

Grupo de autocuidados Psicodrama y técnicas activas Curso 2011/2012

Objetivo

Participar en un grupo en el que reflexionar sobre uno mismo, tomando conciencia de aspectos propios, a partir de la experiencia de la relación con los otros participantes, promoviendo el autoconocimiento pleno, que incorpore todos los aspectos del psiquismo y del mundo interno personal.

Desarrollar la espontaneidad, en el sentido de expresar acciones adecuadas al contexto personal, profesional y social.

Identificar cambios o transformaciones que se necesite hacer para aumentar el bienestar personal o para desarrollar el proyecto personal.

Experimentar el apoyo necesario como participante del grupo, de cara a la mejoría personal o a la consecución de los objetivos individuales.

El grupo está abierto a cualquier persona que necesite y crea que se puede beneficiar de compartir un espacio de encuentro con otros (previa entrevista), bien para "revisar" aspectos de su vida profesional, personal, etc.

Temporalización

Se realiza en sesiones de 2 horas de duración, cada 15 días.

Puede realizarse en la **tarde de los lunes** (de 17 a 19 horas), o bien en la **mañana de los sábados** (de 11,30 a 13,30).

Duración

El grupo comenzará en el mes de Octubre (con 5-6 participantes como mínimo), y terminará en el mes de Junio (según el calendario escolar).

Es posible incorporarse a lo largo del curso, previa entrevista.

Metodología

En el grupo se plantearán ejercicios de exploración y juego sobre diferentes aspectos intrapersonales, y sobre otros interpersonales, que permitan favorecer el autoconocimiento, y localizar e identificar focos de interés para desarrollar después en el grupo una "mirada" más centrada en ellos, que permita identificarlos, aceptarlos o repensarlos y modificarlos.

Se realizarán dramatizaciones, esculturas y otras técnicas que sean pertinentes al momento personal y grupal.

En el grupo interesa el "aquí y ahora" sobre todo, y el pasado sólo en la medida en que pueda ser operativo y útil a través de su comprensión, y/o de su "reparación", para mejorar en el presente y el futuro el proyecto vital.

Inscripciones

Es necesario realizar una entrevista inicial previa al comienzo.

Dirección:

C/ Empedrada, nº 68, Semisótano-A

Salamanca

Teléfono 647479475