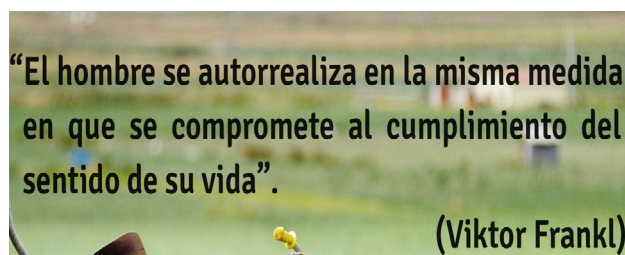


GAM PRESENCIAL MOLINA DE SEGURA: “DESARROLLO PERSONAL, VALORES Y SENTIDO”.



FECHA DE INICIO:	13 de Octubre de 2026 (<u>martes</u>, con periodicidad quincenal). 15 de octubre de 2026 (<u>jueves</u>, con periodicidad quincenal).
DIRIGIDO A :	1.- Personas interesadas en participar en una actividad presencial organizada por nuestra asociación.
OBJETIVOS DEL GAM:	1.- Participar en un <u>grupo de ayuda mutua</u> presencial organizado por la Asociación Víctor Frankl Región de Murcia . 2.- Tomar conciencia de que la LOGOTERAPIA es <u>aprender a vivir con sentido cada etapa de nuestra vida</u> . 3.- Reflexionar sobre la <u>importancia del crecimiento y desarrollo personal</u> en el día a día. 4.- Conocer <u>estrategias que ayuden a mejorar nuestra vida diaria</u> con la familia, los amigos, el trabajo... 5.- <u>Compartir experiencias personales</u> dentro del grupo. 6.- Reflexionar sobre Valores Humanos que nos ayudarán a mejorar nuestro <u>sentido de vida</u> .
CONTENIDOS DEL GAM:	Sesión 1: <u>“Eres responsable de ti mismo”</u> . Sesión 2: <u>“La importancia de las Creencias desde la Psicología”</u> . Sesión 3: <u>“Date permiso para cambiar, sanar y conectar contigo mismo”</u> . Sesión 4: <u>“La Gratitud nos hace mejores personas y más fuertes”</u> . Sesión 5: <u>“Algunos inconvenientes de dar demasiado”</u> (16/02/26). Sesión 6: <u>“Hábitos que ayudan a alcanzar la madurez emocional”</u> . Sesión 7: <u>“El valor de la Confianza: clases, características y ejemplos”</u> Sesión 8: <u>“Claves y estrategias para mejorar el ánimo en tu vida diaria”</u> Sesión 9: <u>“Como tomar buenas decisiones en tu vida diaria”</u> . Sesión 10: <u>“Las ocho dimensiones del ser humano”</u> . Sesión 11: <u>“Vivir deliberadamente”</u> . Sesión 12: <u>“Cuando no dejamos de darle vueltas a todo”</u> . Sesión 13: EVALUACIÓN FINAL DEL GAM
COORDINACIÓN DEL GRUPO	Cada sesión presencial <u>será coordinada por una persona COLABORADORA DE LA ASOCIACION VIKTOR FRANKL REGION DE MURCIA.</u>

NÚMERO DE SESIONES	13 sesiones (periodicidad quincenal, de octubre 2026 a mayo de 2027).
HORA DE COMIENZO:	De las 20.00 a 22:00 horas (máximo 100 minutos de duración).
Nº DE ASISTENTES:	Un máximo de 12 personas (por orden de inscripción).
FECHAS SESIONES GRUPO DEL MARTES:	13 y 27 de octubre; 10 y 24 de noviembre; 15 de diciembre de 2026; 12 y 26 de enero; 9 y 23 de febrero; 9 de marzo; 6 y 20 de abril; 4 de mayo de 2027.
FECHAS SESIONES GRUPO DEL JUEVES:	15 y 29 de octubre; 12 y 26 de noviembre; 17 de diciembre de 2026; 14 y 28 de enero; 11 y 25 de febrero; 11 de marzo; 8 y 22 de abril; 6 de mayo de 2027.
SEDE DE LAS SESIONES	CENTRO CULTURAL EL JARDIN: Calle Profesor Joaquín Abellán, 30 MOLINA DE SEGURA 30.500 (sala de las Viudas).
PRECIO DEL GAM	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.
CREACIÓN DE UN GRUPO DE WASSAP	-Se creará un GRUPO DE WASSAP para la gestión de la actividad (avisos, informaciones, documentos de interés...)
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)

