



IKASTAROA: Hartu arnasa! Antsietatea kudeatzeko tailerra (2022-01)

Agian krisi kolektiboko garaia delako, ingurua kontrako bihurtu zaigulako edo lehen balio zuenak gaur egun, agian, ez duelako balio, maiz antsietatez erantzuten dugu eta kudeatzen dugu gure bizitza.

Horregatik, tailer honetan aukera izango du ikusteko gutako bakoitzak zer egoera bizi duen antsietatez eta aztertzeke egoera horiek kudeatzeko beste moduren bat ote dagoen.

Helburuak:

- Antsietatea eta bere funtzioa ezagutzea eta bizitzan nola agertzen den ezagutzea.
- Gure burua lasaitzeko gaitasunaren aldeko baliabideak ezagutzea eta autozaintzako elementu praktikoak eguneroko bizimodura eramatea.

Edukiak: antsietatea eta bere funtzioa, antsietatea gure gorputzetan, antsietatearen eta generoaren arteko lotura, norberaren zaintzarako baliabideak eta elementuak eta errekonozimendua eta estrategia partekatua.

Tramitatzailerak: Eibarko Udaleko Berdintasun Zerbitzua, Emakumearen Mahaiaren lankidetzaz.

Nork emango du: Patricia Verdés.

Hartzaileak: 18 urtetik gorako emakumeak.

Non eta noiz: Andretxea. 2022ko maiatzak 12 eta 26 eta ekainak 2, 9 eta 16.

Ordutegia: 17:30etik 19:30era.

CURSO: ¡Coge aire! Taller de gestión de la ansiedad (2022-01)

Quizá por ser un tiempo de crisis colectiva, porque el entorno se ha vuelto demasiado hostil o porque lo que antes servía, igual ya no sirve, conectamos más con la ansiedad a la hora de responder y gestionar nuestra vida.

Por eso en este taller se le quiere dar a cada una el tiempo para ver lo que es vivido con ansiedad y si existe otra manera de llevarlo.

Objetivos:

- Conocer la ansiedad y su función y reconocer cómo se hace presente en la vida.
- Conocer recursos a favor de la capacidad de regularnos y llevarnos elementos prácticos de autocuidado a la vida cotidiana.

Contenidos: la ansiedad y su función, la ansiedad en nuestros cuerpos, relación entre la ansiedad y el género, recursos y elementos de autocuidado y el reconocimiento y estrategias compartidas.

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

Impartidores/as: Patricia Verdés.

Destinatarias: Mujeres a partir de 18 años.

Lugar y fechas de celebración: Andretxea. 12 y 26 de mayo y 2, 9 y 16 de junio del 2022.

Horario: de 17:30 a 19:30.

**Ikastarora ekarri behar den materiala:**

Ez dute materialik ekarri behar.

Ikastaroaren prezioa:

- Eibarren erroldatutako emakumeentzat **10€**.
- Eibarren erroldatuta ez dauden emakumeentzat **15€**.

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

Ikasle kopurua: gutxienez 6 ikasle, eta gehienez 8 ikasle.

Ikastaroaren hizkuntza: gaztelania.

Aurrematrikula: ikastaroan izena emateko aurrematrikula egin beharko da **2022ko martxoaren 1etik 31ra (biak barne)**. Aurrematrikula egiteko **formulario bat bete beharko da elektronikoki ondorengo estekan:**

<https://formularioak.eibar.eus/eu/arnasa2022-01>

Kudeaketa arauak:

Matrikularako izena eman dutenen pertsonen kopurua ez bada heltzen ikastaroa emateko ezarritako gutxieneko ikasle-kopurura, ez da ikastarorik egingo. Abisua udalaren web orrian emango da (www.eibar.eus), **apirilaren 8an**.

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) egongo da **apirilaren 8tik aurrera**.

Matrikularako izena eman dutenen kopurua ezarritako gehieneko ikasle-kopurutik gorakoa bada, ikasleen aukeraketa zozketa bidez egingo da. Zozketa Gizartekintzan (Berdintasun Zerbitzua) egingo da. Hona hemen zozketa-eguna eta ordua: Eguna: **apirilaren 7an. Ordua: 13:00**. Zozketa era honetan egingo da.

Material a aportar por las alumnas:

No tienen que aportar material.

Precio del curso:

- **10€** (empadronadas en Eibar).
- **15€** (No empadronadas en Eibar).

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

Número de alumnas: mínimo 6, y máximo 8.

Idioma del curso: castellano.

Pre-matrícula: para inscribirse en el taller se debe realizar una pre-matrícula del **1 al 31 de marzo de 2022 (ambos inclusive)**. Para realizar la pre-matrícula **se debe cumplimentar el formulario que está disponible en el siguiente enlace:**

<https://formularioak.eibar.eus/es/arnasa2022-01>

Normas de gestión:

En caso de que el número de personas matriculadas no supere el número mínimo de alumnas establecido, la impartición del curso será cancelada. Se publicará un aviso en la web municipal (www.eibar.eus) el día **8 de abril**.

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) **a partir del 8 de abril**

En caso de que el número de personas matriculadas supere el número máximo de alumnas establecido, la selección del alumnado se realizará mediante sorteo. El sorteo se realizará en Servicios Sociales (Servicio de Igualdad) el día **7 de abril alas 13:00 horas**. El sorteo se realizará de la siguiente forma:



- 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.
- 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.

Onartu diren pertsonen izenekin zerrenda bat egingo da. Zerrenda hori PEGORAn eta udalaren webgunean (www.eibar.eus) egongo da **apirilaren 8tik aurrera**.

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) **a partir del 8 de abril**.

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.

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.

Oharrak:

Observaciones:

Aurre-inskripzioen onarpenaren abisua jaso ondoren, behin betiko inskripzioa egin behar da eta ikastaroko lehen egunean dokumentu hau aurkeztu beharko da:

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:

- **Hartu arnasa! Antsietatea kudeatzeko tailerra** ikastaroan izena emateko inprimakia behar bezala beteta eta sinatuta.

- Solicitud de matriculación en el curso **¡Coge aire! Taller de gestión de la ansiedad** debidamente cumplimentada y firmada.

Informazio gehiago: 943 543 938 telefonoan.

Para más información: 943 543 938.