

Inbertitu zuzan Invierte en ti

Doako Ikastaroak Langileentzat
Cursos gratuitos para
personas trabajadoras

MINDFULNESS ERAGINKORTASUNA ETA KALITATE PROFESIONALA HOBETZEKO

Ordu kopurua: 15

HELBURUAK:

Helburu nagusia norberaren kontzientzia edo Mindfulness handiagoaren bidez eraginkortasun pertsonala hobetzea da, gertatzen ari den horrekin presenteago egoteko jarrera landuz, lanak edo bizitzak dakarzkigun erronkei laguntzeko aukerak hobeto konektatuz.

EDUKIAK:

KONTZIENTZIA OSOA ETA NORBERAREN ERREGULAZIOA

Modulu honetan barneratzen gara Kontzientzia Osoan eta era berean jorratzen dugu jardun baino lehen, errealitatearen aurrean geratzeko eta aztertzeko gaitasuna Behin pertzepzio-prozesuak eta horien gainean eredu mentalek duten eragina ulertuta, erabakiak hartzeko bi sistemak azterten dira, baita erabakiak hobeto hartzerako orduan Mindfulness-a praktikatzeko nola mesede egiten digun ere.

Adimen emozionala modu praktikoan garatzeari ere heltzen zaio hurrengo hauek praktikan jarritz: kontzientzia emozionalaren lanketa, erregulazio emozionalaren praktika emozio samingarrietan eta gatazka egoeretan.

MINDFULNESS APLIKATZEN: GATAZKEN KUDEAKETA ETA ERABAKIAK HARTZEA.

Erronkei modu eraginkorrean erantzuteko lan egiten dugu. Horretarako, Mindfulness eta adimen emozionaleko aplikazioak erabiltzen ditugu bai gatazketan, bai erabaki-hartze konplexuetan erabiltzeko. Modu zehatzean landuko dira honako hauek: gatazkei heltzeko modu ezberdinak, kolaboratzeko edo lehiatzeko abantailak eta erabaki-hartze prozesu konplexuetan eragina duten mekanismoak (sarritan inkontzientek).

JARRERAREN BALIOA ETORKIZUNAZ IKASTEKO ETA ALDAKETA KUDEATZEKO

Modulu honek lantzen du azaleratzen ari den etorkizunerantz nola orientatzen garen. Lidergo pertsonala errazten duen ikuspuntu inspiratzailea, eta aldaketari zein ziurgabetasunari aurre egiteko konfiantzazko inguruneak sortu nahi ditu. Mindfulness meditazioa praktikatu dugu. Horrek pertzepzio orekatuagoa emango digu eta beste aukera batzuetara irekiko gara. Horrela, konfiantza eragiten duten klimak jorratzeko jarrerak landuko ditugu. Entzuketa kontzienteko eta elkarrizketa sortzaileko praktikak erabiliko ditugu.

Saio hauek Lanbide-Euskal Enplegu Zerbitzuaren diru-laguntzak jaso dituzte, 2018-2020 urteetarako hezkuntza eskaintzaren baitan. Saioak, gehienbat, Euskal Autonomia Erkidegoko pertsona okupatuentzat dira. Acciones realizadas en el marco de la subvención de Lanbide-Servicio Vasco de Empleo, para financiar la oferta formativa para los años 2018-2020, dirigida prioritariamente a personas trabajadoras ocupadas de la Comunidad Autónoma del País Vasco.

HOBETUZ

Fundación Vasca para la Formación Profesional Continua
Langileen Prestakuntzarako Euskal Fundazioa

Lanbide
Euskal Enplegu Zerbitzua
Servicio Vasco de Empleo

Euskadi, auzolana, bien común
EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
ENPLEGU ETA GIZARTE
POLITIKETAKO SAILA
DEPARTAMENTO DE EMPLEO
Y POLÍTICAS SOCIALES

Inbertitu zuzan Invierte en ti

Doako Ikastaroak Langileentzat
Cursos gratuitos para
personas trabajadoras

ERAGILEA:

TXEMI SANTAMARIA

Teologian doktorea. Psikologoa.
Bikote- eta familia-psikoterapeuta
Lagungo Orientazio eta Terapia
familiarreko Zentroan. Irakaslea
Deustuko Unibertsitatean

"Mindfulness-a tresna ona da gure buruarekiko eta inguratzen gaituzten gainerako pertsonetikiko entzute- eta hurbiltasun-harremana sortzeko. Nire esperientzian ikusten dut tresna honek bertara hurbiltzen diren pertsoneri zer nolako ekarpena egiten dien, estresa murriztuz eta ongizatea hobetuz".

DATAK ETA ORDUTEGIA:

- Astelehena, maiatzak 27, 16:30etik 20:30era.
- Osteguna, maiatzak 30, 16:30etik 20:30era.
- Astelehena, ekainak 3, 16:30etik 20:30era.
- Osteguna, ekainak 6, 16:30etik 19:30era (azken egunean 3 ordu bakarrik)

LEKUA:

Kastrexana eraikina, Bilboko Udal
Aterpetxearen eraikuntzan

Basurto-Kastrexana errepidea70, 48002
Bilbao

Bilbobus, 28. zenbakia (aterpetxearen
atari nagusian gelditzen da)

Kotxea aparkatzeko aukera dago, doako
parkinga.

INFORMAZIOA ETA IZEN-EMATEA:

edefundazioa

www.fundacionede.org

EDE FUNDAZIOA

Telefonoa 944009999

Harremanetarako: Carolina Carazo

e-posta: ccarazo@fundacionede.org

Izena emateko epea: Maiatzaren 17ra
arte.

Izen-ematearen ordenaren arabera
onartuko dira partaideak.