

- 2** PRH, scuola di formazione internazionale
- 3** I formatori PRH in Italia
- 4** L'etica professionale dei formatori PRH
- 5** La pedagogia dei corsi PRH
- 6** Che cosa facciamo?

## **7** I CORSI NOVEMBRE 2021 - DICEMBRE 2022

---

- 11** Conoscenza della persona
- 33** Vita di gruppo
- 36** Formazione all'analisi PRH
- 39** Formazione alla relazione d'aiuto PRH
- 40** Per coppie
- 45** Per genitori
- 48** Per insegnanti

## **52** INFORMAZIONI

---

- 52** Accompagnamento personale
- 53** I gruppi di approfondimento
- 54** Per conoscere la formazione PRH
- 55** Le tariffe dei corsi di formazione
- 57** I libri di PRH

## PRH, scuola di formazione internazionale

PRH (dal francese *Personnalité et Relations Humaines*, Personalità e Relazioni Umane) è una scuola di formazione internazionale specializzata nella **crescita** e nello **sviluppo personale**.

La formazione si rivolge agli adulti e ai giovani che desiderano acquisire più chiarezza su di sé, essere autonomi e meglio equipaggiati per affrontare le eventuali difficoltà.

Si rivolge anche alle persone che sono alla ricerca di una maggiore qualità di vita e più armonia nelle loro relazioni personali o professionali.

Per PRH lo sviluppo della persona e la competenza relazionale sono un potente motore per un apporto più costruttivo alla società.

Tutta l'offerta di formazione è il risultato di una ricerca continua sulla crescita delle persone, delle coppie e dei gruppi.

PRH è attivo in ventinove paesi da più di cinquant'anni.



## I formatori PRH in Italia

**Paola BALDERI**

Via Cilea, 4 - 50018 Scandicci (FI)  
Cell. 345 97.87.422  
e-mail: [balderipaola@gmail.com](mailto:balderipaola@gmail.com)

**Luigina COMETTO**

Via Statuto, 5 - 12100 Cuneo  
Tel. 0171 33.21.27 - Cell. 338 99.40.079  
e-mail: [cometto@prh.it](mailto:cometto@prh.it)

**Maria DE GIUSEPPE**

Contrà Corte Tosoni, 94 - 35013 Cittadella (PD)  
Cell. 329 25.80.425  
e-mail: [deggiuseppe.maria@prh.it](mailto:deggiuseppe.maria@prh.it)

**Ivana FANTINATO**

Contrà Corte Tosoni, 94 - 35013 Cittadella (PD)  
Tel. 049 59.74.000 - Cell. 347 13.10.945  
e-mail: [fantinato.ivana@prh.it](mailto:fantinato.ivana@prh.it)

**Samuele LORENZON**

Via Castellana, 22/3 - Cantieri educativi  
31050 Vedelago (TV) - Cell. 328 65.45.891  
e-mail: [lorenzonsamuele@gmail.com](mailto:lorenzonsamuele@gmail.com)

**Rocio ORTEGA DE TORO**

Via Pilastro 59/A - 35042 Este (PD)  
Cell. 339 62.97.291  
e-mail: [rocio7676@hotmail.com](mailto:rocio7676@hotmail.com)

**Carla PARON**

Via Ginnastica, 6  
30028 San Michele al Tagliamento (VE)  
Cell. 334 19.31.834 - e-mail: [paroncarla@gmail.com](mailto:paroncarla@gmail.com)

**Paola POZZI**

Via Silone, 51 - 10040 Rivalta (TO)  
Cell. 335 71.60.344  
e-mail: [paolafpozzi@gmail.com](mailto:paolafpozzi@gmail.com)

**Marinela SOTIRI**

Via 7 Martiri, 61 - 36078 Valdagno (VI)  
Cell. 346 32.64.652  
e-mail: [marinela.sotiri@gmail.com](mailto:marinela.sotiri@gmail.com)

## L'etica professionale dei formatori PRH

Come Scuola di Formazione abbiamo valori e regole che i formatori PRH vivono nel loro agire professionale. Ne richiamiamo qui alcuni:

- il formatore PRH ha una **competenza specifica** nella pedagogia PRH.  
Tale competenza è arricchita regolarmente attraverso un **aggiornamento continuo, a livello personale, pedagogico e professionale;**
- la formazione PRH **si rivolge ad ogni persona senza distinzione alcuna** di cultura, nazionalità, classe sociale, livello d'istruzione o religione. Perché sia accessibile economicamente **a ogni categoria di persone** proponiamo tariffe modulate e progressive che permettono di adeguare i costi di partecipazione alle proprie risorse;
- il **metodo è un'autoformazione** e lascia al cliente la responsabilità della sua vita e del suo percorso di crescita. È un metodo che **rispetta il ritmo e le risorse della persona. Rispetta, inoltre, gli obiettivi che la persona si pone, sempre che questi rientrino nell'ambito d'azione della formazione PRH;**
- il lavoro con il cliente si situa nel quadro di una **relazione professionale alla cui base poniamo la chiarezza riguardo al metodo utilizzato, alle tariffe e al rispetto degli accordi presi con il cliente;**
- il formatore PRH è tenuto al **segreto professionale su tutte le informazioni e confidenze ricevute negli incontri individuali.** Nei corsi e nei gruppi di approfondimento, invita i partecipanti a rispettare il **carattere confidenziale degli scambi;**
- il formatore PRH si assicura che ci sia il parere favorevole del medico curante o del terapeuta per le persone fortemente perturbate o in terapia che volessero partecipare ad attività di formazione.

## La pedagogia dei corsi PRH

Il metodo PRH presenta

- una conoscenza di se stessi a partire dalla propria esperienza di vita;
- un'analisi metodica dei propri vissuti;
- un percorso di autoscoperta;
- la comunicazione e l'ascolto;
- apporti teorici e pratici del formatore;
- sintesi della ricerca PRH sul tema trattato.

*“Ogni persona è un essere unico,  
complesso, misterioso.  
Tocca a ciascuno entrare  
in comunicazione diretta con se stesso!”*

*André Rochais*

## **Che cosa facciamo?**

Offriamo corsi e programmi di formazione in presenza e on-line, adatti ai bisogni di ogni persona, improntati a una visione positiva e dinamica dell'uomo e basati sulla capacità della persona di sviluppare il proprio potenziale.

I formatori sono specialisti esperti del processo di crescita. Durante i corsi danno riflessi e chiarimenti sul lavoro dei partecipanti e garantiscono un'interazione rispettosa nel gruppo. Sono disponibili anche per un accompagnamento individuale di durata variabile, secondo le esigenze di ciascuno.

Ogni partecipante stabilisce quali passi fare per progredire. In ogni corso si parte dall'esperienza personale. La scoperta e la conoscenza di sé avvengono attraverso l'analisi e la comunicazione del proprio vissuto, l'ascolto degli altri e, da ultimo, il confronto tra la propria esperienza e il quadro teorico di PRH sul tema trattato.

I partecipanti acquisiscono degli strumenti per integrare le loro scoperte nella vita quotidiana. Evolvono verso una maggiore stabilità e un funzionamento più armonioso.

PRH propone anche uno strumento unico per imparare a scegliere secondo coscienza, in modo più libero, più rispettoso di sé e al contempo tenendo conto degli altri e della realtà vissuta.

L'interazione di tutti questi elementi è la specificità di PRH ed è anche la garanzia che il processo di crescita è radicato nella realtà.

# **CORSI IN PRESENZA E ONLINE**

NOVEMBRE 2021 - DICEMBRE 2022



## Come scegliere un corso

### Legenda:

I corsi che si tengono solo on-line sono indicati con l'icona gialla.



I corsi che si tengono sia in presenza, sia on-line sono indicati con il triangolo verde.



\* I corsi segnalati dall'asterisco, aperti a tutti, sono quelli con cui iniziare la formazione PRH. Gli altri richiedono di aver già seguito almeno un corso d'inizio.

Per ricevere informazioni o iscriversi a un corso PRH, contattare direttamente (per telefono o mail) il formatore che lo conduce.

Tutte le informazioni sui corsi si trovano anche sul sito

[www.prh.it](http://www.prh.it)

### Nota:

I corsi PRH hanno come obiettivo la formazione personale. Non sono consigliati a persone fortemente perturbate o in terapia, salvo parere favorevole del loro terapeuta.



*Corsi d'inizio  
di 2 giorni*

**Conoscenza  
della  
persona**

	<u>pagina</u>
Come posso orientare la mia vita? *	11
I sentimenti mi rivelano chi sono *	12
L'autostima... un cammino possibile *	13
Comunicazione-relazione: un binomio inscindibile *	14
Sviluppare le mie capacità di leader *	15
Progredire in solidità *	16
Chi sono io? *	17
Vivere in modo più armonioso	18
Scelgo di accelerare la mia crescita	19
Vivere le relazioni nella chiarezza	20
Crescere nella mia capacità d'amare	21
Mi alleno a prendere decisioni costruttive	22
Le mie priorità d'impegno	23
Imparare a sciogliere le difese che soffocano la mia libertà	24
La mia vita di relazione oggi	25
Il mio corpo e la mia crescita	26
Il mio essere: un'energia sempre all'opera	27
Liberarmi dai freni e dagli ostacoli alla mia crescita	28
Elaborare il lutto per tornare a vivere	29
Le reazioni sproporzionate e ripetitive: un fardello da rimuovere per fare spazio alla vita	30
Sensi di colpa: come uscirne	31
Dal risentimento al perdono	32

**RINNOVATO**

**NUOVO**

**NUOVO**

**NUOVO**

	<u>pagina</u>	
<b>Vita di gruppo</b>	Riuscire come responsabile *	33
	Prendo il mio posto nei gruppi *	34
	Vivere il lavoro con più efficacia e creatività *	35
<b>Formazione all'analisi PRH</b>	Il corpo	
	mediazione del vissuto interiore	36
	In ascolto di ciò che succede dentro di me	37
	Comprendermi in profondità	38
<b>Formazione alla relazione d'aiuto PRH</b>	Imparo a farmi aiutare con il metodo di aiuto PRH	39
<b>Per coppie</b>	Amarci, cosa vuol dire? *	40
	Costruire il nostro avvenire di coppia *	41
	Progredire nella nostra relazione di coppia *	42
	Dal risentimento al perdono nella vita di coppia *	43
	L'integrazione delle differenze nella coppia *	44
<b>Per genitori</b>	Accompagnare i miei figli nella loro crescita *	45
	Mio figlio parla: lo ascolto? *	46
	Quale genitore sono oggi? *	46
	Come fare perché i figli abbiano fiducia in loro stessi? *	47
<b>Per insegnanti</b>	Le dinamiche di classe: quale potere ho come insegnante? *	48
	La gestione delle tensioni in ambito scolastico *	49
	Come trasformare la relazione insegnante-alunno in un'alleanza di crescita *	50
	Vivere l'autorevolezza in classe *	51

**NUOVO**
**NUOVO**
**NUOVO**

## Come posso orientare la mia vita? \*

(corso di 2 giorni)

In questi due giorni di formazione potrete:

- scoprire le realtà costitutive della persona nell'approccio PRH e il posto e il ruolo che hanno in ciascuno
- verificare se, come e quando le vivete e in che modo posso orientare la vita
- imparare a farvi riferimento come a degli strumenti che facilitano e accelerano il vostro cammino.

	Data	Luogo	Formatore
2021	20, 21 novembre	FIRENZE	Paola Balderi

\* Corso d'inizio

## I sentimenti mi rivelano chi sono \*

*(corso di 2 giorni)*

In questi due giorni di formazione potrete:

- dare un nome ai sentimenti che vivete
- scoprire che cosa rivelano di voi
- cogliere la relazione tra sentimenti e comportamenti
- imparare a riconoscere e a leggere l'influenza dei sentimenti sul vostro modo di essere e di fare.

	<b>Data</b>	<b>Luogo</b>	<b>Formatore</b>
<b>2022</b>	25, 26 giugno	FIRENZE	Paola Balderi

**\* Corso d'inizio**

## **L'autostima... un cammino possibile \***

*(corso di 2 giorni)*

In questi due giorni di formazione potrete:

- fare il punto sulla vostra autostima oggi
- capire su cosa potete fondare la stima di voi stessi
- coscientizzare le cause della disistima
- imparare a riferirvi al vostro potere di adulti per progredire verso un'autostima adeguata.

	<b>Data</b>	<b>Luogo</b>	<b>Formatore</b>
<b>2022</b>	11, 12 dicembre	FIRENZE	Paola Balderi

**\* Corso d'inizio**

## Comunicazione-relazione: un binomio inscindibile \*

(corso di 2 giorni)

Questi due giorni di formazione vi permetteranno di:

- sperimentare il valore e la centralità della persona in ogni tipo di comunicazione
- scoprire le realtà costitutive della persona nell'approccio PRH
- imparare modi di essere e di fare che consentono una comunicazione costruttiva nelle relazioni quotidiane.

	Data	Luogo	Formatore
2021	18, 19 dicembre	VICENZA	Marinela Sotiri

\* Corso d'inizio

## **Sviluppare le mie capacità di leader** \*

*(corso di 2 giorni)*

Questi due giorni di formazione permettono di:

- scoprire e verificare la propria leadership
- chiarire le competenze necessarie per esercitarla, per farla crescere e per realizzare la missione in coerenza con le proprie capacità.

	<b>Data</b>	<b>Luogo</b>	<b>Formatore</b>
<b>2022</b>	5, 6 febbraio	ESTE (PD)	Rocio Ortega de Toro

**\* Corso d'inizio**

## Progredire in solidità \*

### Scoprire le realtà della persona

*(corso di 2 giorni e mezzo)*

Il progresso in solidità è facilitato dalla conoscenza delle realtà costitutive della persona.

Questo corso permette di:

- coscientizzare l'influenza dell'ambiente umano e materiale sulla crescita
- scoprire le realtà importanti della persona
- cogliere come progredire per diventare se stessi e per vivere meglio la propria vita.

	<b>Data</b>	<b>Luogo</b>	<b>Formatore</b>
<b>2022</b>	inizio ore 16 del 4 poi 5, 6 febbraio	ASSISI (PG)	Carla Paron

**\* Corso d'inizio**



## Chi sono io? \*

### Il dinamismo potente della personalità

(corso di 4 giorni)

Questo corso aiuta a:

- conoscersi meglio
- identificare le proprie aspirazioni essenziali
- chiarire quali condizioni favoriscono lo sviluppo della personalità
- crescere in solidità e sicurezza per affrontare meglio le difficoltà della vita.

	Data	Luogo	Formatore
2021	7, 28 novembre e 5, 19 dicembre	ESTE (PD)	Rocio Ortega de Toro
	27, 28 novembre e 4, 5 dicembre	VEDELAGO (TV)	Samuele Lorenzon
	27, 28, 29, 30 dicembre	NAPOLI	Carla Paron
2022	29, 30 gennaio e 12, 13 febbraio	FIRENZE	Paola Balderi
	In giornate a partire dal 20 marzo	VICENZA	Marinela Sotiri
	22, 23, 24, 25 aprile	TORINO	Paola Pozzi
	7, 8 e 14, 15 maggio	PORDENONE	Carla Paron
	11, 12 e 25, 26 giugno	MILANO	Paola Pozzi
	19, 26 giugno e 2, 3 luglio	ESTE (PD)	Rocio Ortega de Toro
	4, 5, 6, 7 agosto	VEDELAGO (TV)	Samuele Lorenzon
	10, 11 e 17, 18 settembre	VICENZA	Marinela Sotiri
	8, 15, 22, 29 ottobre	FIRENZE	Paola Balderi
	12, 13 e 26, 27 novembre	TORINO	Paola Pozzi
	23 ottobre, 20 novembre e 3, 4 dicembre	ESTE (PD)	Rocio Ortega de Toro
	3, 4 e 10, 11 dicembre	VEDELAGO (TV)	Samuele Lorenzon
27, 28, 29, 30 dicembre	ROMA	Carla Paron	

\* Corso d'inizio

## Vivere in modo più armonioso

### I diversi funzionamenti della persona

*(corso di 4 giorni)*

In questo corso potrete:

- scoprire come mettere in atto le aspirazioni più essenziali, quelle che danno senso alla propria vita
- comprendere i diversi funzionamenti della personalità e, tra questi, quelli che sono soddisfacenti e quelli che possono essere migliorati
- imparare ad esercitare la libertà personale.

■ **È necessario aver seguito “Chi sono io?”.**

	<b>Data</b>	<b>Luogo</b>	<b>Formatore</b>
<b>2022</b>	20 marzo, 10 aprile, 15 e 22 maggio	ESTE (PD)	Rocio Ortega de Toro
	25, 26, 27, 28 agosto	VICENZA	Marinela Sotiri
	8, 9, 15, 16 ottobre	TORINO	Paola Pozzi
	5, 6 novembre e 3, 4 dicembre	PORDENONE	Carla Paron

## Scelgo di accelerare la mia crescita

Mezzi e atteggiamenti per lo sviluppo della personalità

*(corso di 4 giorni)*

Con questo corso potrete:

- entrare in una migliore comprensione della dinamica della crescita, che tiene conto di tutte le istanze della persona
- iniziare ad integrare le undici leggi della crescita e i tre assi del cammino personale, scoprendo il contenuto della guida FPM 01 e il programma di Formazione Personale Metodica
- precisarvi come proseguire in questo processo di crescita, in modo coerente alla realtà della persona.

■ **È necessario aver seguito “Chi sono io?”.**

	Data	Luogo	Formatore
2022	11, 12 e 25, 26 giugno	PORDENONE	Carla Paron
	In giornate a partire dall'8 ottobre	CUNEO	Luigina Cometto

## Vivere le relazioni nella chiarezza

Diversi tipi di relazioni e movimenti egocentrici

(corso di 4 giorni)

L'obiettivo del corso è di aiutare a:

- migliorare le relazioni con le persone per le quali proviamo affetto
  - fare chiarezza sul vissuto affettivo e sulle difficoltà a comunicare e a vivere in modo soddisfacente le relazioni attuali
  - avere una percezione più adeguata dei diversi tipi di relazioni e dei relativi rischi.
- **È necessario aver seguito “Chi sono io?”.**

	Data	Luogo	Formatore
2022	12, 13 febbraio e 5, 6 marzo	VEDELAGO (TV)	Samuele Lorenzon
	14, 15, 28, 29 maggio	TORINO	Paola Pozzi
	2, 3 e 9, 10 luglio	VICENZA	Marinela Sotiri
	1, 2 e 29, 30 ottobre	PORDENONE	Carla Paron

## Crescere nella mia capacità d'amare

La crescita in maturità affettiva

(corso di 4 giorni)

**RINNOVATO**

Il corso approfondisce:

- come accedere a un buon equilibrio affettivo
  - la comprensione e la gestione di due realtà importanti della persona: l'aspirazione ad amare e il bisogno di essere amato
  - gli ostacoli a una vita affettiva soddisfacente (mancanze affettive, ferite relazionali...) per affrontarli meglio.
- **È necessario aver seguito "Chi sono io?" e possibilmente "Vivere le relazioni nella chiarezza".**

	Data	Luogo	Formatore
2022	In giornate a partire dal 12 febbraio	CITADELLA (PD)	Maria De Giuseppe
	21, 22 maggio e 11, 12 giugno	CUNEO	Luigina Cometto
	18, 19, 20, 21 agosto	VEDELAGO (TV)	Samuele Lorenzon

## Mi alleno a prendere decisioni costruttive

Un metodo efficace per il discernimento personale

*(corso di 4 giorni)*

Questo corso è un mezzo privilegiato per imparare a:

- fare chiarezza sui diversi elementi che influiscono su una decisione
- fare riferimento alla coscienza profonda
- agire più liberamente nel quotidiano attraverso decisioni che favoriscono la propria crescita, tenendo conto degli altri.

■ **È necessario aver seguito “Chi sono io?”.**

	<b>Data</b>	<b>Luogo</b>	<b>Formatore</b>
<b>2022</b>	29, 30 ottobre e 12, 13 novembre	CITTADELLA (PD)	Maria De Giuseppe

## Le mie priorità d'impegno

Agire prioritario, agire essenziale e missione personale

(corso di 4 giorni)

**NUOVO**

Il corso aiuta a:

- individuare la direzione nella quale poter diventare più se stessi
- delineare con maggior precisione le priorità d'impegno oggi, riguardo al futuro personale e professionale
- stabilire le scelte da fare fra le diverse azioni attualmente intraprese, per non disperdere le forze.

■ **È necessario aver seguito "Chi sono io?".**

	Data	Luogo	Formatore
2022	23, 24 aprile e 14, 15 maggio	CITTADELLA (PD)	Maria De Giuseppe

## Imparare a sciogliere le difese che soffocano la mia libertà

*(corso di 3 giorni)*

Questo corso aiuta a:

- identificare le difese che impediscono l'espressione della propria libertà
- imparare a gestirle in modo adeguato, fino ad eliminarle
- favorire il consolidamento della libertà interiore.

	<b>Data</b>	<b>Luogo</b>	<b>Formatore</b>
<b>2022</b>	5, 6 e 19 marzo	CUNEO	Luigina Cometto



## La mia vita di relazione oggi

Lo sviluppo della dimensione relazionale

*(corso di 4 giorni)*

**Con il supporto dell'espressione creativa, questo corso aiuta a:**

- comprendere e permettere uno sviluppo migliore della dimensione relazionale della propria personalità
- progredire nella comprensione dei propri comportamenti abituali e liberarsi degli ostacoli che intralciano una vita di relazione soddisfacente
- essere più liberi e a proprio agio nelle relazioni personali e professionali.

**Non è necessario saper disegnare o dipingere per seguire questo corso. Può essere utile aver seguito prima "La vita in me e i suoi ostacoli".**

	Data	Luogo	Formatore
2022	17, 18, 19, 20 agosto	CITTADELLA (PD)	Maria De Giuseppe

**Solo in presenza**

## Il mio corpo e la mia crescita

### Gli elementi costitutivi della relazione con il corpo e l'unificazione della persona

*(corso di 4 giorni)*

Il percorso proposto aiuta a:

- conoscersi in profondità attraverso gli elementi costitutivi della relazione con il proprio corpo
- scoprire il posto e il ruolo del corpo nella crescita personale
- migliorare la relazione con il proprio corpo e progredire in un movimento di unificazione della persona.

■ **È necessario aver seguito “Chi sono io?”.**

	<b>Data</b>	<b>Luogo</b>	<b>Formatore</b>
<b>2022</b>	28, 29, 30, 31 luglio	VEDELAGO (TV)	Samuele Lorenzon

## Il mio essere: un'energia sempre all'opera

Lasciarsi impregnare dalle proprie risorse positive

(corso di 3 giorni)

**NUOVO**

In questo corso potrete:

- analizzare alcune realtà dell'essere provenienti dalle sue quattro dimensioni
- situarvi a livello della coscienza profonda per cogliere delle aperture su realtà mondiali
- riconoscere l'impatto di tali esperienze sulla densità della vita e la conseguente soddisfazione profonda.

■ **È necessario aver seguito "Chi sono io?".**

	Data	Luogo	Formatore
2022	5, 6, 7 agosto	CITTADELLA (PD)	Ivana Fantinato

## Liberarmi dai freni e dagli ostacoli alla mia crescita

Integrazione del passato e liberazione dalle sue conseguenze

(corso di 3 giorni)

Il percorso proposto consente di:

- fare il punto su ciò che va bene e ciò che va meno bene nel proprio cammino di crescita
  - scoprire gli ostacoli che si possono presentare in un lavoro su di sé
  - imparare come superarli.
- **È necessario essere impegnati nella relazione d'aiuto PRH e aver seguito "Chi sono io?", "In ascolto di ciò che succede dentro di me" (o almeno "Il corpo mediazione del vissuto interiore") e "Crescere nella mia capacità d'amare".**

	Data	Luogo	Formatore
2021	30 ottobre, 27 novembre e 11 dicembre	CITTADELLA (PD)	Maria De Giuseppe

## Elaborare il lutto per tornare a vivere

(corso di 2 giorni)

Questo percorso aiuta a:

- identificare e nominare i lutti attuali e del passato
- coscientizzare quali sono stati elaborati e quali no
- individuare i segni che indicano l'elaborazione o la mancata elaborazione per gestire costruttivamente le inevitabili sofferenze della vita.

■ **È necessario aver seguito “Chi sono io?”.**

	Data	Luogo	Formatore
2022	6, 7 agosto	CITTADELLA (PD)	Maria De Giuseppe

## Le reazioni sproporzionate e ripetitive: un fardello da rimuovere per fare spazio alla vita

Lavoro approfondito e metodico  
con FPM 12 *Le mie reazioni sproporzionate e ripetitive*

(corso di 3 giorni)

Il percorso proposto consente di:

- coscientizzare a che punto si è nel riconoscere e gestire le reazioni sproporzionate e ripetitive
  - sperimentare il percorso di analisi che punta a trovarne le origini
  - nominare le realtà d'essere soffocate, assumerne la responsabilità e dare loro il diritto di esistere e affermarsi.
- **È necessario aver seguito “Chi sono io?”.**

	Data	Luogo	Formatore
2022	3, 4, 5 gennaio	CITTADELLA (PD)	Maria De Giuseppe

## Sensi di colpa: come uscirne

(corso di 2 giorni)

Questo corso consente di:

- coscientizzare i sensi di colpa ricorrenti
- vedere come le coscienze possono essere dei riferimenti non costruttivi che imprigionano nei sensi di colpa
- assumersi la responsabilità di ciò che si vive per gestire in modo intelligente il senso di colpa in riferimento alla coscienza profonda, per poter uscire da questa trappola.

■ **È necessario aver seguito un corso PRH di quattro giorni.**

	Data	Luogo	Formatore
2022	2, 3 luglio	CUNEO	Luigina Cometto

## Dal risentimento al perdono

(corso di 2 giorni)

**NUOVO**

Questo corso di due giorni aiuta a:

- coscientizzare cos'è il perdono per me e che esperienza ne ho
  - individuare che cosa genera in me risentimento
  - scoprire una chiave di lettura per comprendere il processo dal risentimento al perdono
  - imparare a scegliere e vivere il perdono.
- **È necessario aver seguito “Chi sono io?”.**

	<b>Data</b>	<b>Luogo</b>	<b>Formatore</b>
<b>2022</b>	24, 25 aprile	CITTADELLA (PD)	Ivana Fantinato
	10, 11 dicembre	CITTADELLA (PD)	Maria De Giuseppe



## Riuscire come responsabile \*

Crescere in consapevolezza ed efficacia  
nelle responsabilità

(corso di 4 giorni)

Questo corso permette di:

- conoscere meglio i punti di forza e le difficoltà di un profilo di responsabile
  - delineare e approfondire le proprie responsabilità nell'impresa o in un gruppo e di fronte alla società, per esercitare una maggior efficacia e creatività nel ruolo di responsabile o di quadro per la missione dell'impresa, dell'organismo o del gruppo.
- **Questo corso si rivolge a quadri, dirigenti, responsabili, qualunque sia la situazione di lavoro** (impresa di produzione o di servizi, associazione, sindacato, cooperativa, scuola o altra istituzione).

	Data	Luogo	Formatore
2021	13, 14 novembre e 18, 19 dicembre	CITTADELLA (PD)	Maria De Giuseppe

\* Corso d'inizio

## Prendo il mio posto nei gruppi \*

Chiavi di comprensione e assi di progresso  
nella vita in gruppo

*(corso di 4 giorni)*

Questo corso permette di esplorare gli aspetti essenziali di una vita in gruppo (famigliare, professionale, associativa...) con l'obiettivo di:

- sviluppare la propria efficacia e l'affermazione personale nei gruppi in cui si è impegnati
- imparare a vivere in accordo con se stessi, tenendo conto degli altri
- acquisire metodi che consentono di gestire efficacemente tensioni e conflitti
- impegnarsi nei gruppi a cui si appartiene.

	<b>Data</b>	<b>Luogo</b>	<b>Formatore</b>
<b>2021</b>	In giornate a partire dal 20 novembre	CITTADELLA (PD)	Maria De Giuseppe
<b>2022</b>	9, 10 e 16, 17 luglio	MARCON (VE)	Carla Paron

**\* Corso d'inizio**

## Vivere il lavoro con più efficacia e creatività \*

Chiavi di comprensione e assi di crescita nel lavoro

(corso di 4 giorni)

Il corso affronta tematiche della vita lavorativa con l'obiettivo di aiutare a:

- sviluppare l'efficacia e l'affermazione personale nelle équipe e nelle relazioni di lavoro
- imparare a vivere in accordo con se stessi e con gli altri
- acquisire metodi che permettono di gestire efficacemente le tensioni e i conflitti
- impegnarsi nel progresso dell'impresa.

	Data	Luogo	Formatore
2021-22	4, 5, 12 dicembre e 8 gennaio	TORINO	Paola Pozzi
2022	11, 18 settembre e 2, 9 ottobre	ESTE (PD)	Rocio Ortega de Toro

\* Corso d'inizio

## Il corpo mediazione del vissuto interiore

Decodificare i suoi messaggi con l'analisi PRH

*(corso di 4 giorni)*

Questo corso permette di:

- scoprire come l'attenzione al corpo sia sorgente di una migliore conoscenza di sé
- imparare un metodo semplice di presenza a se stessi per capire meglio quello che si prova
- evolvere nella percezione dei propri dinamismi fondamentali.

■ **È necessario aver seguito "Chi sono io?".**

	<b>Data</b>	<b>Luogo</b>	<b>Formatore</b>
<b>2022</b>	22, 23, 24, 25 aprile	ESTE (PD)	Rocio Ortega de Toro
	2, 3, 4, 5 giugno	ROMA	Carla Paron
	30, 31 luglio e 1, 2 agosto	TORINO	Paola Pozzi
	8, 9, 10, 11 dicembre	VICENZA	Marinela Sotiri

**Solo in presenza**

## In ascolto di ciò che succede dentro di me

Il metodo di analisi delle sensazioni (primo livello)

*(corso di 4 giorni)*

È un corso essenziale per imparare a chiarire quello che si vive. Propone un metodo per andare più a fondo nella scoperta di se stessi, per comunicare meglio, trovare le parole giuste per esprimere i propri sentimenti e ciò che si prova.

- È necessario aver seguito “Chi sono io?”.

	Data	Luogo	Formatore
2021	6, 20 novembre e 11, 12 dicembre	CUNEO	Luigina Cometto
2022	28, 29 maggio e 26, 27 giugno	VEDELAGO (TV)	Samuele Lorenzon

## Comprendermi in profondità

Il metodo di analisi delle sensazioni (secondo livello)

(corso di 4 giorni)

Il percorso proposto aiuta a:

- progredire nella comprensione dello strumento dell'analisi PRH e usarlo con maggior efficacia
- sperimentare che l'analisi PRH, per la sua forza di trasformazione, è un acceleratore della crescita.
- **È necessario aver seguito “Chi sono io?” e “In ascolto di ciò che succede dentro di me”.**

	Data	Luogo	Formatore
2022	8, 9 gennaio e 5, 6 febbraio	CITTADELLA (PD)	Ivana Fantinato

## **Imparo a farmi aiutare con il metodo di aiuto PRH**

Apprendimento della relazione d'aiuto come aiutato

*(corso di 3 giorni)*

Con questo corso potrete:

- sperimentare le tappe significative del metodo della relazione d'aiuto PRH
- scoprire gli atteggiamenti da vivere in un incontro di aiuto.
- **È necessario aver seguito “Chi sono io?”.**

	<b>Data</b>	<b>Luogo</b>	<b>Formatore</b>
<b>2022</b>	11, 12 e 13 giugno	ESTE (PD)	Rocio Ortega De Toro

## Amarci, cosa vuol dire? \*

Alcune chiavi per un avvenire duraturo in coppia

(corso di 4 giorni)

Questo corso permette di:

- comprendere in modo più giusto e approfondito il mio vissuto di fronte all'altro nella nostra relazione di coppia
  - portare uno sguardo nuovo sulla nostra relazione di coppia identificando ciò che mi unisce all'altro e anche le basi per un avvenire duraturo insieme, nonostante le difficoltà da attraversare
  - arricchire la mia comunicazione di coppia e approfondire i punti-chiave sui quali appoggiarci per vivere meglio la relazione
  - chiarire come possiamo darci le possibilità di una buona riuscita
- **Al corso si può partecipare sia singolarmente, sia in coppia, ed è utile in qualsiasi fase della vita a due.**

	Data	Luogo	Formatore
2022	23, 24, 25, 26 aprile	VEDELAGO (TV)	Samuele Lorenzon
	8, 9, 10, 11 settembre	NAPOLI	Carla Paron
	5, 6 novembre e 3, 4 dicembre	TORINO	Paola Pozzi

\* Corso d'inizio




## Costruire il nostro avvenire di coppia \*

### Gli aspetti essenziali della vita di coppia

(corso di 4 giorni)

Questo corso vuole aiutarvi a:

- progredire nella costruzione della vostra coppia in unità
- aiutarvi a conoscervi meglio nella dimensione “coppia” e capire a che punto siete
- aiutarvi ad approfondire ciò che costituisce la vostra unità.

	Data	Luogo	Formatore
2022	12, 13 marzo e 2, 3 aprile	 solo on-line	Agnès Rebelle con il partner

\* **Corso d'inizio**

Per l'iscrizione a questo corso rivolgersi al formatore  
Samuele Lorenzon (recapito a pag. 3)

## Progredire nella nostra relazione di coppia \*

Vivere una relazione di coppia di qualità per favorirne l'unità

**NUOVO**

*(corso di 4 giorni)*

Questo corso aiuta a progredire nella relazione di coppia:

- grazie a uno sguardo su ciò che ciascuno vive ai diversi livelli della sua persona nella relazione di coppia
- grazie alla qualità dell'amore vissuto all'interno della coppia
- grazie alla presa di coscienza dei movimenti egocentrici
- grazie ai quattro atteggiamenti fondamentali da vivere per consentire alla relazione di crescere armoniosamente.

■ **Al corso si partecipa in coppia.**

**Occorre avere con il partner un'esperienza di almeno 5 anni.**

	<b>Data</b>	<b>Luogo</b>	<b>Formatore</b>
<b>2022</b>	5, 6 e 26, 27 novembre	VEDELAGO (TV)	Samuele Lorenzon con la partner

**\* Corso d'inizio**

## Dal risentimento al perdono nella vita di coppia \*

(corso di 2 giorni)

**NUOVO**

Questo corso di due giorni aiuta a:

- coscientizzare cos'è il perdono per me e che esperienza ne ho
- individuare che cosa genera in me risentimento
- scoprire una chiave di lettura per comprendere il processo dal risentimento al perdono
- imparare a scegliere e a vivere il perdono nell'oggi della vita di coppia.

	Data	Luogo	Formatore
2021	20, 21 novembre	RIVALTA (TO)	Paola Pozzi
2022	9, 10 aprile	RIVALTA (TO)	Paola Pozzi

\* **Corso d'inizio**

**Agli incontri per coppie può partecipare anche chi non ha ancora sperimentato la formazione PRH.**

## L'integrazione delle differenze nella coppia \*

*(serie di 4 incontri)*

Gli obiettivi di questa serie di incontri sono:

- lasciarsi impregnare del cammino evolutivo fatto insieme
- scoprirsi come misteri da cui imparare a vivere meglio in coppia
- cogliere gli ostacoli a un cammino di coppia per liberarsene.

	<b>Data</b>	<b>Luogo</b>	<b>Formatore</b>
<b>2022</b>	Inizio sabato 5 marzo (h 9-12)	MARCON (VE)	Carla Paron

**\* Corso d'inizio**

## Accompagnare i miei figli nella loro crescita \*

I bisogni essenziali del bambino per il suo sviluppo

(corso di 4 giorni)

Scoprire il proprio potenziale di genitore e valorizzarlo per favorire la crescita dei figli e il loro percorso in autonomia.

Questo corso vuole aiutare il genitore, qualunque sia l'età dei figli, a trovare in sé i punti di riferimento per:

- comprendere meglio i figli in ciò che vivono, individuare le loro qualità e quello che può favorirne lo sviluppo, migliorare in modo duraturo la relazione con ciascuno di loro
- arrivare a un «saper fare» per gestire le difficoltà, comprendere la causa di alcuni comportamenti e affrontare le diverse situazioni in modo costruttivo.

	Data	Luogo	Formatore
2021	5, 6, 7, 8 dicembre	PORDENONE	Carla Paron
2022	29, 30 gennaio e 5, 6 febbraio	TORINO	Paola Pozzi


\* **Corso d'inizio**

## Mio figlio parla: lo ascolto? \*

(serie di 4 incontri)

Questo percorso fa scoprire:

- l'importanza di aiutare i figli a decifrare e verbalizzare il proprio vissuto e il ruolo del genitore in questo
- il proprio vissuto di genitore nelle varie situazioni comunicative (modi di essere e di fare, punti di forza e difficoltà) ed eventuali piste di lavoro personale
- dei modi di essere e di fare utili per accompagnare i figli nella lettura e nell'espressione di ciò che vivono.

	Data	Luogo	Formatore
2022	inizio martedì 18 gennaio (h 15-18)	 solo on-line	Carla Paron

\* **Corso d'inizio**

## Quale genitore sono oggi? \*

(serie di 4 incontri)

Questa serie di incontri consente di:

- acquisire maggiore consapevolezza di ciò che si vive come padre e come madre
- individuare dei passi concreti da fare nel quotidiano
- progredire nella capacità di educare i figli.

	Data	Luogo	Formatore
2021	inizio mercoledì 15 dicembre (h 18.30 - 21.30)	RIVALTA (TO)	Paola Pozzi
2022	inizio sabato 19 febbraio (h 15-18)	CITTADELLA (PD)	Maria De Giuseppe

\* **Corso d'inizio**

**in presenza  
e on-line**

## Come fare perché i figli abbiano fiducia in loro stessi? \*

(serie di 4 incontri)

Questi quattro incontri:

- vi aiuteranno ad avere fiducia nel padre, nella madre che siete
- proporranno dei modi di essere genitori e dei modi di fare che aiutano un figlio ad avere fiducia in se stesso con l'obiettivo di essere di maggiore aiuto per i vostri figli, nella crescita della loro autostima.

	Data	Luogo	Formatore
2022	inizio sabato 19 marzo (h 9-12)	FIRENZE	Paola Balderi
	inizio sabato 28 maggio (h 9-12)	ESTE (PD)	Rocio Ortega de Toro

\* Corso d'inizio

*“Educare un figlio è indissociabilmente:  
aiutarlo a diventare se stesso  
e aiutarlo a prendere il suo posto nella società”  
André Rochais*

## Le dinamiche di classe: quale potere ho come insegnante? \*

*(serie di 3 incontri)*

Un percorso per:

- imparare a fare riferimento agli elementi costitutivi della persona per comprendere le dinamiche di classe
- acquisire delle chiavi di lettura dei fenomeni di gruppo
- coscientizzare l'importanza del proprio ruolo di insegnante nella gestione delle dinamiche di classe.

	<b>Data</b>	<b>Luogo</b>	<b>Formatore</b>
<b>2022</b>	inizio giovedì 3 marzo (h 16.30-19.30)	VICENZA	Marinela Sotiri

**\* Corso d'inizio**



## La gestione delle tensioni in ambito scolastico \*

(serie di 3 incontri)

Questo percorso permette di:

- individuare i meccanismi che provocano lo stress
- acquisire delle chiavi di lettura del vissuto dell'altra persona implicata nelle tensioni
- gestire meglio le tensioni per vivere un maggiore equilibrio personale e professionale.

	Data	Luogo	Formatore
2022	inizio giovedì 3 novembre (h 16.30-19.30)	VICENZA	Marinela Sotiri

\* Corso d'inizio

Gli incontri per insegnanti sono aperti anche a chi non ha ancora sperimentato la formazione PRH.

PRH è un ente accreditato al M.I.U.R.

## Come trasformare la relazione insegnante-alunno in un'alleanza di crescita \*

(2 giorni)

In questi due giorni di formazione potrete:

- imparare a conoscere l'alunno, con le sue risorse
- scoprire e comprendere i dinamismi che entrano in gioco nella relazione
- apprendere concretamente come costruire un'alleanza di crescita.

	<b>Data</b>	<b>Luogo</b>	<b>Formatore</b>
<b>2021</b>	6, 7 novembre	VICENZA	Marinela Sotiri

**\* Corso d'inizio**

## Vivere l'autorevolezza in classe \*

(serie di 4 incontri)

**NUOVO**

Questo percorso permette di:

- precisare cosa significa essere autorevoli e quali effetti genera sulla classe
- mettere a fuoco le difficoltà nell'esercitare l'autorevolezza
- vedere a che cosa possiamo riferirci interiormente per vivere l'autorevolezza
- individuare delle strategie concrete per vivere il lavoro con più soddisfazione ed efficacia e meno dispendio di energie.

	Data	Luogo	Formatore
2021	inizio venerdì 5 novembre (h 15-18)	FIRENZE	Paola Balderi

\* Corso d'inizio

## La relazione d'aiuto PRH

La relazione d'aiuto PRH è un aiuto individuale mirato alla crescita della persona, a liberare i dinamismi di vita e a favorire l'equilibrio personale, per un funzionamento più armonico.

È un mezzo di formazione che PRH mette a disposizione di coloro che sentono l'esigenza di:

- parlare di ciò che sta loro a cuore;
- essere aiutati a vivere meglio alcuni disagi che avvertono nella loro vita;
- affrontare i problemi che si presentano nel quotidiano, nelle relazioni, sul lavoro.

Si tratta di incontri individuali

- in cui si segue un metodo di lavoro basato sulla lettura del proprio vissuto con l'analisi PRH;
- nell'ambito di una relazione professionale e umana che dà sostegno e consente di prendere attivamente in mano la propria crescita;
- con una frequenza e per un periodo determinati da ciascuno a partire dalle proprie necessità e in accordo con il formatore scelto.

I formatori sono abilitati ad accompagnare in relazione d'aiuto secondo la visione della persona in crescita presentata nell'opera collettiva di PRH-Internazionale "La persona e la sua crescita. Fondamenti antropologici e psicologici della formazione PRH" (1997).

**Non è necessario aver già seguito un corso per intraprendere un percorso di accompagnamento personale.**

Il Gruppo di Approfondimento è uno dei mezzi di formazione a disposizione di chi ha seguito un corso PRH

- per approfondire il percorso iniziato nei corsi;
- per individuare i passi concreti di crescita nel quotidiano;
- per imparare gradualmente ad analizzare il proprio vissuto con il metodo di analisi PRH;
- per ampliare la conoscenza di sé in vista della propria crescita.

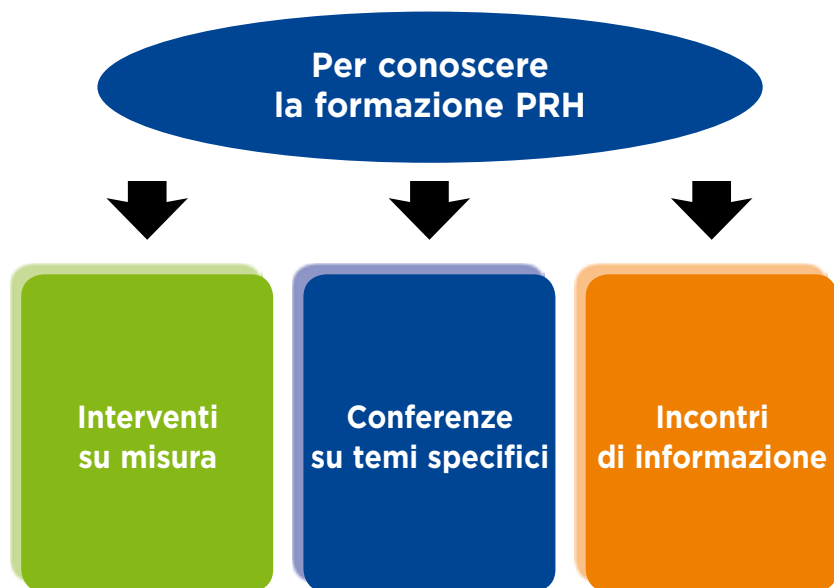
Il percorso è condotto da un formatore PRH e prevede un incontro mensile della durata di tre ore, nel periodo che va da ottobre a maggio.

Ogni anno vengono proposti vari Gruppi di Approfondimento su temi diversi. Sono organizzati a livello regionale, insieme ad altre attività.

Il calendario che presenta tutte queste proposte viene inviato a chi ha partecipato a un corso PRH. È possibile anche avere informazioni visitando il sito [www.prh.it](http://www.prh.it) o rivolgendosi ai formatori attivi nella propria regione.

*“Uno degli obiettivi della formazione PRH  
è aiutare ogni persona a conoscersi  
per entrare sempre più in possesso di sé  
e poter gestire la propria vita nella luce”*

*André Rochais*



I formatori sono a disposizione di:

- enti, organismi, scuole;
- imprese, amministrazioni, cooperative;
- associazioni o gruppi di:  
genitori, famiglie, coppie, insegnanti e quadri delle scuole,  
educatori

per progettare con loro interventi adatti alle specifiche esigenze di formazione (conferenze, cicli di incontri, serate d'informazione o altro).

## Le tariffe dei corsi di formazione

### Come determinare la vostra tariffa

Per permettere ad ogni persona di accedere alla formazione PRH, viene proposta una griglia di tariffe modulate e progressive, che consente a ciascuno di adeguare i costi di partecipazione alle proprie risorse economiche.

Potete determinare la vostra tariffa situandovi nella fascia di reddito corrispondente alle vostre risorse mensili globali.

<b>GRIGLIA INDICATIVA DELLA QUOTA DA VERSARE</b>			
<b>Livello delle risorse mensili del partecipante</b>	<b>Corsi di 2 giorni</b>	<b>Corsi di 3 giorni</b>	<b>Corsi di 4 giorni</b>
€ 700 - 900	€ 140	€ 200	€ 250
€ 900 - 1.100	€ 160	€ 220	€ 290
€ 1.100 - 1.500	€ 180	€ 250	€ 330
€ 1.500 - 2.000	€ 220	€ 300	€ 400
oltre € 2.000	€ 280	€ 350	€ 480

*Se i costi della vostra partecipazione sono a carico di un'Associazione senza fini di lucro, la tariffa è quella della prima fascia.*

*Se i costi della vostra partecipazione sono a carico di un Ente, la tariffa è quella dell'ultima fascia.*

*Per i corsi con l'espressione creativa è prevista una quota di € 20 per l'utilizzo del materiale specifico.*

- **La tariffa riguarda esclusivamente i diritti di partecipazione al corso.** Non comprende le spese di vitto, alloggio e uso della sala di lavoro, che devono essere regolate direttamente con la struttura sede del corso.
- **L'iscrizione è definitiva a seguito del versamento dell'anticipo di € 50** da inviare insieme al modulo d'iscrizione. In caso di mancata partecipazione la quota predetta sarà trattenuta.
- **La tariffa deve essere corrisposta entro il primo giorno del corso.** È possibile pagare con bonifico o in contanti.
- La tariffa deve essere corrisposta per intero anche in caso di partecipazione incompleta.
- L'importo sarà fatturato, secondo i casi, dal formatore o da PRH-Italia.

\* \* \*

Le persone che avessero difficoltà ad attenersi alle tariffe indicate a causa di situazioni particolari, del carico familiare o di motivi di studio, possono parlarne con il formatore per concordare le modalità di partecipazione finanziaria.

Se la tariffa minima proposta costituisce effettivamente un impedimento, solo per i corsi di 3 o 4 giorni è possibile chiedere, al momento dell'iscrizione, una "borsa di corso".

Le borse di corso sono concesse in base alla disponibilità di un apposito "Fondo borse", che è alimentato dal contributo volontario dei partecipanti ai corsi.

*Per le tariffe delle altre attività di PRH si possono chiedere informazioni ai formatori o in segreteria ([segreteria@prh.it](mailto:segreteria@prh.it)).*