



prestakuntza irekia formación abierta

Biodantza tailerra: lidergoa eta lotura afektiborako gaitasuna

Taller de biodanza: liderazgo y capacidad de vínculo afectivo

“Etxean zorionsua izatea anbizio guztien azken emaitza da. Ahalegin eta lan guztiek bilatzen duten jomuga, eta desio guztiek, gainera, horretara bultzatzen dute”, Samuel Johnson, XVIII. mendea, Ingalaterra.

“Ser feliz en casa es el resultado último de toda ambición. La meta que todo esfuerzo y trabajo persigue y al cual todo deseo impulsa” Samuel Johnson, S XVIII, Inglaterra.

Egitasmo baten lidergoa burutzeko, pertsonekin harremanak izateko, pertsona horiek zuzentzeko eta haiei egitasmo horrekiko grina, indarra, gogoia, eta konpromisoa transmititzeko gaitasuna izateko, pertsona horiek entzuteko, errespetatzeko behatzaile ezberdin eta bakar gisa, pertsona bakoitzaren onena begiratzeko eta sustatzeko, **lehenik eta behin gure buruekin gauza bera egiteko gai izan behar dugu.**

Llevar el liderazgo de un proyecto, relacionarnos con personas, ser capaces de guiarlas y transmitir la pasión, la fuerza, el entusiasmo y compromiso por ese proyecto, de escucharlas, de respetarlas como observadores distintos y únicos, mirar lo mejor de cada una y potenciarlo, comienza por ser capaces de hacer lo propio con nosotras mismas.

Denok egin dezakegu liderraren lana, eta egiten dugu, gaitasun horiek garatzea behar dugu, ikastea. Nahi duguna lortzeko ez da nahikoa bizitzan gerrari izatearekin. Maitasuna, samurtasuna, sentsibilitatea behar ditugu gure buruekin eta besteekin loturak sortzeko. Nahi duguna lortzeko ondo eta zorionsu egon behar dugu gure “etxean”. Horrela egiten dugu? Gerrariak eta aldi berean humanoak izan behar dugu. Ez dezagun begien bistatik ezkutatu gure borrokaren xedea. Loturak sortzeko dugun beharrak maitatzeko aukera erreskatatzera bultzatzen gaitu.

Todas podemos liderar, y lo hacemos, necesitamos desarrollar esas competencias, aprender. No es suficiente con ser un guerrero en la vida para conseguir lo que queremos. Necesitamos amor, ternura, sensibilidad, para crear vínculos con nosotras mismas y con otras personas. Necesitamos estar bien y felices en nuestra “casa” para conseguir lo que queremos ¿Lo hacemos? Necesitamos ser guerreros y a la vez humanos. No perdamos de vista para qué luchamos. Nuestra necesidad de vínculo nos invita siempre a rescatar la posibilidad de amar.

Proposamena **dantzaren bitartez egitea da, norberarekin lotuta**, eta beste batzuekin, taldearekin, norberarekiko onarpen eta errespetu giro baten baitan. Biodantza garapen pertsonaleko eta giza-integrazio sistema bat da, zeinek bizi-sortzaile diren instintu eta bulkaden erreskatea laguntzen duen metodologia batetik abiatuz. Metodologia horretan

La propuesta es hacerlo a partir de la danza, en conexión consigo mismo y con otras, el grupo, dentro de un clima de aceptación y respeto por cada una. La Biodanza es un sistema de desarrollo personal e integración humana, que propicia el rescate de los instintos e impulsos generadores de vida a partir de una metodología, en la que el movimiento, el cuerpo y la emoción

mugimenduak, gorputzak eta emozioak elkarri lotuta, musikarekin kontaktuan, potentzial genetikoen adierazpena eta garapenera eramaten duten bizipenak sortzen dituzte, bizitza oso eta integratu baterako bide gisa.

NORI ZUZENDUA

- Inguruarekiko konexioaren bidez, euren ongizatean eta garapen pertsonalean interesatutako pertsona guztiei.
- Komunikatzeko beharra duten edozein esparrutako profesionalak: gizarte-eskuintza, osasuna, hezkuntza, coaching, psikologia, enpresa, etab.

ZERTARAKO

- Bizi hobea izan dadin, gorputzak eta bere mugimenduak duten garrantzia berreskuratu eta horretaz jabetzea.
- Honako hauek garatu edo bizi: gaitasun enpatikoa, adierazpen eta komunikazio zintzoa, afektua eman eta jasotzeko gaitasuna, besteen eta norberaren ongizateagatik norbera eskaintzeko eta borrokatzeko gaitasuna, eta entzuteko gaitasuna.
- Estresa eta tentsio organikoak eta giharretakoak murrizteko.
- Emozio-gabeziak gainditzen laguntzeko, topaketa bizitza-iturri dela ikasiz.
- Emozioak era naturalagoan adierazten laguntzeko.
- Norberaren nortasuna sendotzeko.
- Osasun emozionala eta mentala indartzeko.
- Sen jolasgarria sustatzeko
- Giza aurkikuntzaren sentiberatasunarekiko eta poetikarekiko lotura sustatzeko

IRAKASLEA

Marianela Van Grieken.

Biodantzako Irakasle Didakta, Rolando Toro Sistema.

Enpresa Coach Seniorra, Newfield Consultingen.

Psikologoa, Venezuelako Unibertsitate Zentralean.

Hezkuntzako Masterra. Pittsburgheko Unibertsitatean, AEBn

TOKIA

Muelle 3. La Merced moila 3 (Bilborock ondoan)

EGUNAK ETA ORDUTEGIAK

entrelazados, en contacto con la música, generan vivencias llevan a la expresión y desarrollo del potencial genético, como camino a una vida plena e integrada.

DIRIGIDO A

- Todas las personas interesadas en su propio bienestar y desarrollo personal, en conexión con su entorno.
- Profesionales de cualquier campo para los que la comunicación es importante: intervención social, salud, educación, coaching, psicología, empresa, etc.

SERVIRÁ PARA

- Rescatar y vivenciar la importancia del cuerpo y su movimiento, en la creación de una vida mejor.
- Desarrollar o vivenciar la capacidad empática, la expresión y comunicación sincera, la capacidad de dar y recibir afecto, de darse, de luchar por el bienestar propio y de las otras personas y de escuchar.
- Reducir el estrés y las tensiones orgánicas y musculares.
- Ayudar a superar carencias emocionales, aprendiendo que el encuentro es fuente de vida.
- Contribuir a expresar las emociones de forma más natural.
- Reforzar la identidad propia.
- Fortalecer la salud emocional y mental.
- Estimular el instinto lúdico.
- Fomentar la conexión con la sensibilidad y la poética del encuentro humano.
- Permitir conectar con el goce y el placer, provocando un efecto regenerador en todo el organismo y en la conciencia.

PROFESORA

Marianela Van Grieken.

Profesora Didacta de Biodanza, Sistema Rolando Toro.

Coach Empresarial Senior, Newfield Consulting.

Psicóloga, Universidad Central de Venezuela.

Master Educación. Universidad de Pittsburgh, USA.

LUGAR

Muelle 3. Muelle de la Merced nº3 (Al lado de bilborok)

FECHAS Y HORARIOS

Datak: Otsailaren 26an eta 77an

Ordutegia: ostiralean 16:00etatik 20:00etara eta larunbatean 10:00etatik 14:00etara eta 16:00etatik 20:00etara

Fechas y horarios: 26 y 27 de febrero.

Horario: viernes de 16:00 a 20:00 y sábado de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00

IZENA EMATEKO

Datu pertsonalak eman behar dira: izena, bi abizenak, NAN, helbidea eta harremanetarako telefonoa.

Telefono bidez **944 009 999** zenbakian (**María Carrascalengatik** galdetu) edo posta elektronikoaren bitartez: formacionabierta@fundacionede.org

INSCRIPCIÓN

Facilitando los datos personales; nombre, dos apellidos, DNI, dirección y teléfono de contacto. Por teléfono en el **944 009 999** (preguntando por **María Carrascal**)

ó por email: formacionabierta@fundacionede.org

PREZIOA

Prezioa: 120 euros.

Ordaintzeko modua: Dirua **BBK** bankuko ondorengo kontuan sartuz:
2095 0002 60 91 04008793.

PRECIO

Precio: 120 euros.

Forma de pago: Ingreso bancario en la siguiente cuenta de la **BBK**:
2095 0002 60 91 04008793.

Puedes encontrarnos en

 facebook

 twitter

-en aurki gaitzakezue.



edefundazioa