



Mis relaciones interpersonales

*Distinguir los diferentes tipos de relaciones
para gestionarlas mejor*

LO QUE PUEDE APORTAR EL CURSO

- Una clarificación sobre los diferentes tipos de relaciones.
- Una percepción más ajustada de las trampas propias a cada relación.
- Una clarificación sobre tus puntos fuertes y dificultades en relación.
- Los ajustes en tus relaciones con las personas con las que vives afecto.

EL CONTENIDO DEL CURSO (24 horas)

- *1ª parte – Seis tipos de relaciones en las que la afectividad está concernida*
 - Los diversos tipos de relaciones y sus características.
 - Las trampas propias a algunos tipos de relaciones.
- *2ª parte – Mi historia afectiva y su impacto sobre mi vida relacional*
 - El origen de las dificultades relacionales.
 - La lectura de mi propia historia afectiva.
- *3ª parte – ¿Cómo resolver las principales dificultades de relación?*
 - El movimiento de captación.
 - El movimiento de dominación.
 - El funcionamiento imaginario.
 - La toma de distancia.
- *Plan de acción y balance.*

MARCO PEDAGÓGICO

La formación se da en grupo. Unas preguntas invitan a cada participante a observar en su propia vida el tema tratado y a describir su vivencia. Este tiempo personal de análisis guiado va seguido de un compartir libre, sin entrar en discusión. Con vistas a profundizar en la búsqueda personal de cada participante, el(la) formador(a) interviene utilizando diferentes medios pedagógicos (esquemas, aportaciones, notas de síntesis,..) El trabajo en grupo permite enriquecerse de la diversidad de las experiencias. Se les invita a una toma de decisiones reflexionadas en relación con su realidad concreta.

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

Es necesario haber hecho, al menos, el curso *¿Quién soy yo, hoy?* Este curso no es aconsejable a las personas en tratamiento psiquiátrico, salvo parecer favorable de su psiquiatra.