



prestakuntza irekia formación abierta

ESTRESA GUTXITZEKO PROGRAMA, EZAGUERA OSOAN OINARRITZEN DENA

*Umass medikuntza-zentroko MBSR programan oinarritua.

Nori zuzendua

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 ezkorak 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 experimental eta elkarreragile hau, giza eta lanbide garapenerako balio duena. Saioek lasaialdiak orekatzen dituzte, aurkezpenak eginez eta taldean elkarrizketan arituz, beti ikasitakoa eguneroko bizitzan eta lanbide-jardueran erabiltzeko asmoz.

[Azalpen bideo ikusi](#)

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.

[Ver video explicativo](#)

Metodologia

Esku-hartzaile eta esperimentalak dira 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.

Eredu integratzailea oinarri hartuta, maila emozional/sozialean, kognitiboan eta somatikoan dituen ondorioez jabetuko gara. Osasun-arloko eta bizitza pribatuko adibideez baliatuko gara gainera.

Irakasleak

Andrés Martín Asuero. Zientzietan lizentziatua, Nafarroako Unibertsitatearen eskutik; Enpresa Zuzendaritzako Masterra, Deustuko Unibertsitatearen eskutik; Enpresen Nazioarteko Kudeaketan tituluduna, Frantziako INSEADen eskutik, eta Psikologian doktorea Bartzelonako Unibertsitate Autonomoan, Balear Uharteetako Unibertsitatearen eskutik. Arlo hauetan da aditua: estresa gutxitzea, lidergoa, antolaketa-ikaskuntza, motibazioa eta talde-lana.

Sylvia Comas Barrera. Enpresa Zientzietan lizentziatua, MAB ere bada ESADEn eta HECn, Paris. Estresaren Murrizketa ikasi zuen Massachusetts-eko Unibertsitateko Zentro Medikoan eta irakasle maila lortu. esmindfulnes.es elkarteko eta Massachusetts-eko Teknologia Institutuko SoL-eko (Society for Organizational Learning) kidea da. Horretaz gainera, HUB-Madrid erakundeko Careholder-a. Erakunde hori ekintzailetzan eta gizarte berrikuntzan aritzen da.

Tokia

bolunta lokaletan. Ekitaldi Aretoan. (Zabalbidetik sarrera). Alde Zaharrean. Bilbao.

Datak eta ordutegia

Egunak: 2012eko urriaren 5ean eta 6an
Ordutegia: ostiralean, 10:00etatik 14:00etara eta 15:30etatik 19:30etara; larunbatean, 10:00etatik 14:00etara.

Izen ematea

Datu pertsonalak eman behar dira: izena, bi

Metodología

Los cursos son participativos y experimentales. 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.

Profesorado



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 Doctor en Psicología por la Universidad Autónoma de Barcelona. Está especializado en programas de reducción de estrés, liderazgo, aprendizaje organizativo, motivación y trabajo en equipo.
www.andresmartin.org



Sylvia Comas Barrera. Es licenciada en Ciencias Empresariales y MBA por ESADE y por HEC, París. Estudió Reducción de Estrés en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, obteniendo el grado de profesora. Es asociada de esmindfulnes.es, miembro de SoL (Society for Organizational Learning) del Instituto Tecnológico de Massachusetts y Careholder del HUB- Madrid, una organización para el fomento de la emprendeduría y la innovación social.

Lugar

Locales de **bolunta**. Salón de actos (entrada por Zabalbide nº 1). Casco Viejo. Bilbao.

Fechas y horarios

Fechas: 5 y 6 de octubre de 2012
Horario: viernes de 10:00 a 14:00 horas y de 15.30 a 19.30 y sábado de 10:00 a 14:00

Inscripción

Facilitando los datos personales; nombre, dos

abizenak, NAN, helbidea eta harremanetarako telefonoa. Telefono bidez 94 400 99 99 zenbakian (Carolina Carazorengatik galdetu) edo posta elektronikoaren bitartez: ccarazo@fundacionede.org

apellidos, DNI, dirección y teléfono de contacto. Por teléfono en el 94 400 99 99 (preguntando por Carolina Carazo) ó por email: ccarazo@fundacionede.org

Prezioa

Prezioa: 170€. Egilearen liburua eta 3 CDak emango zaizkie ikastarogileei.
Ordaintzeko modua: BBKko kontu honetan sartuko da dirua:
2095 0551 60 9104008793

Precio

Precio: 170€. En el curso se entregará libro del autor y 3 CD.
Forma de pago: Ingreso bancario en la siguiente cuenta de la BBK:
2095 0551 60 9104008793

Puedes encontrarnos en



-en aurki gaitzakezue.

EDE Fundazioko prestakuntza-proposamenak inguruko informazioa jaso nahi baduzu, [eman izena gure posta-zerrendan](#)
Suscribete a nuestra lista de distribución, si quieres recibir información de las propuestas formativas de Fundación EDE

