



# prestakuntza irekia formación abierta

## PRESTAKUNTZA TRINKOA ERAKUNDE-KONSTELAZIOETAN ETA COACHING SISTEMIKOA (2008-2010)

## FORMACIÓN INTENSIVA EN CONSTELACIONES ORGANIZACIONALES Y COACHING SISTÉMICO (2008-2010)

*"Konstelazio batek bakarrik du edozein erakunde edo sistemari buruzko oinarritzko egiak argitara emateko ahalmena"*

**(Jan Jacob Stam)**

*"Una constelación tiene la capacidad única de sacar a la luz verdades fundamentales acerca de cualquier organización o sistema"*

**(Jan Jacob Stam)**

### PRESTAKUNTZAREN HELBURUAK

**Erakunde-konstelazioak** eta **Coaching Sistemikoa** errazteko beharrezkoak diren **gaitasunak** eskuratu, etengabeko hobekuntza eta erakunde-garapena laguntzeko helburuarekin.

**Esperientziatik abiatzen den ikasketa-espazioa** sortu bertaratuek ekarriko dituzten lan-testuinguruko zailtasun-kontakteten gaineko lanarekin.

### OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN

Adquirir las **competencias** necesarias para facilitar **Constelaciones Organizacionales** y **Coaching Sistémico**, con el objetivo de favorecer la mejora continua y el desarrollo organizacional. Generar un **espacio de aprendizaje desde la experiencia** con el trabajo sobre relatos de dificultad en el contexto laboral aportados por las personas participantes.

### NORI ZUZENDUA

Erakunde hoberak sartu nahi dituztenentzat:

- **Erakunde eta enpresetako arduradunak** (zuzendaritza batzordea, gerentzia, sustatzaileak...)
- **Sail eta prozesuetako arduradunak**: GGBB, Administrazio, I+G, Komunikazioa, talde operatiboak, proiektuak,...
- Honako esparru hauetako **ahokulariak eta prestatzaileak**: erakunde-garapena, planifikazio estrategikoa, erakunde-diseinua, gainbegiratzea, coaching-a, kalitatea, eta abar.
- **Lantaldeen arduradunak** (profesionalak / boluntarioak).

Enpresak, kooperatibak, lan-sozietateak, enpresataldeak... Sareak eta gizarte-entitateak (GKE, gizarte-ekintza...), Administrazio publikoak eta zerbitzu publikoak ematen dituzte enpresak, Aholkularitza enpresak eta prestakuntza-entitateak, psikologiako kabinetek...

### A QUIÉN SE DIRIGE

A quiénes deseen introducir mejoras en la organización:

- **Responsables de organizaciones y empresas** (junta directiva, gerencia, promotores,...).
- **Responsables de áreas y procesos**: RRHH, Administración, I+D, Comunicación, equipos operativos, proyectos,...
- **Personas consultoras y formadoras** del ámbito del desarrollo organizacional, planificación estratégica, diseño organizativo, supervisión, coaching, calidad, etc.
- **Responsables de equipos** (profesionales / voluntariado).

Empresas, cooperativas, sociedades laborales, agrupaciones empresariales... Redes y entidades sociales (ONG, acción social...), Administraciones públicas y empresas para públicas, Consultoras y entidades formativas, Gabinetes de psicología...

### PROGRAMA

**Iraupena**: 140 ordu (120 ordu presentzialak eta 20 pertsonalak, hausnarketa eta sistematizazio proiektu bati dagozkionak).

### PROGRAMA

**Duración**: 140 horas (120h presenciales y 20h personales correspondientes a la elaboración a un proyecto final de reflexión y sistematización).

### PROGRAMAREN EDUKIAK

1. Erakunde-konstelazioak: sarrera

### CONTENIDOS DEL PROGRAMA

1. Introducción a las Constelaciones Organizacionales

2. Pertzepzio Sistemikoa eta Printzipio Sistemikoak
3. Erakunde-konstelazioen tresnak
4. Nola jokatzeko du kontzientziak Erakundeetan.
5. Coaching Sistemikoa
6. Erakunde-konstelazioak eta Lidergoa
7. Komunikazioa, Motibazioa, Gatazken ebazpena eta Erakunde-konstelazioak.

\* Saio guztietan Kasuen Azterketa eta Gainbegiratzea egingo da.

\*\* Hausnarketa eta sistematizazioko azken proiektua egingo da.

2. Percepción Sistémica y Principios Sistémicos
3. Herramientas de las Constelaciones Organizacionales
4. Cómo actúa la conciencia en la Organización
5. Coaching Sistémico
6. Las Constelaciones Organizacionales y el Liderazgo
7. Comunicación, Motivación, Resolución de Conflictos y Constelaciones Organizacionales

\* En todas las sesiones se realizarán Estudio de Casos y Supervisión

\*\* Se realizará un proyecto final de reflexión y sistematización

## DATAK

1. 2008ko azaroan 7 eta 8an
2. 2009ko urtarrilaren 23 eta 24an
3. 2009ko martxoaren 20, 21 eta 22an
4. 2009ko maiatzaren 22 eta 23an
5. 2009ko urriaren 9 eta 10ean
6. 2009ko azaroaren 20, 21 eta 22an
7. 2010eko urtarrilaren 12 eta 13an
8. 2010eko otsailaren 12 eta 13an
9. 2010eko martxoaren 6, 7 eta 8an

## FECHAS

1. 7 y 8 de noviembre 08
2. 23 y 24 de enero 09
3. 20. 21 y 22 marzo 09
4. 22 y 23 de mayo 09
5. 9 y 10 de octubre 09
6. 20, 21 y 22 de noviembre 09
7. 8 y 9 de enero de 2010
8. 12 y 13 de febrero de 2010
9. 6 7 y 8 de marzo de 2010

## ORDUTEGIA

Ostiral arratsaldetik (16:00etatik 20:00etara) eta larunbatetan lanaldi osoa (10:00etatik 14:00etara eta 16:00etatik 20:00etara), Guillermo EcheGARAY emango dituen moduluetan (12 ordu) Ostiralean arratsalde, larunbatetan lanaldi osoa eta igandeetan (10:00etatik 14:00etara) goizez, estatutik kanpoko irakasleek emandako moduluetan.

## HORARIO

De viernes por la tarde (16 a 20 horas) y sábados jornada completa (10 a 14 y de 16 a 20 horas), en los módulos impartidos por Guillermo EcheGARAY (12 horas). Viernes por la tarde, sábados jornada completa y domingos (10 a 14 horas) por la mañana, para los módulos impartidos por profesorado de fuera del estado (16 horas).

## ENTRENTZAILEAK

Prestakuntza-programa honetan erakunde-konstelazioen esparruko nazioarteko "entrenatzaile" arrakastatsunetarikoz batzuk parte hartzen dute. Benetako profesionalak osaturiko taldea, eskarmentu handikoak esparru berri honetan, eta etengabe hazten ari direnak:

- GUILLERMO ECHEGARAY  
[www.tallerdepsicologia.com](http://www.tallerdepsicologia.com)
- JAN JACOB STAM  
[www.hellingerinstituut.nl](http://www.hellingerinstituut.nl)
- CHRISTINE ESSEN  
[www.blumenstein.org](http://www.blumenstein.org)
- MATTHIAS VARGA VON KIBED  
[www.syst-strukturaufstellungen.de](http://www.syst-strukturaufstellungen.de)

## ENTRENADORES/AS

Para este programa de formación se cuenta con algunos de los "entrenadores" más exitosos a nivel internacional del área de las constelaciones organizacionales. Un equipo de verdaderos profesionales con gran experiencia en ésta nueva área, en constante crecimiento:

- GUILLERMO ECHEGARAY  
[www.tallerdepsicologia.com](http://www.tallerdepsicologia.com)
- JAN JACOB STAM  
[www.hellingerinstituut.nl](http://www.hellingerinstituut.nl)
- CHRISTINE ESSEN  
[www.blumenstein.org](http://www.blumenstein.org)
- MATTHIAS VARGA VON KIBED  
[www.syst-strukturaufstellungen.de](http://www.syst-strukturaufstellungen.de)

## IZENA EMATEKO

**Ez dago prestakuntza honetan parte hartzeko aukerarik hasita baitago.**

Aurrerantzean egingo diren edizioetan parte hartzeko interesa baduzu, jakinarazi iezaguzu **posta elektronikoa**ren bidez ([formacionabierta@fundacionede.org](mailto:formacionabierta@fundacionede.org)) edo telefonoaren bitartez: **944009999**.

## INSCRIPCIÓN

**No hay posibilidad de participar esta formación porque ya está empezada.**

Si tienes interés en participar en futuras ediciones puedes hacérselo saber vía **email**: [formacionabierta@fundacionede.org](mailto:formacionabierta@fundacionede.org) o por teléfono en el **944009999**

Puedes encontrarnos en   -en aurki gaitzakezue.



edefundazioa



# prestakuntza irekia formación abierta

## ERAKUNDE KONSTELAZIOETAN TAILERRA

Gatazkak gure erakundeen eguneroko jardunaren parte dira. Gatazken aurrean hartzen dugun jarreraren arabera, ikasteko esperientzia edo harremanak eten edo kaltetzen dituen mehatxua bihurtuko dira gatazkak. Krisialditik eta zailtasunetik aurrera egiteko aukera sor daiteke, distantzia hartu eta gogoeta egiteko espazio egokia ematen bada.

Erakunde-konstelazioak egoera horien gainean lan egiteko, zeregin horretan sakontzeko eta, modu sortzailean, arrakastarako aukerak ugaltzeko era eraginkorra dira. Lan egiteko era hau Bert Hellingerrek familiekin lan egiteko sortutako metodologia sistemikoaren bilakaera bat da, Matthias Varga von Kibedek (SySt) garatu zuen erakundearloan.

Erakunde-konstelazioek erakundeetako dinamika ezkutua erakusten dituzte eta gogoetarako eta trukeerako espazioa sortzen dute. Tresna bikainak dira gizarte-erakundeak hobetzeko eta garatzeko.

### NORI ZUZENDUA

- Erakundeen lidergoan eta garapenean esperientzia duten pertsona guztiak.
- Erakundeetako dinamiketan eta dinamika pertsonaletan interesa duten pertsonak.

### BALIOKO DU

1. Gure erakundeen barruan gertatzen diren interakzioen azterketa egiteko metodologia berritzailea deskubritzeko.
2. Bideak aurkitu gure beharrezane eta

## TALLER DE CONSTELACIONES ORGANIZACIONALES

Los conflictos forman parte de la vida cotidiana de nuestras organizaciones. Nuestro posicionamiento ante ellos hará que se conviertan en una experiencia de aprendizaje o en una amenaza que paraliza o daña las relaciones.

De la crisis y la dificultad puede surgir la oportunidad de avanzar si se da el espacio adecuado para tomar distancia y reflexionar.

Las constelaciones organizacionales son una forma eficaz de trabajar sobre estas situaciones, profundizar y ampliar, de una manera creativa, las posibilidades de éxito.

Esta manera de trabajar es una evolución de la metodología sistémica creada por Bert Hellinger para el trabajo con familias, desarrollada en el campo organizacional por Matthias Varga von Kibed (SySt).

Las constelaciones organizacionales revelan dinámicas ocultas en las organizaciones y crean un espacio para la reflexión y el cambio. Son una gran herramienta para la mejora y el desarrollo de las organizaciones sociales.

### DIRIGIDO A

- Se dirige a todas las personas con experiencia en el liderazgo y desarrollo de organizaciones.
- Personas interesadas en dinámicas organizacionales y personales.

### SERVIRÁ PARA

1. Conocer una metodología innovadora de análisis de las interacciones que tienen lugar dentro de nuestras organizaciones.
2. Descubrir vías para construir un perfil de

- erakundearen beharrezanean gehiago egokitzen den lidergo profila eraikitzeko.
3. Lanleku ditugun erakundearen barruan daukagun posizioa ezagutzeko.
  4. Gatazkak konpontzeko eta erakundearentzat zuzenak diren erabakiak hartzeko jarraibideak eskuratzeko.
  5. Mintegira bertaratzen diren pertsonen proposatutako zailtasuneko kontakizun errealekin lan egiteko.

## IRAKASLEA

### Guillermo Echegaray.

Doktorea da filosofian eta lizentziatua psikologian. International Training Erakunde-konstelazioetan. Matthias Varga von Kibeden Egiturazko Konstelazio Sistemakoetako (SySt) aditua.

liderazgo más adaptado a nuestras necesidades y a las de nuestra organización.

3. Conocer nuestra posición dentro de las organizaciones en las que trabajamos
4. Adquirir pautas para resolver conflictos y tomar decisiones organizacionales correctas
5. Trabajar con relatos de difícil cultura reales propuestos por las personas asistentes al seminario.

## PROFESOR

### Guillermo Echegaray.

Es Doctor en filosofía y licenciado en psicología. International Training en Constelaciones Organizacionales. Experto en Constelaciones Sistémicas Estructurales (SySt) de Matthias Varga von Kibed.

## TOKIA

**boluntaren** lokalak Erronda kalea z/g, (5. zenbakiaren aurrean) Bilbao 48005

## LUGAR

Locales de **boluntaren** c/ Ronda s/n (frente del nº 5) Bilbao 48005

## EGUNAK ETA ORDUTEGIAK

**Datak:** 2010ko apirilak 22 eta 23, osteguna eta ostirala

**Ordutegia:** ostegunean, 16:00etatik 20:00etara ostiralean, 10:00etatik 14:00etara eta 16:00etatik 20:00etara

## FECHAS Y HORARIOS

**Fechas:** 22 y 23 de abril, jueves y viernes,  
**Horario:** jueves de 16:00 a 20:00 y viernes de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00.

## IZENA EMATEKO

Datu pertsonalak eman; izena, bi abizenak, NAN, helbidea eta harremanetarako telefonoa. Telefonoz: **944 009 999** (galdetu **María Carrascalengatik**) edo posta elektronikoz: [formacionabierta@fundacionede.org](mailto: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](mailto:formacionabierta@fundacionede.org)

## PREZIOA

**Prezioa:** 120 euro.

**Ordaintzeko modua:** Bankuan sartu behar da, **BBKren** kontu zenbaki honetan: **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   -en aurki gaitzakezue.



edefundazioa



# prestakuntza irekia formación abierta

## GAINBEGIRATZEA ERAKUNDE- KONSTELAZIOEKIN

*Ikasketarako eta garapenerako tokia erakunde-  
estres egoerak sakonean helduz.*

EDE Fundazioan aspalditik eskaintzen dugu prestakuntza erakunde-konstelazioetan eta zailtasun egoera ezberdinen analisi sistemikorako duen potentziala ezagutzen dugu. Gure erakundeen irudiak eraikitzen laguntzen digun tresna da, osatuagoak, ikuspuntu eta beharrian ezberdinak integratuz. Gainera, tresna honek inpaktu kontrastatua dauka eszenatoki orekatuagoak eta funtzionalagoak lortzeko beharrezkoak diren urratsak orientatzeko orduan.

## SUPERVISIÓN CON CONSTELACIONES ORGANIZACIONALES

*Un lugar para el aprendizaje y el desarrollo  
desde un abordaje en profundidad de  
situaciones de estrés organizacional.*

En Fundación EDE llevamos tiempo ofreciendo formación en constelaciones organizacionales y conocemos su potencial para el análisis sistémico de diferentes situaciones de dificultad. Es una herramienta que nos ayuda a la construcción de imágenes de nuestras organizaciones, más completas, integrando diferentes puntos de vista y necesidades. Además, esta herramienta tiene un impacto contrastado a la hora de orientar los pasos necesarios para lograr escenarios más equilibrados y funcionales.

### GAINBEGIRALE/BIDERATZAILA

#### **Guillermo Echagaray**

Filosofian dokorea. Psikologian lizentziatua. Erakunde-konstelazioetan training-a. Familia eta Erakunde konstelazioak bideratu ohi ditu.

### SUPERVISOR/FACILITADOR

#### **Guillermo Echagaray**

Doctor en Filosofía. Licenciado en Psicología. International Training en Constelaciones Organizacionales. Facilita habitualmente Constelaciones Familiares y Organizacionales.

### DATAK ETA ORDUTEGIA

Urriaren 9an, 10:00etatik 14:00etara  
Urtarrilaren 8an, 10:00etatik 14:00etara  
(saio independenteak dira)

### FECHAS Y HORARIO

9 de Octubre De 10:00 a 14:00  
8 de Enero. De 10:00 a 14:00.  
(son sesiones independientes)

### IZENA EMATEKO ETA PREZIOA

Izen eta bi abizenak, NAN, helbide eta telefonoa emanda.

Telefonoz **944 009 999 (María Carrascal)**  
edo e-mail  
([formacionabierta@fundacionede.org](mailto:formacionabierta@fundacionede.org))

**Prezioa:** 300€ (%50eko deskontua irabazi asmorik gabe erakundeentzat) Matrikula honen ordainketarekin erakundeak bere zailtasun

### INSCRIPCIÓN Y PRECIO

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](mailto:formacionabierta@fundacionede.org))

**Precio:** 300€ (50% de descuento para entidades sin ánimo de lucro). Con el pago de esta matrícula la organización expone su situación de

egoera azaltzen du, konstelazioa egiten du eta ondorioztatzen den informazioa ordezkariekin eta bideratzailearekin kontrastatzen du.

**Ordaintzeko modua:** dirua sartu **BBKko** ondoko kontuan: **2095 0002 60 91 04008793**

dificultad, realiza la constelación y contrasta la información resultante con representantes y facilitador.

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

Puedes encontrarnos en



-en aurki gaitzakezue.



edefundazioa



edefundazioa

# prestakuntza irekia formación abierta

## PNL PRACTITIONER

PNL ikastaroa oso esperientzia berezia dugu, non norberaren gaitasunak garatzen diren, sakonki ikasten den, eta partehartzaile bakoitzaren erritmoa errespetatzen den, norberaren alde baikorrak azpimarratzen ere, eta pertsonaren alderdi psikologikoak / emozionalak zainduaz gainera. Teknika eta ideia erabilgarri anitz barneratzeko baliagarria da. Helburuak:

- **FORMAZIOAZ GOZATU:** eredu sendoa batean.
- **KOMUNIKAZIO ERAGINKORRA GAUZATU:** besteekin eta norbere buruarekin.
- **BENETAKO EGOERAK KONPONDU,** bizitzaren onurez baliatzeko.
- **GAITASUNAK PIZTU,** norberengan nola besteengan.
- **AURREA HARTU** etorkizuneko balizko lan, harreman edo eguneroko arazoei.

## NORI ZUZENDUA

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

## EDUKIAK

- I Moduloa: PNL-ren erabilpena.
- II Moduloa: Komunikazio eraginkorra.
- III Moduloa: Adimen Inkontzientera zuzenduriko komunikazio hipnotikoa.
- IV Moduloa: Norberaren Aldaketarako Hizkuntzarekin barne-oztopoak gainditu.
- V Moduloa: Zentzumenen tankerak; aingurak eta estrategia neurologikoak.
- VI Moduloa: Sinesmenak eta Maila Neurologikoak ezagutu eta aldatu.
- VII Moduloa: Aldaketarako Teknikak ( I )
- VII Moduloa: Aldaketarako Teknikak ( II )

## PRACTITIONER PNL

Os proponemos una aventura de aprendizaje profundo y de desarrollo de capacidades, a través de las oportunidades que ofrece la Programación Neuro – Lingüística. El Curso de Practitioner en PNL permite asimilar numerosas técnicas provechosas e ideas útiles, gracias a las cuales quienes participan pueden:

- **FORMARSE DISFRUTANDO** en un modelo coherente.
- **COMUNICAR EFICAZMENTE** con los demás y consigo.
- **RESOLVER SITUACIONES REALES,** personales e interpersonales.
- **ACTIVAR CAPACIDADES,** propias y en los demás.
- **PREVENIR** a través de incorporar la Inteligencia Emocional.

## DIRIGIDO A

Personas interesadas en mejora la calidad y la eficacia de la vida personal y profesional y que hayan realizado la introducción a la PNL de 12 horas.

## CONTENIDOS

- Modulo I :Introduccion a la P.N.L. y a sus Aplicaciones
- Modulo II : La Comunicación Eficaz
- Modulo III: Comunicación Hipnótica para la Mente Inconsciente
- Modulo IV: El Lenguaje del Cambio Personal
- Modulo V: Estilos Sensoriales , Anclajes y Estrategias
- Modulo VI: Niveles Neurologicos y Creencias
- Modulo VII: Tecnicas de Cambio ( I )
- Modulo VIII: Tecnicas de Cambio ( II )

[Programa osoa jaso \(PDF\)](#)

[Descargar programa completo \(PDF\)](#)

## BERMEA

Partehartzaile bakoitzak Espainiako PNL elkarteak bermaturiko agiria jasoko du.

## IRAKASLEA

**Iñaki Olaskoaga**, Psikologo, Psikologia Sistemikoan Master, Psikoterapia Gestalt-en Master, AEPNL-k bermaturiko PNL formatzaile agiriduna, Euskal Herriko Gestalt Elkarteko irakaslea.

## HOMOLOGACIÓN

Cada participante recibirá un certificado avalado por la Asociación Española de PNL.

## PROFESOR

**Iñaki Olaskoaga**, Psicólogo, Master en Psicología Sistemática, Master en Psicoterapia Gestalt. Didacta Homologado en PNL, por la AEPNL. Profesor del equipo de formación en Psicoterapia Gestalt de la Asoc. Vasca de T. Gestalt.

## TOKIA

**EDE Fundazioaren** egoitzan Simon Bolivar Kalea, 8, B. Bilbo 48010.

## LUGAR

Locales de **Fundación EDE** (c/Simón Bolívar 8B, Bilbao 48010).

## DATAK ETA ORDUTEGIA

- Azaroak 12 eta 13
- Abenduak 24 eta 25
- Urtarrilak 14 eta 15
- Otsailak 18 eta 18
- Martxoak 11 eta 12
- Apirilak 15 eta 16
- Maiatzak 14

**Ordutegia:** Osteguna 15:30-etatik 20:30-eta. Ostirala 9:30etatik 13:30etara eta 15:30etatik 19:30etara.

## FECHAS Y HORARIOS

- 12 y 13 de noviembre
- 17 y 18 de diciembre
- 14 y 15 de enero
- 18 y 19 febrero
- 11 y 12 de marzo
- 15 y 16 de abril
- 14 de mayo

**Horario:** Jueves de 15.30 a 20.30 y viernes de 9.30 a 13.30 y de 15.30 a 19.30

## IZEN EMATEA

Izen eta bi abizenak, NAN, helbide eta telefonoa emanda.

Telefonoz **944 009 999 (María Carrascal)** edo e-mail ([formacionabierta@fundacionede.org](mailto:formacionabierta@fundacionede.org))

## 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](mailto:formacionabierta@fundacionede.org))

## PREZIOA

**Prezioa:** 900 € irailak 30 baino lehen eta 1000€ ordutik aurrera. Bi zatitan ordain daiteke, lehena izen ematerakoan eta bigarrena 2010eko urtarrilan.

**Ordainketak:** **BBK, 2095 0002 60 91 04008793**

## PRECIO

**Precio:** 900€ antes del 30 de septiembre y 1000 € a partir del 1 de octubre. Se puede pagar en dos plazos, el primero al formalizar la matrícula y el segundo en enero de 2010.

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

Puedes encontrarnos en   -en aurki gaitzakezue.



edefundazioa



edefundazioa

# prestakuntza irekia formación abierta

PNL-ri BURUZKO HASIERA KURTSOA  
NORBERAREN ALDAKETARAKO  
TREBEZIAK

INTRODUCCIÓN A LA PNL CURSO  
DE HABILIDADES PARA EL CAMBIO  
PERSONAL

## NORI ZUZENDUA

Norbere baliabide eta ahalmenak garatzen interesatuta dagoenari. Baita bereziki zuzendua ere:

- Psikologo, hezitzaile, laguntza arlotako lanbidekoei: Gizarte Langilea, Medikuntza, Enfermeritza, eta abar.
- Lan taldeak koordinatzeko erantzukizuna dutenei ere.
- Halaber, Coaching, Aholkulariak, Superbisore, eta abarrei.

## DIRIGIDO A

Personas interesadas en desarrollar sus recursos personales. Especialmente válido para personas:

- Psicólogas, educadoras, profesionales en contextos de ayuda (trabajo social, medicina, enfermería, etc.)
- Con responsabilidad en coordinar equipos.
- Que realizan coaching, consultoría, supervisión, etc.

## METODOLOGIA

Ikastaroa erabat praktikoa da. Azalpen teorikoak trebeziak barneratzeko eta sendotzeko bizipenekin osatzen dira. Partehartzaile bakoitzak kezkatzen duten egoera personal edo profesionalak erabil dezake kurtsoko ariketetan; norberaren gaia ozenki adieraztea ez da beharrezkoa, prozesuarekin lan egiten baita.

## METODOLOGÍA

El Curso será eminentemente práctico. Constará de exposiciones teóricas, complementadas con prácticas para la adquisición y perfeccionamiento de habilidades. Cada participante puede abordar en los ejercicios las situaciones personales o profesionales que le preocupen (no es necesario exponer el tema, puesto que se trabaja con el proceso).

## BERMEA

Partehartzaile bakoitzak AEPNL-k egiaztaturiko agiria jasoko du.

## HOMOLOGACIÓN

Cada participante recibirá un certificado avalado por la Asociación Española de PNL.

## IRAKASLEA

**Iñaki Olaskoaga**, Psikologo, Psikologia Sistemikoan Master, Gestalt Psikoterapian Master, AEPNL ren agiridun PNL Hezitzaile, Euskal Gestalt Elkargoko Psikoterapia Formazioko irakaslea.

## PROFESOR

**Iñaki Olaskoaga**, Psicólogo, Master en Psicología Sistémica, Master en Psicoterapia Gestalt. Didacta Homologado en PNL, por la AEPNL. Profesor del equipo de formación en Psicoterapia Gestalt de la Asoc. Vasca de T. Gestalt.

## TOKIA

## LUGAR

**EDE Fundazioaren** egoitzan Simon Bolivar  
Kalea, 8, B. Bilbo 48010.

Locales de **Fundación EDE** (c/Simón Bolívar  
8B, Bilbao 48010).

## DATAK ETA ORDUTEGIA

**Datak:** 2009ko urriak 22 eta 23  
**Ordutegia:** Osteguna: 16:00etatik – 20:00tara;  
Ostirala: 10:00etatik 14:00tara eta 14:00etatik  
20:00etara.

## FECHAS Y HORARIOS

**Fechas:** 22 y 23 de octubre de 2009  
**Horario:** jueves de 16:00 a 20:00 horas y  
viernes de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00

## IZEN EMATEA

Izen eta bi abizenak, NAN, helbide eta telefonoa  
emanda.  
Telefonoz **944 009 999** (**María Carrascal**)  
edo e-mail  
([formacionabierta@fundacionede.org](mailto:formacionabierta@fundacionede.org))

## 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](mailto:formacionabierta@fundacionede.org))

## PREZIOA

**Prezioa:** 120 €  
**Ordaintzeko modua:** Bankuan sartu behar da,  
**BBKren** kontu zenbaki honetan:  
**2095 0002 60 91 04008793**

## PRECIO

**Precio:** 120 €  
**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



# prestakuntza irekia formación abierta

## KOMUNIKAZIO TAILERRA: MINTZATU NI ULERTZEKO, ENTZUN ZU ULERTZEKO

## TALLER DE COMUNICACIÓN: HABLAR PARA QUE ME ENTIENDAS, ESCUCHAR PARA ENTENDERTE

Zer gertatzen da bi pertsona edo gehiago aurrez aurre daudenean? Nola ulertu du besteak esandakoa eta nola daki besteak ulertua izan dela?

Pertsonen arteko komunikazio prozesuak hain dira konplexuak eguneroko bizitzan hainbat gaizkiulertu izaten direla horrek dakarren frustrazio eta inpotentziarekin. Pertsonak harremanetan jartzerakoan haien konplexutasunean ulertuko balira, litekeena da hobetoak izatea. Guri esan digutena nola ulertuko dugu ondo eta nola mintzatu behar gara ulertuak izateko?

Hau da tailer honen helburua, non parte-hartzaileek komunikazio motela esperimentatu ahal izango dute haien artean, behatzea eta behatuak izatea ahalbidetuko die, hobeto molda daitezten.

Que pasa cuando dos personas o mas están frente a frente? Cómo entiende lo que la otra persona dice y como sabe alguien que la otra le ha entendido?

Los procesos de comunicación entre personas son tan complejos que en la vida cotidiana se dan muchos malentendidos con la correspondiente frustración e impotencia. Si las personas cuando se relacionan logran entenderse en su complejidad, probablemente seriamos mejores. ¿Como conseguir una buena comprensión de lo que nos dicen y como decirlo para que me entiendan?

Este es el objetivo de este taller en el que las personas participantes podrán experimentar entre si una comunicación ralentizada, que les permitirá observar y observarse en ella, para manejarse mejor.

### NORI ZUZENDUA

Hobeto komunikatzen eta ulertzen ikasi nahi dutenentzat. Bereziki honako hauentzat:

- Psikologoak, hezitzaileak, laguntza testuinguruan aritzen diren profesionalak (gizarte-lana, medikuntza, erizaintza, eta abar).
- Coaching-a egiten dutenak, aholkularitza, ikuskapena, eta abar.

### DIRIGIDO A

Personas que quieran aprender a comunicarse y entender mejor Especialmente válido para personas:

- Psicólogas, educadoras, profesionales en contextos de ayuda (trabajo social, medicina, enfermería, etc.)
- Que realizan coaching, consultoría, supervisión, etc.

### EDUKIAK

- Bi lagunaren arteko espazioa
- Komunikazioaren alde inkontzientek

### CONTENIDOS

- El espacio entredos
- Aspectos inconscientes de la

- Mintzatzen garenean zer doa
- Nola adierazi ni ulertua izateko
- Elkar-ulertzearen lau antenak
- Elkar ulertu hitzekin eta hitzik gabe.
- Entrenamendu ariketak komunikazio-tekniketan

- comunicación
- Lo que va en lo que decimos
- Como expresarme para que me entiendan
- Las cuatro antenas de la comprensión.
- Entenderse con palabras y sin ellas.
- Ejercicios de entrenamiento en técnicas comunicativas

## IRAKASLEA

### Jesús Hernández Aristu

Irakaslea Nafarroako Unibertsitate Publikoan, Ikuskapen eta Garapen Pertsonalerako Mitxelena Nafarroako Elkarteko presidentea. Masterra ikuskapen, Coaching eta Erakunde-garapenean.

## PROFESOR

### Jesús Hernández Aristu

Profesor de la Universidad Pública de Navarra, presidente de la Asociación Navarra Mitxelena para la Supervisión y el Desarrollo Personal. Master en supervisión, Coaching y Desarrollo organizacional.

## TOKIA

**Boluntako** lokaletan (Ronda kalea z/g, 5 zenbakiaren aurrean). Bilbo 48005

## LUGAR

Locales de **bolunta** (c/ Ronda s/n en frente del nº 5). Bilbao 48005

## Datak eta ordutegia

**Datak:** apirilaren 29 eta 30ean

**Ordutegia:** ostegunean 16:00etatik 20:00etara eta ostiralean 10:00etatik 14:00etara eta 16:00etatik 20:00etara.

## FECHAS Y HORARIOS

**Días:** 29 y 30 de abril

**Horario:** jueves de 4 a 8 y viernes de 10 a 2 y de 4 a 8.

## Izen ematea

Telefonoz, **944 009 999** zenbakiaren bidez (**Maria Carrascalengatik** galdetu) edo posta elektronikoren bidez ([formacionabierta@fundacionede.org](mailto:formacionabierta@fundacionede.org))

**Prezioa:** 120 €

**Ordaintzeko modua:** dirua **BBKko** ondoko kontuan sartu

**2095 0002 60 91 04008793**

## 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](mailto:formacionabierta@fundacionede.org))

**Precio:** 120 €

**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



# prestakuntza irekia formación abierta

## ERAKUNDEEN GARAPENERAKO AHOLKULARITZAN PRESTAKUNTZA (A.D.O.)

Erakundeentzako aholkularitzan arreta-gunea ez dute pertsonak euren osatzen, baizik eta instituzioak, erakundeak edo enpresak berak.

Enpresa edo erakundeak akzioen arteko sistema gisa eraikitzen da eragiten dion eta berak eragiten duen inguru batean. Erakundeek garatzen duten komunikazio sistemak egiten dituen erakundeak diren

moduan. Edozein aldagetak sistemaren haserrea eragiten du, sistemak berak bilatzen dituen helburu eta emaitzei hobeto egokitzen zaien beste bat sortzeko.

Aldaketa prozesu honetan erakundeek begirune eta entzutek lagunduko dien erakunde-garapenerako eredu bat proposatzen dugu, gaitasunak nabarmenduz, egoeren zertarakoak ulertu nahiez, erakunde hori baino ez dela jakinez, eta bere buruarentzat eta une horretarako edizio onena dela jakinez, teoriatik abituz kontrastea eginez eta aholkulari lanak egiten dituen pertsonaren tokia ezagutzuz.

### NORI ZUZENDUA

- Erakundeak Aholkatzen ikasteko eta euren aldageta-prozesuetan laguntzeko
- Erakunde-sistemen funtzionamendua behatzeko.
- Funtzionamendu hobeto baterako (helburuetara egokituagoa, kalitate handiagoa eta eraginkortasun gehiagokoa) beharrezkoak diren erakunde-aldaketak gauzatzeko.
- Aldaketak gauzatzeko diren sortzen diren gatazka eta arazoak modu eraginkorrean kudeatzeko.

**Prestakuntzaren ikuspegia sistematikoa da oinarrian.**

### NORI ZUZENDUA

Instituzio, administrazio eta enpresen antolaketan eta kudeaketan erantzukizunak dituztenentzat. Aholkularitzan eta esparru terapeutikoetan aritu eta gai honetan espezializatu nahi dutenentzat.

Pertsonen garapeneraren eta taldeen lidergoaren esparruetan erantzukizuna dutenentzat.

### IRAKASLEA

**Michael Teichert**, gainbegiralea eta Erakunde

## FORMACIÓN EN ASESORAMIENTO PARA EL DESARROLLO DE LAS ORGANIZACIONES (A.D.O.)

El centro de atención en el asesoramiento a organizaciones lo constituye, no las personas en sí, sino la institución, la organización o empresa misma. La empresa u organización se constituye como un sistema interaccional dentro de un entorno que le influye y al que influye. El sistema de comunicación que desarrollan las organizaciones hace que sean como son.

Cualquier cambio significa irritación del sistema para crear otro más adecuado a los objetivos y a los resultados que el sistema pretende.

Proponemos un modelo de desarrollo organizacional que acompañe, desde el respeto y la escucha, a las organizaciones en este proceso de cambio, resaltando las capacidades, queriendo entender los porqués de las situaciones, sabiendo que una organización es lo que es y la mejor edición para sí misma y para ese momento, contrastando desde la teoría y conociendo el lugar de la persona que ejerce de asesora.

### SERVIRÁ PARA

- Aprender a Asesorar a Organizaciones y acompañar procesos de cambios en ellas
- Observar el funcionamiento de los sistemas organizativos.
- Ayudar a realizar los cambios organizativos necesarios para un mejor funcionamiento, más adecuado a los objetivos, con mayor calidad, y con mayor eficacia.
- Gestionar eficazmente los conflictos y problemas que surgen al realizar los cambios.

**El enfoque de la formación es primordialmente sistémico.**

### DIRIGIDO A

Personas con responsabilidades de organización y gestión en instituciones, administraciones, empresas, Personas que actúan en ámbitos terapéuticos o de asesoramiento y quieran especializarse en esta materia. Personas con responsabilidad en ámbitos de desarrollo de personas y liderazgo de grupos.

### PROFESORADO

**Michael Teichert**, supervisor y Master en Desarrollo

Garapenean masterra, egun zerbitzu enpresa bateko giza baliabideen kudeatzailea Akisgranen, Alemania. Akisgraneko Institut für Beratung und Supervision-aren zuzendaria.

**Dr. Jesús Hernández Aristu**, Nafarroako Unibertistate Publikoa Ginkoko Aholkulari teknikoa. Aholkularitza eta Garapen Pertsonala. Erakundeen Garapenean masterra. IBS Akisgran, Mitxelena Gaibegiratze eta Garapen Pertsonalerako Nafarroako Elkarteko Presidentea. Aholkularien trebatzailea.

Organizacional, actualmente gestor de recursos humanos en una empresa de servicios en Aquisgran. Alemania. Director del Institut für Beratung und Supervisión. de Aquisgrán

**Dr. Jesús Hernández Aristu**, Universidad Pública de Navarra  
Asesor técnico de Ginko. Asesoramiento y Desarrollo Personal. Master en Desarrollo de las Organizaciones. IBS Aquisgrán, Presidente de la Asociación Navarra Mitxelena para la Supervisión y el Desarrollo Personal. Formador de Asesores

## TOKIA

**Boluntako** lokaletan (Ronda kalea z/g, 5 zenbakiaren aurrean). Bilbo 48005

## LUGAR

Locales de **bolunta** (c/ Ronda s/n en frente del nº 5). Bilbao 48005

## DATAK ETA ORDUTEGIAK

- Otsailaren 26, 27 eta 28an
- Apirilaren 16, 17 eta 18an
- Maiatzaren 7, 8 eta 9an
- Ekainaren 11, 12 eta 13an

**Ordutegia:** ostiralean 16:00etatik 20:00etara, larunbatean 10:00etatik 14:00etara eta 16:00etatik 20:00etara eta igandean 10:00etatik 14:00etara.

## FECHAS Y HORARIOS

- 26, 27 y 28 febrero
- 16, 17 y 18 abril
- 7, 8 y 9 mayo
- 11, 12 y 13 junio

**Horario:** viernes de 16.00 a 20.00, sábado de 10.00 a 14.00 y de 16.00 a 20.00 y domingo de 10.00 a 14.00

## IZEN EMATEA

Datu pertsonalak eman: izena, bi deiturak, NAN, helbidea eta harremanetarako telefonoa. Telefono bidez zenbaki honetan **944009999** (**María Carrascalengatik** galdetu) edo posta elektronikoaren bidez, ([formacionabierta@fundacionede.org](mailto:formacionabierta@fundacionede.org))

## 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](mailto:formacionabierta@fundacionede.org))

## PREZIOA

**Prezioa:** 1200 €. Bi zatitan ordaindu daiteke. Lehenengoa matrikularekin batera eta bigarrena 2010 urteko apirilean.  
**Ordaintzeko modua:** Dirua sartu ondoko **BBKko** kontuan:  
**2095 0002 60 91 04008793**

## PRECIO

**Precio:** 1200 € Se puede pagar en dos plazos. El primero al realizar la matrícula y el segundo en abril de 2010.  
**Forma de pago:** Ingreso bancario en la siguiente cuenta de la **BBK: 2095 0002 60 91 04008793**

Puedes encontrarnos en   -en aurki gaitzakezue.



edefundazioa



# prestakuntza irekia formación abierta

## FOCUSING: ZURE GORPUTZA ENTZUTEN IKASTEKO TRESNA.FOCUSING I IKASTAROA

## FOCUSING: UNA HERRAMIENTA PARA APRENDER A ESCUCHAR A TU CUERPO. CURSO: FOCUSING I

Focusing-a Eugene Gendlin filosofo eta psikoterapeutaren ekarpena da. Gorputzera bideratua dagoen autokontzientzia eta emozio-sentatzeko prozesu batean datza. Gorputzak sententzioak eta emozioak erregistratzen ditu. Focusing-aren bidez, posible da lehenengoz gure bizitzako arazo ezberdinak igartzea eta gero hauei aurre egiteko moduak aldatzea.

El Focusing es una aportación del filósofo y psicoterapeuta Eugene Gendlin. Consiste en un proceso de autoconciencia y curación emocional corporalmente orientado. El cuerpo registra sensaciones y emociones. Por medio del focusing es posible reconocer primero y luego cambiar la forma en que afrontamos los distintos problemas de nuestra vida.

### FOCUSING-AK LAGUNTZEN DIGU

- gorputzarekin komunikazio eta konfiantza harremana izaten
- gure esperientzia-momentuaren errealitatea igartzen eta onartzen.
- distantzia egokia mantentzen arazoekiko, horiek hobeto ulertzeko eta maneiatzeko.

### EL FOCUSING NOS AYUDA A

- crear una relación de comunicación y confianza con el cuerpo
- conocer y aceptar la realidad de nuestro momento experiencial
- mantener la distancia adecuada con los problemas para entenderlos mejor y manejarlos mejor

### NORI ZUZENDUA

- Bere autoezagutzan eta hazkuntza pertsonalean interesatuta daudenei.
- Oso baliagarria da gizarte, osasun edo hezkuntza esparruetako laguntza-harremanaren arloan modu profesionalean edo boluntarioan lan egiten dutenentzat.

### DIRIGIDO A

- Personas interesadas en su autoconocimiento y crecimiento personal.
- Especialmente válido para personas que trabajen, profesional o voluntariamente en el campo de la relación de ayuda en el ámbito social, de la salud o de la educación.

### EDUKIAK

- Focusing-a sarrera
- Eugene Gendlin sarrera: pertsona eta filosofia
- Hurbilketa marko teorikora: inplizituaren filosofia

### CONTENIDOS

- Iniciación al Focusing
- Introducción a la persona y filosofía de Eugene Gendlin
- Acercamiento al marco teórico: la filosofía de lo implícito

- 6 urratsen teknikaren ezagutza
- Focusing –a taldean
- Focusing –a bikoteetan: sarrera

- Conocimiento de los 6 pasos de la técnica
- Focusing en grupo
- Iniciación al Focusing en parejas

## BERMEA

Parte-hartzaile bakoitzak Espainiako Focusing Institutuak eta New Yorkeko Nazioarteko Focusing Institutuak aitorturiko ziurtagiria jasoko du.

## HOMOLOGACIÓN

Cada participante recibirá un certificado avalado por el Instituto español de Focusing y por The International Focusing Institute of New York.

## IRAKASLEA

**Txemi Santamaría**, Psikologian lizentziatua, Eliza ikasketetan lizentziatua, eta Espainiako Focusing Taldeko eta New Yorkeko Focusing Institutuko kidea.

## PROFESOR

**Txemi Santamaría**, Licenciado en psicología, Licenciado en estudios eclesiásticos. Miembro del Grupo Español de Focusing y el Instituto de Focusing de Nueva York.

## TOKIA

**EDE Fundazioaren** egoitzan Simon Bolívar Kalea, 8, B. Bilbo 48010.

## LUGAR

Locales de **Fundación EDE** (c/Simón Bolívar 8B, Bilbao 48010).

## DATAK ETA ORDUTEGIAK

**Data:** urriaren 16an eta 17an

**Ordutegia:** Ostirala 18:00etatik 21:00etara eta larunbata 9:30etatik 14:00etara eta 15:30etatik 19:00etara

## FECHAS Y HORARIOS

**Fecha:** 16 y 17 de octubre

**Horario:** Viernes de 18:00 a 21:00 y sábado de 9:30 a 14:00 y 15:30-19:00

## IZEN EMATEA ETA PREZIOA

**Prezioa:** 100 €

Datu pertsonalak eman: izena, bi deiturak, NAN, helbidea eta harremanetarako telefonoa. Telefonoz **944009999** zenbakiaren bidez (galdetu **Maria Carrascalengatik**) edo posta elektronikoen bitartez ([formacionabierta@fundacionede.org](mailto:formacionabierta@fundacionede.org))

**Ordaintzeko modua:** dirua ondoko **BBK** bankuko kontuan sartu, **2095 0002 60 91 04008793**

## INSCRIPCIÓN Y PRECIO

**Precio:** 100€

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](mailto:formacionabierta@fundacionede.org))

**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



edefundazioa

# prestakuntza irekia formación abierta

FOCUSING II IKASTAROA

CURSO: FOCUSING II

## NORI ZUZENDUA

**Focusing I ikastaroa egin dutenei zuzenduta**

## DIRIGIDO A

**Dirigido a personas que han realizado Focusing I**

## EDUKIAK

- 6 urratsen teknikan sakontzea
- Implizituaren filosofian sakontzea
- Autofocusing-a
- Focusing idatzita
- Focusing-a irudi, mugimendu, eta abarrekin.
- Focusing-a bikoteetan

## CONTENIDOS

- Profundización en la técnica de los 6 pasos
- Profundización en la filosofía de lo implícito
- Autofocusing
- Focusing por escrito
- Focusing con imágenes, movimiento...
- Focusing en parejas

## BERMEA

Parte-hartzaile bakoitzak Espainiako Focusing Institutuak eta New Yorkeko Nazioarteko Focusing Institutuak aitorturiko ziurtagiria jasoko du.

## HOMOLOGACIÓN

Cada participante recibirá un certificado avalado por el Instituto español de Focusing y por The International Focusing Institute of New York.

## IRAKASLEA

**Rosa M<sup>a</sup> Martínez**, banako eta taldeko psikologoa eta psikoterapeuta. Dolu prozesuetan eta emozio-ezegonkortasun handia eragiten duten bizi-egoeretan espezializatua. New Yorkeko Focusing-eko Nazioarteko Institutuko kidea, Espainiako Focusing Taldeko kidea, eta Carlos Alemany Espainiako Focusing Institutuaren Zuzendaritza Batzordeko kidea.

## PROFESORA

**Rosa M<sup>a</sup> Martínez**, Psicóloga y psicoterapeuta individual y grupal. Especialista en procesos de duelo y situaciones vitales que generen gran inestabilidad emocional. Miembro del Instituto Internacional de Focusing de Nueva York, Miembro del Instituto Español de Focusing y Miembro de la Junta Directiva de la Asociación Española de Focusing Carlos Alemany.

## TOKIA

**EDE Fundazioaren** egoitzan Simon Bolivar Kalea, 8, B. Bilbo 48010.

## LUGAR

Locales de **Fundación EDE** (c/Simón Bolívar 8B, Bilbao 48010).

## DATAK ETA ORDUTEGIAK

## FECHAS Y HORARIOS

**Datak:** urtarrilaren 29an eta 30ean

**Ordutegia:** Ostirala 18:00etatik 21:00etara eta larunbata 9:30etatik 14:00etara eta 15:30etatik 19:00etara

**Fechas:** 29 y 30 de enero

**Horario:** Viernes 18,00-21,00 y Sábado 9,30 – 14,00 y 15,30-19,00

## IZEN EMATEA ETA PREZIOA

**Prezioa:** 100 €

Datu pertsonalak eman: izena, bi deiturak, NAN, helbidea eta harremanetarako telefonoa.

Telefonoz **944009999** zenbakiaren bidez (galdetu **Maria Carrascalengatik**) edo posta elektronikoaren bitartez ([formacionabierta@fundacionede.org](mailto:formacionabierta@fundacionede.org))

**Ordaintzeko modua:** dirua ondoko **BBK** bankuko kontuan sartu, **2095 0002 60 91 04008793**

## INSCRIPCIÓN Y PRECIO

**Precio:** 100€

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](mailto:formacionabierta@fundacionede.org))

**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



edefundazioa

# prestakuntza irekia formación abierta

**IKASTAROA: FOCUSING-A ETA  
GALERA AFEKTIBOAK  
(MONOGRAFIKOA V MAILA)**

**CURSO: FOCUSING Y PERDIDAS  
AFECTIVAS (MONOGRÁFICO NIVEL  
V)**

## NORI ZUZENDUA

Focusing II ikastaroa egin dutenei zuzenduta, gorputz-ikuspegiaren aplikazio zehatza da

## DIRIGIDO A

Dirigido a personas que han realizado Focusing II, se trata de una aplicación concreta del enfoque corporal: Focusing

## ZERTARAKO BALIO DU

- Doluaren taxutze prozesua ulertzeko (adierazpen normalak, ebazpen prozesua, eta abar)
- Doluaren emozio propioak maneiatzeko eta sentitutako sentsazioekin lan egiteko.
- Doluaren taxutze prozesuan esperientzian oinarrituriko prozesua bizitzeko.

## SERVIRÁ PARA

- Comprender el proceso de elaboración del duelo (manifestaciones normales, proceso de resolución, etc)
- Manejar las emociones propias del duelo y trabajar con las sensaciones sentidas.
- Vivenciar el proceso experiencial en el proceso de elaboración del duelo

## BERMEA

Parte-hartzaile bakoitzak Espainiako Focusing Institutuak eta New Yorkeko Nazioarteko Focusing Institutuak aitorturiko ziurtagiria jasoko du.

## HOMOLOGACIÓN

Cada participante recibirá un certificado avalado por el Instituto español de Focusing y por The International Focusing Institute of New York.

## IRAKASLEA

**Rosa M<sup>a</sup> Martínez**, banako eta taldeko psikologoa eta psikoterapeuta. Dolu prozesuetan eta emozio-ezgonkortasun handia eragiten duten bizi-egoeretan espezializatua. New Yorkeko Focusing-eko Nazioarteko Institutuko kidea, Espainiako Focusing Taldeko kidea, eta Carlos Alemany Espainiako Focusing Institutuaren Zuzendaritza Batzordeko kidea.

## PROFESORA

**Rosa M<sup>a</sup> Martínez**, Psicóloga y psicoterapeuta individual y grupal. Especialista en procesos de duelo y situaciones vitales que generen gran inestabilidad emocional. Miembro del Instituto Internacional de Focusing de Nueva York, Miembro del Instituto Español de Focusing y Miembro de la Junta Directiva de la Asociación Española de Focusing Carlos Alemany.

## TOKIA

**EDE Fundazioaren** egoitzan Simon Bolivar Kalea, 8, B. Bilbo 48010.

## LUGAR

Locales de **Fundación EDE** (c/Simón Bolívar 8B, Bilbao 48010).

## DATAK ETA ORDUTEGIAK

**Datak:** martxoaren 26an eta 27an

**Ordutegia:** Ostirala 18:00etatik 21:00etara eta larunbata 9:30etatik 14:00etara eta 15:30etatik 19:00etara

## FECHAS Y HORARIOS

**Fechas:** 26 y 27 de marzo

**Horario:** Viernes de 18,00 a 21,00 y sábado de 9,30 a 14,00 y de 15,30 a 19,00

## IZEN EMATEA ETA PREZIOA

**Prezioa:** 120 €

Datu pertsonalak eman: izena, bi deiturak, NAN, helbidea eta harremanetarako telefonoa.

Telefonoz **944009999** zenbakiaren bidez (galdetu **Maria Carrascalengatik**) edo posta elektronikoaren bitartez ([formacionabierta@fundacionede.org](mailto:formacionabierta@fundacionede.org))

**Ordaintzeko modua:** dirua ondoko **BBK** bankuko kontuan sartu, **2095 0002 60 91 04008793**

## INSCRIPCIÓN Y PRECIO

**Precio:** 120€

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](mailto:formacionabierta@fundacionede.org))

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

Puedes encontrarnos en



-en aurki gaitzakezue.



edefundazioa



# prestakuntza irekia formación abierta

## COACHING TRESNAK LIDERGOAREN GARAPENERAKO

## HERRAMIENTAS DE COACHING PARA EL DESARROLLO DEL LIDERAZGO

### NORI ZUZENDUA

A quienes deseen conocer de manera práctica en qué consiste el Coaching y cómo se lleva a cabo.

### DIRIGIDO A

A quienes deseen conocer de manera práctica en qué consiste el Coaching y cómo se lleva a cabo.

### ZERTARAKO

Bertaratzen direnen Aldaketa eta Hobekuntza Pertsonalaren prozesuan lagunduko duten komunikazio eta lidergo tresnak eta teknikak deskubritu Coaching-aren bidez.

Ezagutzak eskuratu, gaitasunak eta jarrerak garatu ekintza-plana diseinatzeko eta ikasitakoa esparru pertsonal eta profesionalean ezartzeko.

### SERVIRÁ PARA

Descubrir herramientas y técnicas de comunicación y liderazgo que contribuyan al proceso de Cambio y Mejora Personal de las personas asistentes a través del Coaching.

Adquirir conocimientos, desarrollar habilidades y actitudes para diseñar un plan de acción e implantar lo aprendido en los ámbitos personales y profesionales.

### EDUKIAK

- Zer da Coaching-a. Liderra – Coach-a erakundeetan.
- Hizkuntzaren bereizketak eta Elkarrizketarako tresnak. Galderak egiteko artea. Entzutea.
- Eraldaketan oinarritutiko ikasketa eta Erantzukizuna. Behatzailea eraldatzen. Sinesmen mugatzaileak eta Sinesmen boteretsuak.
- Emozioen hizkuntza.
- Coaching elkarrizketaren faseak.
- Coach pertsonaren gaitasunen garapenerako saio praktikoak.

### CONTENIDOS

- Qué es el Coaching. Lider - Coach en las organizaciones.
- Distinciones del lenguaje y Herramientas conversacionales. El arte de hacer preguntas. La Escucha.
- Aprendizaje transformacional y Responsabilidad. Transformando al observador. Creencias limitantes y Creencias poderosas.
- El lenguaje de las emociones.
- Las fases de una conversación de Coaching.
- Sesiones prácticas para el desarrollo de las competencias de una persona coach

### METODOLOGIA

Osagai teoriko eta praktikoak uztartuko dira, esparru ezberdinetako ekarpenekin batera:

### METODOLOGÍA

Se articularán componentes teóricos y prácticos, con aportes provenientes del campo del lenguaje,

hizkuntza, filosofia, psikologia, eraldaketan oinarrituriko ikasketa, eta komunikazioa.

## IRAKASLEAK

**Isabel Fernández Hidalgo**, Coach Exekutibo Profesionala Europako Coaching Eskolan, eta "Accredited Coach Training Program" (ACTP) Nazioarteko Coach Federazioan. MBA Masterra Enpresa Zuzendaritzan.

## TOKIA

**EDE Fundazioaren** lokaletan (Simon Bolivar kalea 8B, Bilbo 48010).

## EGUNAK ETA ORDUTEGIAK

**Data:** maiatzaren 27 eta 28an  
**Ordutegia:** ostegunean 16:00etatik 20:00etara eta ostiralean 10:00etatik 14:00etara eta 16:00etatik 20:00etara.

## IZENA EMATEKO

Datu pertsonalak: izena, bi deiturak, NAN, helbidea eta harremanetarako telefonoa. Telefonoz, **944009999** zenbakiaren bidez (**María Carrascalengatik** galdetu) edo posta elektronikoko bidez ([formacionabierta@fundacionede.org](mailto:formacionabierta@fundacionede.org))

## PREZIOA

**Prezioa:** 120€  
**Ordaintzeko modua:** dirua **BBKko** ondoko kontuan sartu:  
**2095 0002 60 91 04008793**

filosofia, la psicología, el aprendizaje transformacional, y de la comunicación.

## PROFESORA

**Isabel Fernández Hidalgo**, Coach Ejecutivo Profesional, por Escuela Europea de Coaching (EEC) y "Accredited Coach Training Program" (ACTP) por la International Coach Federation (ICF). Master MBA en Dirección de Empresas

## LUGAR

Locales de **Fundación EDE** (c/Simón Bolívar 8B, Bilbao 48010).

## FECHAS Y HORARIOS

**Fechas:** 27 y 28 de mayo  
**Horario:** jueves de 16:00 a 20:00 horas y viernes de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00

## 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**) o por email ([formacionabierta@fundacionede.org](mailto:formacionabierta@fundacionede.org))

## PRECIO

**Precio:** 120€  
**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



# prestakuntza irekia formación abierta

## LIDERRA IZAN UMORETIK ABIATUZ

Lidergoko eskuliburuek, non beharrezkoak diren jarrera eta gaitasun guztiak aztertzen diren, umore-sena aipatzea ahaztu ohi dute.

Gure alde hori liderren rolean integratzeak distantzia hartzea eramaten gaitu, gauzak bere tokian kokatzera ibilbide zabalago baten barruan, gure bertute eta akatsen karikaturatik ikastera, pertzepzioak itzultzerak jakinda pertzepzioak ez ezik opariak ere badirela,... Finean, beste bidaia bat emozioen munduan barrena, ezinbesteko ibilbidea motibazio gauzatzeko, lantaldeak kohesionatzeko, beharrezko erantzuteko eta helburuak lortzeko.

## NORI ZUZENDUA

Liderra izateko, gatazkak arautzeko, eta komunikaziorako gaitasunetan sakondu nahi ez ezik, umorearen maneian potentziala antzematen duten pertsonen zuzenduta.

## EDUKIAK

- Umorea eta lan-osasuna.
- Umorea gatazken kudeaketan.
- Barrea tentsioaren eta estresaren desaktibatzaile gisa.
- Nork bere dorpetasunekin adiskidetu: akatsaren maneia talde lanean.
- Emozio biologiko eta kulturalak. Umorea eta adimena.
- Umorea distantziamendu enpatikoaren estrategia gisa.
- Ezustearen balioa. Ustekabea onartzen ikasi.
- Umorea komunikazioko estrategia gisa.

## LIDERAR DESDE EL HUMOR

En los manuales de liderazgo donde analizan todas las actitudes y aptitudes necesarias se suelen olvidar de citar el sentido del humor.

Integrar esta faceta de nosotras mismas dentro del rol de líderes nos invita a tomar distancia, situar las cosas en su lugar dentro de recorridos más amplios, a aprender de nuestra caricatura de virtudes y defectos, devolver percepciones sabiendo que son eso y además regalos,... En definitiva otro viaje al mundo de las emociones, recorrido imprescindible para el ejercicio de motivar, cohesionar equipos, responder a necesidades y alcanzar objetivos.

## DIRIGIDO A

Personas que quieran profundizar en sus habilidades para el liderazgo, la regulación de conflictos y la comunicación y que perciban el potencial del manejo de humor.

## CONTENIDOS

- El humor y la salud laboral.
- El humor en la gestión de conflictos.
- La risa desactivadora de la tensión y del estrés.
- Reconciliarse con las propias torpezas: el manejo del error en el trabajo de equipo.
- Emociones biológicas y culturales. el humor y la inteligencia emocional.
- El humor como estrategia de distanciamiento empático.
- El valor de la sorpresa. Aprender a aceptar lo imprevisto.
- El humor como estrategia de comunicación.

## METODOLOGIA

Dinamikoa eta parte-hartzailea mugimendu fisikoekin eta emozio-ariketekin, erlaxazio eta bizitakoaren gaineko atzeraelikadura uneekin, zeintzuk barrearen eta umorearen inguruko aspektu teoriko ezberdinak zerrendatzeko bidea ematen duten.

## METODOLOGÍA

Dinámica y participativa con ejercicios de movimiento físico y emocional, tiempos de relajación y tiempos de retroalimentación sobre lo vivido, que dan pie a desgranar diferentes aspectos teóricos sobre la risa y el humor.

## IRAKASLEA

**Virginia Imaz**, pailazo profesionala eta Oihulari Klown antzerki taldearen sortzailea

## PROFESORA

**Virginia Imaz**, Payasa profesional y fundadora del grupo de teatro Oihulari Klown

## TOKIA

**boluntako** lokatekan (Ronda kalea z/b, 5 zenbakiaren aurrean). Bilbo 48005

## LUGAR

Locales de **bolunta** (c/ Ronda s/n en frente del nº 5). Bilbao 48005

## EGUNAK ETA ORDUTEGIAK

**Data:** urtarrilaren 29an eta 30ean.  
**Ordutegia:** 10:00etatik 14:00etara eta 16:00etatik 20:00etara.

## FECHAS Y HORARIOS

**Fecha:** 29 y 30 de enero  
**Horario:** de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00

## IZENA EMATEKO

Datu pertsonalak eman: izena, bi deiturak, NAN, helbidea eta harremanetarako telefonoa. Telefono bidez zenbaki honetan **944009999** (**Maria Carrascalengatik** galdetu) edo posta elektronikoen bidez, ([formacionabierta@fundacionede.org](mailto:formacionabierta@fundacionede.org))

## 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](mailto:formacionabierta@fundacionede.org))

## PREZIOA

**Prezioa:** 160€  
**Ordaintzeko modua:** Dirua ondoko **BBK** bankuko kontuan sartu:  
**2095 0002 60 91 04008793**

## PRECIO

**Precio:** 160€  
**Forma de pago:** Ingreso bancario en la siguiente cuenta de la **BBK**:  
**2095 0002 60 91 04008793**

Puedes encontrarnos en



-en aurki gaitzakezue.



edefundazioa



# prestakuntza irekia formación abierta

## HARREMAN PATROIEN TAILERRA

Gizakiaren antzera, erakundeek gorputza dutela esan dezakegu, hots, erakundeoko pertsonak osatzen duten egitura hierarkikoa.

Erakundeetan Lan Harreman Disfuntzionalak izenarekin ezagutzen ditugunak ezartzen dira. Ondorio ezberdinak dituzte, bai erakundeak osatzen duten pertsonen mailan, bai erakunde mailan.

Kasik identifikagarriak ez diren Harreman Patroiien (HP) bitartez izaten ditugu harremanak: norekin nago gustura erakundeetan, nori diot beldurra, norekin lehiatzen naiz, nor ez dut jasaten, zergatik egiten zait hain zaila pertsona horrekin lan egitea, zergatik erakusten dut jarrera oldarkorra lan-taldean, eta abar.

Guzti horrek estresa eta haserrea eragiten ditu erakundeetan, eta baita erakundeak osatzen duten pertsonetan.

Gure denboraren zati handiena lan-esparruan ematen dugunez gero, bizipenetan oinarritzen den tailer honek gure patroiak hobeto ulertzen, eta gure lan-harremanak eta harreman pertsonalak hobetzen lagunduko digu.

### NORI ZUZENDUA

- Bere inguruari lotuta, bere ongizatean eta garapen pertsonalean interesatuta dagoen oro.
- Pertsonen arteko harremanak garrantzitsuak direla uste duten edozein esparruko profesional eta boluntarioak.
- Erakunde barruko eta kanpoko harremanetan euren puntu itxurak hobetu nahi dituzten lan-taldeetako arduradunak.

### HONETARAKO BALIO IZANGO DU

- Erakundearen esparru emozionala ezagutu eta sendatzearen garrantzia ulertzen adibide praktikoekin bidez, zeintzuk erakusten duten nola esparru emozionala gatazkek inplikaturiko pertsonen HPak islatzen dituzten.
- Parte-hartzaileen artean elkarrekiko ulermen-klima sortzen, erakunde eta pertsonen osasuna baldintzatzen duten HPen esploratzea laguntzeko.
- HP hauek ezagutzen eta horiei espazio bat ematen, mundu ezkututik partekatura igaro daitezkeen, erakundearen osasunarentzat beharrezkoa den heinean.

## TALLER DE PATRONES DE RELACIÓN

A semejanza del ser humano, podemos decir que las organizaciones tienen un cuerpo, es decir una estructura jerárquica compuesta por las personas de la organización.

En las organizaciones se establecen lo que llamamos Relaciones Laborales Disfuncionales, que tienen diferentes consecuencias tanto a nivel de las personas que lo integran como de la misma organización.

Nos relacionamos a través de Patrones de Relación (PR), difícilmente identificables: Con quién me siento a gusto en la organización, a quién temo, con quién compito, a quién no soporto, por qué me es tan difícil trabajar con esta persona, por qué adopto una actitud agresiva en mi equipo, etc.

Esto hace que se genere un estado de estrés y malestar en las organizaciones, y también en las personas que la integran.

Dado que la mayor parte de nuestro tiempo lo dedicamos al ámbito laboral, este taller vivencial nos ayudará a entender mejor nuestros patrones y mejorar nuestras relaciones laborales y personales.

### DIRIGIDO A

- Todas las personas interesadas en su propio bienestar y desarrollo personal, en conexión con su entorno.
- Profesionales y voluntariado de cualquier ámbito, para quienes las relaciones interpersonales son importantes.
- Personas responsables de equipos de trabajo interesadas en mejorar sus puntos ciegos relacionales dentro y fuera de la organización.

### EL TALLER CONTRIBUYE A

- Comprender la importancia de conocer y sanar el campo emocional de la organización mediante ejemplos prácticos, que muestran claramente cómo los conflictos de la misma reflejan PR de las personas implicadas en ellos.
- Crear un clima de comprensión mutuo entre las personas participantes para favorecer la exploración de estos PR que condicionan la salud personal y organizacional.
- Conocer estos PR y darles un espacio para que pasen del mundo oculto al compartido en la medida que sea necesario para la salud de la organización.

- Patroi hauek sendatzen, erakundearen harmonia ez dezaten hondatu. Horrek osasun handiagoan eragingo du, ez bakarrik lan-klimaren osasunean, baizik eta langileenean ere, hemen agertzen diren patroiak esparru pertsonalean jarduten dutenen antzekoak baitira.
- Gatazkak konpontzeko jarraibideak eskuratzen.
- Zer gertatzen zaidan identifikatzen: erakunde, lan-taldean...
- Lan-talde bat zerk egiten duen oso eraginkor ikasten.
- Autoezagutza pertsonal eraldatzailean.
- Estresaren hobekuntza eta lan-motibazioan.

- Sanar estos patrones para que no minen la armonía de la organización. Esto redundará en mayor salud no sólo del clima laboral sino del personal, ya que estos patrones presentes aquí son semejantes a los que actúan en el ámbito personal.
- Adquirir pautas para resolver conflictos.
- Identificar qué me está pasando en la organización, en el equipo...
- Aprender qué es lo que hace a un equipo altamente eficaz.
- Autoconocimiento personal transformador.
- Mejora de estrés y motivación laboral.

## TAILERRA EMATEN DUEN LAN-TALDEA

### Luis Fernando Camara.

Medikua eta psikoterapeuta.  
 Claudio Naranjo Doktorearen (Eneagramako aditua nazioartean) laguntzaile zuzena.  
 Bert Hellinger Familia Konstelazioetako Elkarteko irakasle-bazkidea.  
 Haur-harremanen konponketarako Hoffman Institutuko zuzendaria Espainian.

### Arantxa Quintana.

Enpresa Administrazioan diplomatua.  
 ESDEN Giza Baliabideetan masterra.  
 Coach bazkidea ICF (ACC) ziurtagiriarekin.  
 Eneagramako laguntzailea.

## EQUIPO FACILITADOR

### Luis Fernando Cámara.

Médico y psicoterapeuta.  
 Colaborador directo del Dr. Claudio Naranjo (primera autoridad internacional en Eneagrama).  
 Miembro didacta de la Asociación Bert Hellinger de Constelaciones Familiares.  
 Director para España y del Instituto Hoffman de reparación de las relaciones infantiles.

### Arantxa Quintana.

Diplomada Administración Empresas.  
 Master en Recursos Humanos ESDEN.  
 Coach asociado certificado (ACC) ICF.  
 Colaboradora de Eneagrama.

## TOKIA

### EDE Fundazioa.

Simon Bolivar kalea 8 B (Areilza Doktoreko metroaren irteera).  
 Bilbo.

## LUGAR

### Fundación EDE.

Calle Simon Bolivar 8 Bis (salida del metro de Doctor Areilza).  
 Bilbao.

## EGUNAK ETA ORDUTEGIAK

**Egunak:** Ekainaren 18 eta 19an  
**Orduak:** Ostiral eta larunbatean, 10:00etatik 14:00etara, eta 16:00etatik 20:00etara.

## FECHAS Y HORARIOS

**Fechas:** 18 y 19 de junio.  
**Horario:** Viernes y sábado, de 10,00 a 14,00 y de 16,00 a 20,00.

## IZENA EMATEKO

Datu pertsonalak eman: izena, bi deiturak, NAN, helbidea eta harremanetarako telefonoa. Telefono bidez zenbaki honetan **944009999** (Maria Carrascalengatik galdetu) edo posta elektronikoaren bidez, [formacionabierta@fundacionede.org](mailto:formacionabierta@fundacionede.org)

## INSCRIPCIÓN

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

## PREZIOA

**Prezioa:** 160 €

**Ordaintzeko modua:** Ordaintzeko, dirua sartu **BBKren** ondoko kontuan: **2095 0119 9 0 91 0400879 3**

## PRECIO

**Precio:** 160 €

**Forma de pago:** Ingreso bancario en la siguiente cuenta de **BBK: 2095 0119 9 0 91 0400879 3**

Puedes encontrarnos en   -en aurki gaitzakezue.



edefundazioa



# 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

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

### METODOLOGIA

Esku-hartzaile eta esperimetalak 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 Massachussets, 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 saiartzeko eta ondoren horiek aztertzeko aukera ematen dute aukeratutako jarduerak. Halaber, parte hartzaileek gogoeta egitea eta elkarri ezagutzak jakinaraztea sustatzen du formatu honek. Ereditu integratzailea oinarri hartuta, maila emozional/sozialean, kognitiboan eta somatikoan 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](mailto: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](mailto: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



# 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: gizarteko eskuhartzea, 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](mailto: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](mailto: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



-en aurki gaitzakezue.



edefundazioa



# prestakuntza irekia formación abierta

## Teknika aktiboak eta psikodrama: entzute eta autoezagutzarako gunea

Psikodrama, giza harremanak aztertzeko lan-metodoa da, zeinek problematika esploratzea, gatazka emozionalak eta harremanetan gertatzen direnak argitzea, eta potentzialtasunak garatzea ahalbidetzen dituen egoeren dramatizazioaren bitartez.

Gero gai emozionalaren taxutze arrazionala burutzen da, zeinek ikuspegia aldatzea, alternatiba berriak aurkitzea eta garapen pertsonala posible egiten duten eredu berriak eskuratzea ahalbidetzen dituen.

Aplikazio praktiko ugari ditu hainbat esparrutan, hala nola, psikologian, psikiatريان, hezkuntzan, osasunean, enpresan, eta gizarte-eremuan. Hezkuntzan eta psikoterapia garaikideetako ikuspegi aktibo boteretsuenetarikoa askok eta psikodramak jatorri komuna dute.

### NORI ZUZENDUA

Hezkuntza, terapia, osasuna, gizarte-eremu, eta enpresarekin lotura duten pertsonak. Taldeak koordinatzen eta gainbegiratzen dituzten pertsonak, eta pertsona horiek lanerako tresna ere direnean. Bere harremanak birplanteatzeko orduan, bitarteko ezberdinak eskuratzeko interesa duten pertsonak.

### EDUKIAK

Psikodramako oinarritzko elementuak  
Errepresentazio modu desberdinak  
Psikodramatika:

## Técnicas activas y psicodrama: un espacio para el escucha y el autoconocimiento

El psicodrama es un método de trabajo en el abordaje de las relaciones humanas, que permite explorar la problemática, aclarar los conflictos emocionales o de relación, desarrollar potencialidades, trabajar la dimensión social, a través de la dramatización de las situaciones.

Posteriormente se realiza una elaboración racional de lo emocional que permite cambiar la perspectiva, buscar nuevas alternativas y adquirir nuevos modelos que posibilitan el desarrollo personal.

Tiene gran cantidad de aplicaciones prácticas en áreas como la psicología, psiquiatría, educación, salud, empresa, área social, etc. Gran cantidad de los enfoques activos más poderosos en la educación y psicoterapias contemporáneas tienen troncos comunes con el psicodrama.

### DIRIGIDO A

Personas vinculadas a la educación, la terapia, la salud, el área social, la empresa. Personas que coordinan y supervisan grupos y son ellas mismas la herramienta de trabajo. Personas interesadas en adquirir recursos diferentes a la hora de replantearse sus relaciones.

### CONTENIDOS

Elementos básicos del psicodrama  
Diferentes formas de representación psicodramática:

- Psikodrama
- Soziodrama
- Teknika psikodramatikoak

Teknika aktiboen erabilgarritasuna arlo ezberdinetan eta maila pertsonalean.

## METODOLOGIA

Oinarrizko elementuak azalduko dira teknika ezberdinen talde-esperientziatik eta rol ezberdinen errepresentaziotik abiatuz.

## IRAKASLEA

**Tali Sanchez Urrutia:** psikopedagogo, psikodramatista, psikoterapeuta integratzailea.  
**Sara Irigoien Urkijo:** psikologo klinikoa, psikodramatista, psikoterapeuta.  
**Itziar Martínez Villate:** medikua, psikoterapeuta, psikodramatista.

## TOKIA

**bolunta** lokaletan (Ronda kalea z/g, 5 zenbakiaren aurrean). Bilbo 48005

## EGUNAK ETA ORDUTEGIAK

**Data:** Martxoaren 26an eta 27an.  
**Ordutegia:** ostiralean 16:00etatik 20:00etara eta larunbatean 10:00etatik 14:00etara eta 16:00etatik 20:00etara.

## 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 elektronikoen bitartez:  
[formacionabierta@fundacionede.org](mailto:formacionabierta@fundacionede.org)

## PREZIOA

**Prezioa:** 120 euro.  
**Ordaintzeko modua:** Dirua **BBK** bankuko ondorengo kontuan sartuz:  
**2095 0002 60 91 04008793.**

- psicodrama,
- sociodrama,
- técnicas psicodramaticas.

Utilidad de las técnicas activas en diferentes áreas y a nivel personal.

## METODOLOGÍA

Se explicarán los elementos básicos desde la experimentación en grupo de las diferentes técnicas y desde la representación de diferentes roles.

## PROFESORA

**Tali Sánchez Urrutia:** psicopedagoga, psidodramatista, psicoterapeuta integrativa.  
**Sara Irigoien Urkijo:** psicóloga clínica, psicodramatista, psicoterapeuta.  
**Itziar Martínez Villate:** médica, psicoterapeuta, psicodramatista.

## LUGAR

Locales de **bolunta** (c/ Ronda s/n en frente del nº 5). Bilbao 48005

## FECHAS Y HORARIOS

**Fechas y horarios:** 26 y 27 de marzo .  
**Horario:** viernes de 16:00 a 20:00 y sábado de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00.

## 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](mailto:formacionabierta@fundacionede.org)

## 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