



prestakuntza irekia formación abierta

ESTRESA GUTXITZEKO PROGRAMA, EZAGUERA OSOAN OINARRITZEN DENA

*Umass medikuntza-zentroko MBSR programan oinarritua

JASOTZAILEAK

Norbere buruan nola lanbide arloan eraginkortasuna eta kalitatea hobetu nahi duen orori, baldin eta 12 ordutako sarbide kurtsoa aldea aurretik egin badute.

ZERTARAKO BALIO IZANGO DUEN

- Lanaren eraginkortasuna hobetzeko ezaguera osoa garatzeko.
- Tentsioz beteriko lanaldi baten ondoren gorputza eta burua lasaitzen ikasteko.
- Lanean eta egunoroko bizitzan emozio ezkorrak identifikatu, ulertu eta modu eraginkorrean erabiltzeko.
- Norberarengan eta beste pertsona batzuegan estresa eta estresaren zantzuak antzemateko, eraginkortasunez erabiltzen jakiteko.
- Lanbide-jardueran edo bizitza pribatuan estresa eta tentsio emozionala gutxitzeko estrategia moldatzaileak lantzeko.

EDUKIAK

Massachusettsko Unibertsitateko medikuntza-zentroko MBSR programan oinarritzen da prestakuntza esperientzial eta elkarreragile hau, giza eta lanbide garapenerako balio duena. Saiok lasaialdiak orekatzen dituzte, aurkezpenak eginez eta taldean elkarrizketan arituz, beti ikasitakoa eguneroko bizitzan eta lanbide-jardueran erabiltzeko asmoz.

METODOLOGIA

Esku-hartzaile eta esperientzialak dira

PROGRAMA DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN CONCIENCIA PLENA

*Basado en el programa MBSR del centro médico de UMass

DIRIGIDO A

Personas interesadas en desarrollar recursos personales para afrontar situaciones de estrés de una manera positiva.

SERVIRÁ PARA

- Desarrollar Conciencia Plena para mejorar la efectividad del trabajo.
- Aprender a relajar el cuerpo y la mente después de una jornada de tensión.
- Identificar, entender y manejar de forma eficaz las emociones negativas en el trabajo y en la vida diaria.
- Reconocer el Estrés y sus síntomas, en uno mismo y en otras personas, para poder manejarlo eficazmente.
- Como cultivar estrategias adaptativas para reducir el estrés y la tensión emocional en la actividad profesional o en la vida privada.

CONTENIDOS

Basado en el programa MBSR, del centro médico de la Universidad de Massachusetts, presentamos una formación experimental e interactiva orientada al desarrollo personal y profesional. Las sesiones equilibran periodos de relajación con presentaciones y diálogo en grupo, buscando siempre aplicaciones prácticas en la vida diaria y en la actividad profesional.

METODOLOGÍA

Los cursos son participativos y experimentales.

ikastaroak. Kontzeptuak modu teoriko hutsean baino askoz gehiago saiatzeko eta ondoren horiek aztertzeko aukera ematen dute aukeratutako jarduerak. Halaber, parte hartzaileek gogoeta egitea eta elkarri ezagutzak jakinaraztea sustatzen du formatu honek. Eredua integratzailea oinarri hartuta, maila emozional/sozialean, kognitiboan eta somatikoa dituen ondorioez jabetuko gara. Osasun-arloko eta bizitza pribatuko adibideez baliatuko gara gainera.

Las actividades elegidas permiten la experimentación de los conceptos y su posterior análisis de una manera mucho más eficaz que la puramente teórica. Asimismo el formato fomenta la reflexión y el intercambio de conocimientos entre los participantes.

Partiendo del modelo integrativo, veremos las implicaciones a nivel emocional-social, cognitivo y somático. Utilizaremos ejemplos del mundo de la salud y de la vida privada.

IRAKASLEA

Andrés Martín Asuero.

Zientzietan lizentziatua, Nafarroako Unibertsitatearen eskutik; Enpresa Zuzendaritzako Masterra, Deustuko Unibertsitatearen eskutik; Enpresen Nazioarteko Kudeaketan tituluduna, Frantziako INSEADen eskutik, eta Psikologiako Ikasketa Aurreratuen Diploma (DEA), Balear Uharteetako Unibertsitatearen eskutik. Arlo hauetan da aditua: estresa gutxitzea, lidergoa, antolaketa-ikaskuntza, motibazioa eta talde-lana.

PROFESOR

Andrés Martín Asuero.

Licenciado en Ciencias por la Universidad de Navarra, Master en Administración de Empresas por la Universidad de Deusto, titulado en Gestión Internacional de Empresas por INSEAD de Francia y DEA en Psicología por la Universidad de la Islas Baleares. Está especializado en programas de reducción de estrés, liderazgo, aprendizaje organizativo, motivación y trabajo en equipo.

TOKIA

bolunta-ren lokalak (Erronda kalea, z/g (5. zenbakiaren aurrean) Bilbo 48005).

LUGAR

Locales de **bolunta** (C/ Ronda s/n (frente al nº 5) Bilbao 48005).

EGUNAK ETA ORDUTEGIA

Egunak: 2010eko otsailaren 5ean eta 6an
Ordutegia: ostiralean, 10:00etatik 14:00etara eta 15.00etatik 19.00etara; larunbatean, 10:00etatik 14:00etara.

FECHAS Y HORARIOS

Fechas: 5 y 6 de Febrero de 2010
Horario: viernes de 10:00 a 14:00 horas y de 15.00 a 19.00 y sábado de 10:00 a 14:00

IZENA EMATEKO

Norberaren datuak jakinaraziko dira: izen-abizenak, NAN zenbakia, helbidea eta harremanetarako telefonoa. Telefonoz (**944009999**, **María Carrascal**) edo posta elektronikoz ere (formacionabierta@fundacionede.org) eman daiteke izena.

INSCRIPCIÓN

Facilitando los datos personales; nombre, dos apellidos, DNI, dirección y teléfono de contacto. Por teléfono en el **944009999** (preguntando por **María Carrascal**) o por email (formacionabierta@fundacionede.org)

PREZIOA

Prezioa: 130€. Egilearen liburua eta CDa emango zaizkie ikastarogileei.
Ordaintzeko modua: **BBK**ko kontu honetan sartuko da dirua:
2095 0002 60 91 04008793

PRECIO

Precio: 130€. En el curso se entregará libro del autor y CD.
Forma de pago: Ingreso bancario en la siguiente cuenta de la **BBK**:
2095 0002 60 91 04008793

Puedes encontrarnos en   -en aurki gaitzakezue.



edefundazioa