

Curso “Arte de Bien Vivir I”

- **BENEFICIARIOS:** Colegiados (jubilados y no jubilados) y cónyuges o viudos.
- **DESCRIPCIÓN:**

Este curso está centrado en el autoconocimiento y en las fortalezas personales que dan sentido a nuestra vida. A través de la psicología y la filosofía clásica, propone una reflexión sobre quiénes somos y cómo construimos una vida más plena a partir de valores esenciales como la cultura, el sentido moral, el amor, la amistad y la trascendencia.

Un recorrido accesible y profundo por aquellas dimensiones fundamentales de la persona que orientan nuestras decisiones y nuestro bienestar personal.

Objetivos

- Favorecer el autoconocimiento y la comprensión de la propia psicología.
- Analizar las fortalezas personales que aportan sentido y dirección a la vida.
- Reflexionar sobre el valor de la cultura, la ética, las relaciones humanas y la trascendencia.
- Incorporar estas claves a la vida cotidiana de forma consciente y práctica.

Programa

Este curso se centra en el conocimiento de la psicología humana y en aquellas fortalezas que aportan sentido y orientación a nuestra vida. Consta de CINCO sesiones:

1. Autoconocimiento: ¿quiénes somos?

Bases de la psicología humana y comprensión de nuestras características.

2. Fortalezas que dan sentido a nuestra vida: Cultura

La cultura como clave de comprensión de la vida y pilar de desarrollo personal y social.

3. Fortalezas que dan sentido a nuestra vida: Sentido moral

El coraje y la dimensión ética como guía de nuestras decisiones.

4. Fortalezas que dan sentido a nuestra vida: Amor y amistad

La importancia de los vínculos humanos en el bienestar personal.

5. Fortalezas que dan sentido a nuestra vida: Trascendencia

El sentido de lo trascendente y su papel en la construcción de una vida plena.

- **IMPORTE:** José Manuel Contel. Psicólogo con amplia trayectoria profesional en el ámbito clínico y educativo.
- **LUGAR:** Centro de Formación C/ Ana Isabel Herrero, 3-5
- **PLAZAS:** 15
- **CALENDARIO:** Los miércoles siguientes: Octubre: 21,28; Noviembre 4,11,18
- **HORARIO:** 12:00 a 13:30
- **PRECIO:** 45€
- **INSCRIPCIONES:** Del 16 al 30 de septiembre, escribiendo a la siguiente dirección: inscripciones-pasyad@comz.org o llamando al 976 38 80 11 (Isabel) indicando tu nombre, apellidos y teléfono. Recibirás un mail de respuesta confirmando la reserva de plaza. (Importante, no se puede empezar a inscribir hasta que nos aseguren que puede emitir recibos el ponente).
- **OBSERVACIONES:** Actividad impartida de forma desinteresada. La realización de esta actividad queda supeditada a la disponibilidad del salón y posibles actos institucionales que pudieran realizarse en el mismo. Se avisará de los cambios con la mayor anticipación posible.

