

OBJETIVO GENERAL:

Guiar a los participantes en un proceso de comprensión, interiorización y práctica del perdón como herramienta de sanación personal, fortalecimiento de relaciones y construcción de paz interior.

TEMARIO:

1. Comprendiendo la naturaleza del perdón.
2. Explorando el perdón a uno mismo.
3. Las razones detrás de la falta de perdón.
4. El proceso de perdonar a los demás.
5. El perdón como liberación emocional.
6. La empatía y la comprensión como puentes hacia el perdón.
7. El perdón en relaciones difíciles.
8. El perdón en situaciones de abuso y trauma.
9. La importancia del perdón en el bienestar emocional y físico.
10. Cómo cultivar una práctica diaria del perdón.
11. Testimonios y casos prácticos.
12. Cierre de curso: integración y seguimiento en los participantes.