13 sesiones (de <u>Octubre</u>				
	<u>2025 a mayo de 2026)</u> .				
HORA DE COMIENZO:	De las <u>20.00 a 21.30 horas</u> (máximo 90 minutos de duración).				
N° DE ASISTENTES:	Un máximo de 12 personas por grupo (por orden de inscripción).				
FECHAS DE LAS	AS <u>GRUPOS MARTES</u> : <u>14 y 28 de octubre</u> ; 11 y 25 de noviembre;				
SESIONES:	diciembre de 2025; 13 y 27 de enero; 10 y 24 de febrero; 10 y 24 de marzo; 14 y				
	28 de abril; 12 de mayo de 2026.				
	CRUPAC ULEVEC. 46 y 20 do o chubus, 40 y 27 do maniambus, 44 do disiambus				
	GRUPOS JUEVES: 16 y 30 de octubre; 13 y 27 de noviembre; 11 de diciembre				
	de 2025; 8 y 22 de enero; 5 y 19 de febrero; 5 y 19 de marzo; 16 y 30 de abril; 14				
	de mayo de 2026 de 2026.				
LUGAR DE LAS SESIONES	<u>CENTRO CULTURAL EL JARDÍN (sala de las viudas).</u>				
	Calle Profesor Joaquín Abellán 30, 30500 Molina de Segura (Murcia).				
PRECIO	GRATUITO.				
INSCRIPCIÓN PREVIA	Enviando un correo a				
	<u>correo@viktorfranklregiondemurcia.org</u> con la hoja				
	de INSCRIPCIÓN RELLENADA con los siguientes datos: NOMBRE Y				
	APELLIDOS, Nº DE TELÉFONO Y EL CORREO ELECTRÓNICO.				
ORGANIZADOR	ASOCIACIÓN VIKTOR FRANKL REGIÓN DE MURCIA				
WEB	https://viktorfranklregiondemurcia.org/				

HOJA DE INSCRIPCIÓN EN ESTA ACTIVIDAD:

NOMBRE Y APELLIDOS	
N° DE TELÉFONO	
EMAIL.	

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

Murcia a,	aeae	(FII	RMA,
-----------	------	------	------

Si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes ese sufrimiento.

Viktor Frankl