

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:	14 de Octubre de 2025 (martes).
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 mutua 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 GRUPO:	<u>Sesión 1:</u> “Qué es el crecimiento personal y como lograrlo?” <u>Sesión 2:</u> “La inteligencia apreciativa”. <u>Sesión 3:</u> “Amarse para aprender a amar”. <u>Sesión 4:</u> “El valor de la humildad: ¿Cómo son las personas humildes?” <u>Sesión 5:</u> “La <u>Inteligencia Comunicativa</u>: El arte de hacerse entender y emocionar”. <u>Sesión 6:</u> “Saber comprender al otro es saber respetar”. <u>Sesión 7:</u> “Cómo mejorar las comunicación con los amigos”. <u>Sesión 8:</u> “<u>Las microafirmaciones</u>: El poder para hacer sentir bien a los demás” . <u>Sesión 9:</u> - “El principal sentimiento de la vida es el Amor”. <u>Sesión 10:</u> “Cómo mantener conversaciones que nos hagan sentir mejor”. <u>Sesión 11:</u> “Más allá del Yo”. <u>Sesión 12:</u> “ <u>EVALUACIÓN FINAL</u> de la actividad.
COORDINACIÓN DEL GRUPO	Las sesiones serán <u>coordinadas por una persona colaboradora y voluntaria de nuestra asociación.</u>

CONVOCATORIA GAM MURCIA: “COMUNICACIÓN, VALORES Y SENTIDO”.
<https://viktorfranklregiondemurcia.org/>

SESIONES	Cada sesión tendrá lugar en Martes , un total de 13 sesiones (de Octubre 2025 a mayo de 2026).
HORA DE COMIENZO:	De las 19:30 a 21.00 horas (máximo 90 minutos de duración).
Nº DE ASISTENTES:	Un máximo de 12 personas (por orden de inscripción).
FECHAS DE LAS SESIONES:	14 y 28 de octubre; 11 y 25 de noviembre; 9 de 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.
LUGAR DE LAS SESIONES	CENTRO CULTURAL PUERTAS DE CASTILLA (sala Medusa, cuarta planta). AVDA MIGUEL DE CERVANTES 1, 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 EL CORREO ELECTRÓNICO.
ORGANIZADOR	ASOCIACIÓN VIKTOR FRANKL REGIÓN DE MURCIA
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)

