

## IKASTAROA: Coaching Feminista: ezagutza, onarpena eta zaintza (2024-01)

Coaching aldaketa prozesuetan laguntzeko metodologia da. Ikastaro honetan emakumeon funtzionatzeko eraren inguruan hausnartuko dugu, gure indarguneak identifikatu eta ahulguneak nola gure alde jarri landuko dugu. Autolaguntzan oinarritua, elkar entzun, elkarrekin hausnartu eta bata bestearekin ikasteko aukera ahalbidetzeko helburuarekin sortzen da ikastaro hau. Eguneroko arazoetan zentratu beharrean soluzioetan arreta jarritz, bakoitzaren helburu indibidual eta kolektiboetarantz urratsak emateko aukerak zabalduko ditugu.

**Helburuak:** aldaketa-prozesuetan laguntzea, gure indarguneak eta ahuleziak identifikatzea, elkarrengandik ikastea, bizitza-helburu indibidualak eta kolektiboak lantzea.

**Edukiak:** zer den coaching-a, coaching-aren metodologia, indarguneak eta ahuleziak, helburuen ezarpena, ariketa praktikoak eta erabilgarritasun-tresnak.

**Tramitatzailerak:** Eibarko Udaleko berdintasun Zerbitzua, Emakumearen Mahaiaren lankidetzaz.

**Nork emango du:** Nerea Redondo Otamendi.

**Hartzaileak:** 18 urtetik gorako emakume interesatu guztiak.

**Non eta noiz:** Andretxea.

- **Euskarazko taldea:** 2024ko apirilak 8, 15, 22 eta 29.
- **Gaztelaniazko taldea:** 2024ko martxoak 4, 11, 18 eta 25.

**Ordutegia:**

- **Euskarazko taldea:** 17:30etik 19:30era.

## CURSO: Coaching Feminista: conócese, acéptate y cuídate (2024-01)

El coaching es una metodología que acompaña los procesos de cambio. En este taller reflexionaremos sobre la forma de funcionar de las mujeres. Identificaremos nuestras fortalezas y debilidades, y las trabajaremos para fortalecerlas con ellas. La idea es aprender las unas de las otras, apoyarnos en cada una de nosotras mediante la escucha y la autoayuda mutua. Nos centraremos en las soluciones más que en nuestros obstáculos para trabajar objetivos individuales y colectivos comunes.

**Objetivos:** acompañar en procesos de cambio, identificar nuestras fortalezas y debilidades, aprender las unas de las otras, trabajar objetivos de vida individuales y colectivos.

**Contenidos:** qué es el coaching, el coaching como metodología, fortalezas y debilidades, establecimiento de objetivos, ejercicios prácticos y herramientas de utilidad.

**Órgano tramitador:** Servicio de Igualdad del Ayuntamiento de Eibar en colaboración con la Mesa de la Mujer.

**Impartidores/as:** Nerea Redondo Otamendi.

**Destinatarias:** Toda mujer interesada a partir de 18 años.

**Lugar y fechas de celebración:** Andretxea.

- **Grupo en euskera:** 8, 15, 22 y 29 de abril de 2024.
- **Grupo en castellano:** 4, 11, 18 y 25 de marzo de 2024.

**Horario:**

- **Grupo en euskera:** de 17:30 a 19:30.



- **Gaztelaniazko taldea:** 10:00etatik 12:00etara

**Ikastarora ekarri behar den materiala:** Ez dute materialik ekarri behar.

**Ikastaroaren prezioa:**

- Eibarren erroldatutako emakumeentzat **8€**.
- Eibarren erroldatuta ez dauden emakumeentzat **10€**.

**Ikastaroaren ordainketa:** matrikula, ordainketa bakar batean kobratuko da, erreziboa helbideratuta.

**Ikasle kopurua:** gutxienez 8 ikasle, eta gehienez 24 ikasle.

**Ikastaroaren hizkuntza:** bat euskaraz eta beste bat gaztelaniaz.

**Aurrematrikula:** ikastaroan izena emateko aurrematrikula egin beharko da **2024ko otsailaren 1etik 25era (biak barne)**. Aurrematrikula egiteko **formulario bat bete beharko da elektronikoki ondorengo estekan:**

<https://formularioak.eibar.eus/eu/coachingfeminista2024-01>

**Kudeaketa arauak:**

Matrikularako izena eman duten pertsonen kopurua ez bada heltzen ikastaroa emateko ezarritako gutxieneko ikasle-kopurura, ez da ikastarorik egingo. Abisua udalaren web orrian emango da ([www.eibar.eus](http://www.eibar.eus)), otsailaren 27an.

Matrikularako izena eman duten pertsonen kopurua ezarritako gutxieneko ikasle-kopurua gainditzen badu eta ezarritako gehieneko ikasle-kopurutik gorakoa ez bada, matrikula guztiak onartuko dira. Onartu diren pertsonen izenekin zerrenda bat egingo da. Zerrenda hori PEGORAn eta udalaren webgunean ([www.eibar.eus](http://www.eibar.eus)) egongo da otsailaren 27tik aurrera.

Matrikularako izena eman dutenen kopurua ezarritako gehieneko ikasle-kopurutik

- **Grupo en castellano:** de 10:00 a 12:00

**Material a aportar por las alumnas:** No tienen que aportar material.

**Precio del curso:**

- **8€** (empadronadas en Eibar).
- **10€** (No empadronadas en Eibar).

**Forma de pago:** la matrícula se cobrará en un único pago mediante recibo domiciliado.

**Número de alumnas:** mínimo 8, y máximo 24.

**Idioma del curso:** uno en euskera y otro en castellano.

**Pre-matrícula:** para inscribirse en el taller se debe realizar una pre-matrícula del **1 al 25 de febrero de 2024 (ambos inclusive)**. Para realizar la pre-matrícula **se debe cumplimentar el formulario que está disponible en el siguiente enlace:**

<https://formularioak.eibar.eus/es/coachingfeminista2024-01>

**Normas de gestión:**

En caso de que el número de personas matriculadas no supere el número mínimo de alumnas establecido, la impartición del cursillo será cancelada. Se publicará un aviso en la web municipal ([www.eibar.eus](http://www.eibar.eus)) el día 27 de febrero.

En caso de que el número de personas matriculadas supere el número mínimo de alumnas pero no supere el número máximo establecido, se admitirán todas las matrículas. El listado de las personas admitidas estará disponible en PEGORA, Oficina de Servicio a la Ciudadanía y en la página web municipal ([www.eibar.eus](http://www.eibar.eus)) a partir del 27 de febrero.

En caso de que el número de personas matriculadas supere el número máximo de

gorakoa bada, ikasleen aukeraketa zozketa bidez egingo da. Zozketa Gizartekintzan (Berdintasun Zerbitzua) egingo da. Hona hemen zozketa-eguna eta ordua: Eguna: otsailaren 27an. Ordua: 17:00. Zozketa era honetan egingo da:

- Zozketa egin aurretik ikastarorako izena eman duten pertsona guztien zerrenda bat egiten da alfabetoaren arabera ordenatuta; bakoitzari zenbaki bat ematen zaio.
- Zaku baten sartzen dira zenbaki guztiak eta zenbaki bakar bat ateratzen da.
- Aukeratuko diren pertsonak zenbaki horretatik aurrerako zenbakiak dituztenak izango dira, ikastaroa emateko dauden leku guztiak bete arte.

Onartu diren pertsonen izenekin zerrenda bat egingo da. Zerrenda hori PEGORAn eta udalaren webgunean ([www.eibar.eus](http://www.eibar.eus)) egongo da otsailaren 27tik aurrera.

Onartu diren pertsonen zerrenda argitara ematen den unean sortzen da matrikularen zenbatekoa ordaintzeko obligazioa. Ikastaroa utzi edo ikastaroan baja ematen duen pertsonak ez du izango matrikularen zati proportzionala jasotzeko eskubiderik.

#### **Oharrak:**

Aurre-inskripzioen onarpenaren abisua jaso ondoren, behin betiko inskripzioa egin behar da, ondoren adierazten den dokumentazioa ikastaroa burutuko den lehen egunean aurkeztuz:

- Coaching Feminista: ezagutza, onarpena eta zaintza izeneko tailerlean izena emateko inprimakia behar bezala beteta eta sinatuta.

**Informazio gehiago: 688 85 34 40 telefonoan.**

alumnas establecido, la selección del alumnado se realizará mediante sorteo. El sorteo se realizará en Servicios Sociales (Servicio de Igualdad) el día 27 de febrero a las 17:00 horas. El sorteo se realizará de la siguiente forma:

- Previo al sorteo, se genera un listado con todas las personas inscritas en el cursillo ordenado alfabéticamente y se les asigna un número siguiendo el orden mencionado.
- En un saco se introducen tantos números como personas solicitantes y se extrae un único número.
- Las personas seleccionadas o agraciadas son las que van correlativamente desde ese número en adelante, hasta cubrir el número de plazas máximo del cursillo.

Se realizará un listado con las personas admitidas. El listado estará disponible en PEGORA, Oficina de Servicio a la Ciudadanía y en la página web municipal ([www.eibar.eus](http://www.eibar.eus)) a partir del 27 de febrero.

En el momento de publicar el listado de personas admitidas se devenga la obligación de pago de la matrícula. Las personas que se den de baja, no tendrán derecho a la devolución de la parte proporcional.

#### **Observaciones:**

Tras recibir el aviso de la aceptación de la preinscripción, es necesario realizar la inscripción definitiva, presentando la siguiente documentación el primer día del curso:

- Solicitud de matriculación en el taller Coaching Feminista: conócete, acéptate y cúdate, debidamente cumplimentada y firmada.

**Para más información: 688 85 34 40.**