

GAM PRESENCIAL EN MURCIA: **“DESARROLLO PERSONAL, VALORES Y SENTIDO”.**



FECHA DE INICIO:	27 de Octubre de 2026 (<i>martes</i>)
DIRIGIDO A :	1.- Personas interesadas en participar en una actividad presencial organizada por nuestra asociación.
OBJETIVOS DEL GRUPO:	1.- <u>Participar en un 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> . EVALUACIÓN FINAL DEL GAM
COORDINACIÓN DEL GAM	El GAM estará coordinado por Esperanza Carrasco (voluntaria y colaboradora de la asociación. Además, es miembro fundador de la asociación Viktor Frankl Región de Murcia).

NÚMERO DE SESIONES:	Habrá 11 sesiones (periodicidad semanal y/o quincenal, de Octubre 2026 a mayo de 2027).
HORA DE COMIENZO:	De las 19.30 a las 21:00 horas (máximo 90 minutos de duración).
Nº DE ASISTENTES:	Un máximo de 12 personas (por orden de inscripción).
FECHAS DE LAS SESIONES:	SESIONES EN LUNES: 16 de noviembre de 2026; 19 de abril y 17 de mayo de 2027. SESIONES EN MARTES: 27 de octubre (martes); 24 de noviembre de 2026; 12 y 26 de enero; 9 y 23 de febrero; 9 de marzo; 27 de abril de 2027.
LUGAR DE LAS SESIONES	CENTRO CULTURAL PUERTAS DE CASTILLA. AVDA MIGUEL DE CERVANTES 1, MURCIA – 30009.
PRECIO DEL GRUPO	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 y documentos de interés...)
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)

