

## **GUÍA DEL CURSO DE CRECIMIENTO PERSONAL**

**UNED SENIOR/UGG Cornellà de Llobregat**

**Docente:** Margarita González Parpal

**Curso:** 2017-2018

---

### **1. PRESENTACIÓN**

¿Qué es el Crecimiento Personal? Es el desarrollo y la actualización de las potencialidades de la persona y la capacidad de incorporarlas a todos los ámbitos de su vida (personal, familiar, laboral, relacional, social) para conseguir un vida más saludable, coherente, rica y plena al integrar y atender todo su sentir, pensar y actuar.

El Grupo de Crecimiento Personal es un espacio de encuentro grupal, vivencial y continuado para promover su desarrollo personal y darle nuevos recursos. Un espacio emocional protegido de intimidad y confidencialidad donde podrá compartir y explorar sus emociones, contactar con sus necesidades, ver las formas de funcionar que le aislan y le hacen sufrir y buscar alternativas, así como experimentar otras maneras de mirar la vida. Donde cada participante puede crecer de la forma que le sea propia desde el respeto a la singularidad de cada persona. Le permitirá alcanzar un mayor grado de consciencia, satisfacción personal, confianza en él mismo, claridad en sus objetivos vitales y establecer relaciones equilibradas y positivas. Se sentirá más seguro para actuar nuevas opciones en el día a día obteniendo una mayor espontaneidad y libertad de ser.

A quién va dirigido: a todo tipo de personas, sin importar su proveniencia o experiencia, que desean iniciar o ampliar un proceso de autoconocimiento, desarrollo y cambio.

La intención fundamental es...transformarme desde quien soy ahora hasta lo mejor de mí.

### **2. OBJETIVOS**

- Incrementar tu nivel de consciencia y autoconocimiento
- Desarrollar una mayor espontaneidad y libertad personal
- Atreverte a salir de tu zona de confort y experimentar
- Aumentar tu autoestima, los recursos personales y la confianza en ti mismo
- Aprender a relacionarte mejor y establecer relaciones satisfactorias
- Desarrollar formas más eficaces de comunicación con tu entorno y la asertividad
- Definir metas más claras y alcanzar los objetivos que te has propuesto
- Mayor bienestar, entusiasmo vital y coherencia con el propio sentir

### **3. PROGRAMA**

Trabajaremos con ideas, preguntas, metáforas, relatos, vídeos, presentaciones, ... la realidad personal, las emociones y su gestión, los sentimientos, los proyectos, los sueños, ...

El programa se presentará dividido en varios bloques (algunos de los cuales englobarán más de una sesión) en los que reflexionaremos sobre varias temáticas a partir del que somos y donde queremos llegar

#### 4. METODOLOGÍA

El curso se encuentra dividido en 15 sesiones de carácter presencial de dos horas cada una (30 horas en total).

Las sesiones se basarán en dinámicas participativas; entendiendo que la participación siempre tiene que ser activa. A través de ejercicios vivenciales \*y lúdicas que promueven el "darse cuenta" del momento presente, en el "aquí \*y ahora" y donde quieren llegar. El grupo es un \*potenciador del aprendizaje gracias a la riqueza de \*las experiencias de cada componente y la interrelación.

Del mismo modo, la utilización durante las sesiones de materiales audiovisuales (documentales, films, canciones...), escritos, relatos y las propias experiencias/conocimientos de los componentes al respeto, permitirán un ritmo más dinámico y distendido.

Interactiva y vivencial.

Fomenta la participación, la creatividad y la acción. Las sesiones integran una parte de exposición \*ilustrada con abundantes ejemplos, metáforas, con propuestas plásticas, dinámicas de grupo, actividades corporales y propuestas individuales de introspección. Se darán unos materiales previo a cada sesión y puesto sesión.

El esquema de cualquier de las sesiones podría ser:

- Leer un relato introductorio
- Tirar preguntas de reflexión sobre el tema del día
- Hacer una rueda de participación
- Hacer una actividad de reflexión y comentarla
- Escribir un compromiso o proyecto
- Visionar una presentación, escuchar una canción, ... sobre el que se ha trabajado
- Explicar como se han sentido
- Despedido

#### 5. BIBLIOGRAFÍA

Hay una bibliografía básica en que se ofrece una visión general, tanto en formato papel, como audiovisual, del Crecimiento Personal y otra que ayuda a reflexionar sobre la vida, las emociones, los retos, etc. que estará relacionada con algunos de los temas presentados y que se trabajará en el aula.

- *La Ecología Emocional* – Jaume Soler y M. Mercè Conangla -Ed Amat
- *Corazón que siente, ojos que ven* -Jaume Soler y M. Mercè Conangla -Ed. Zenith
- *Emociones: Las razones que la razón ignora* -Jaume Soler y M. Mercè Conangla –Ed Obelisco
- *Aplicate el cuento* –Jaume Soler y M. Mercè Conangla -Ed Amat
- *Cómo superar y convivir con las crisis emocionales* – Jaume Soler y M. Mercè Conangla -Ed Amat
- *Donar temps a la vida. L'art de viure en plenitud* –Jaume Soler y M. Mercè Conangla -Ed. Pleniluni
- *La princesa que creía en los cuentos de hadas* -Marcia Grand Powers Ed. Obelisco
- *El Matadragones que tenía el corazón pesadoso* -Marcia Grand Powers Ed. Obelisco
- *Sopa de pollo para el alma* –Jack Canfield i Mark Victor Hansen Ed. Alba
- *El caballero de la armadura oxidada* -Robert Fisher - Ed. Obelisco

- *El Búho que no podía ulular* -Robert Fisher - Ed. Obelisco
- *El canto del pájaro* –Tony de Mello
- *Curso de vuelo para constructores de sueños* -Marta Ligoiz -Ed. Integral
- *La invitación* -Marta Ligoiz -Ed. Integral
- *El alquimista* -Pablo Coelho
- *Manual del guerrero de la luz* -Pablo Coelho
- *Libertad emocional* –Ferran Salmurri – Ed. Paidós
- *La buena suerte* -Fernando Trías de Bes y Álex Rovira –Ed Empresa Activa
- *El vendedor de tiempo* -Fernando Trías de Bes –Ed Empresa Activa
- *Momo* – Michael Ende – Ed. Alfaguara
- Enlaces y vídeosç

## 6. EVALUACIÓN

La evaluación de esta asignatura responde a los principios de la evaluación continuada. Los principales elementos contemplados para evaluar el aprendizaje serán:

- la asistencia;
- la participación activa en el aula;
- el desarrollo de las actividades y ejercicios proyectados durante el curso.