



IKASTAROA: Bizitzarako mindfulness: ahalduntze-tresna (2021-01)

Ikastaro honek gure bizitzetan nabigatzen lagun dezaketen tresnak eskaintzen ditu, zoriotsu izateko eta bizi-bizi sentitzeko, jakinik gure bizitzaren norabidea daramagula bizitza osoa eta kontzientea izatera iristeko.

Helburuak: Bizi-gogoa eta bizi-kalitatea hobetzea, estresa eta antsietatea murriztea eta autoestimua indartzea.

Edukiak: zer da Mindfulness, arretaren muskulua indartu, kezken fabrika, emozioak kudeatzea, arnasketa erabili, harreman une zailak kudeatzea eta aldaketen gainetik surfeatzea.

Tramitatzailerak: Eibarko Udaleko Berdintasun Zerbitzua, Emakumearen Mahaiaren lankidetzaz.

Hartzaileak: 18 urtetik gorako emakume interesatu guztiak.

2 talde egongo dira. Talde batean ikastaroaren hizkuntza euskara izango da eta beste taldean gaztelera.

Nork emango du:

- **Euskarazko taldean:** Clara Wolfram.
- **Gaztelarazko taldean:** Isabel Garcia eta Eneka Delgado (IKIGAI).

Tokia, datak eta ordutegia: Andretxean.

- **Euskarazko taldea:** 2021eko apirilak 29; maiatzak 6, 13, 20 eta 27; ekainak 3, 10 eta 17. Ordutegia: 12:15etik 13:45era.
- **Gaztelarazko taldea:** 2021eko apirilak 30; maiatzak 7, 14, 21 eta 28; ekainak 4 eta 11. Ordutegia: 17:00etatik 19:00etara.

CURSO: Mindfulness para la vida: una herramienta de empoderamiento (2021-01)

Este curso facilita herramientas que pueden ayudar a navegar en nuestras vidas con el objetivo de ser felices y sentirnos vitales sabiendo que llevamos el rumbo de nuestra vida para llegar a tener una vida plena y consciente.

Objetivos: mejorar el ánimo y la calidad de vida, reducir el estrés y la ansiedad y reforzar la autoestima.

Contenidos: qué es el Mindfulness, potenciar el músculo de la atención, la fábrica de preocupaciones, gestionar las emociones, utilizar la respiración, gestionar momentos de relación difíciles y surfear por encima de los cambios.

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

Destinatarios/as: Toda mujer interesada a partir de 18 años.

Habrará 2 grupos. En un grupo el curso se impartirá en euskera y en el otro grupo en castellano.

Impartidores/as:

- **Grupo en euskera:** Clara Wolfram.
- **Grupo en castellano:** Isabel Garcia y Eneka Delgado (IKIGAI).

Lugar, fechas de celebración y horario: En Andretxea.

- **Grupo en euskera:** 29 de abril; 6, 13, 20 y 27 de mayo; 3, 10 y 17 de junio de 2021. Horario: de 12:15 a 13:45.
- **Grupo en castellano:** 30 de abril; 7, 14, 21 y 28 de mayo; 4 y 11 de junio de 2021. Horario: de 17:00 a 19:00.



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

Ikastaroaren prezioa:

- Eibarren erroltatutako emakumeentzat **10€**.
- Eibarren erroltatuta ez dauden emakumeentzat **15€**.

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

Ikasle kopurua: gutxienez 4 ikasle, eta gehienez 7 ikasle.

Aurrematrikula: ikastaroan izena emateko aurrematrikula egin beharko da 2021eko martxoaren 1etik 31ra (biak barne). Aurrematrikula egiteko **formulario bat bete beharko da elektronikoki ondorengo estekan:**

<https://formularioak.eibar.eus/eu/emakumeentzakoikastaroak2021-01/>

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 12an.

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 12tik 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 12an. Ordua: 13:00. Zozketa era honetan egingo da:

Material a aportar por los/as alumnos/as:
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 alumnos/as: mínimo 4, y máximo 7.

Pre-matrícula: para inscribirse en el taller se debe realizar una pre-matrícula del **1 al 31 de marzo de 2021 (ambos inclusive)**. Para realizar la pre-matrícula **se debe complementar el formulario que está disponible en el siguiente enlace:**

<https://formularioak.eibar.eus/es/emakumeentzakoikastaroak2021-01/>

Normas de gestión:

En caso de que el número de personas matriculadas no supere el número mínimo de alumnos/as establecido, la impartición del cursillo será cancelada. Se publicará un aviso en la web municipal (www.eibar.eus) el día 12 de abril.

En caso de que el número de personas matriculadas supere el número mínimo de alumnos/as 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 12 de abril.

En caso de que el número de personas matriculadas supere el número máximo de alumnos/as establecido, la selección del alumnado se realizará mediante sorteo. El sorteo se realizará en Servicios Sociales (Servicio de Igualdad) el día 12 a las 13:00 horas. El sorteo se realizará de la siguiente forma:



- Zozketa egin aurretik izena eman duten pertsonekin talde bakoitzeko 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 talde bakoitzeko zerrenda bat egingo da. Zerrenda horiek PEGORAn eta udalaren webgunean (www.eibar.eus) egongo dira apirilaren 12tik 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:

- **Bizitzarako Mindfulness: ahalduztresna ikastaroan** izena emateko inprimakia behar bezala beteta eta sinatuta.

Informazio gehiago: 688 85 34 40 telefonoan.

- Previo al sorteo, se genera un listado con las personas inscritas en cada grupo 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 por cada grupo con las personas admitidas. Los listados estarán disponibles en PEGORA, Oficina de Servicio a la Ciudadanía y en la página web municipal (www.eibar.eus) a partir del 12 de abril.

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 curso **Mindfulness para la vida: una herramienta de empoderamiento** debidamente cumplimentada y firmada.

Para más información: 688 85 34 40.