



IKASTAROA: Bizitzarako mindfulnessa: ahalduntze-tresna (2021-02)

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

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

Edukiak: Kontzientzia osoa; errealitatea eskuratuz; sentsazio fisikoak, emozioak eta pentsamenduak; ondo tratatzen ikasiz; estresa maneiatuz; krisiei aurre eginez; komunikazio kontziente eta asertiboa eginez; ikasitakoa sakon entzunez sendotuz eta integratuz.

Tramitatzailea: Eibarko Udaleko Berdintasun Zerbitzua, Emakumearen Mahaiaren lankidetzaz.

Nork emango du: Isabel Garcia eta Eneka Delgado (IKIGAI).

Hartzaileak: 18 urtetik gorako emakume interesatu guztiak.

Non eta noiz: Andretxea. 2021eko urriak 15 eta 22, azaroak 5, 12, 19 eta 26 eta abenduak 10.

Ordutegia: 17:00etatik 19:00etara.

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.

CURSO: Mindfulness para la vida: una herramienta de empoderamiento (2021-02)

Este curso facilita herramientas que pueden ayudar a navegar en nuestras vidas con el objetivo de conocernos mejor, enraizarnos, aceptarnos y respetarnos sabiendo que somos nosotras las que llevamos el rumbo de nuestras vidas.

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

Contenidos: Conciencia plena, percibiendo la realidad, sensaciones físicas, emociones y pensamientos, aprendiendo a tratarme bien, manejo del estrés, haciendo frente a las crisis, comunicación consciente y asertiva, escucha profunda, consolidación e integración de lo aprendido.

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

Impartidores/as: Isabel Garcia y Eneka Delgado (IKIGAI).

Destinatarias: Toda mujer interesada a partir de 18 años.

Lugar y fechas de celebración: Andretxea. 15 y 22 de octubre, 5, 12, 19 y 26 de noviembre y 10 diciembre.

Horario: de 17:00 a 19:00.

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.



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

Ikastaroaren hizkuntza: gaztelania.

Aurrematrícula: ikastaroan izena emateko aurrematrícula egin beharko da 2021eko irailaren 1etik 30era (biak barne). Aurrematrícula egiteko **formulario bat bete beharko da elektronikoki ondorengo estekan:**

<https://formularioak.eibar.eus/eu/emakumeen/tzakoikastaroakaurrematrikula>

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), **urriaren 8an**.

Matrikularako izena eman duten pertsonen kopurua ezarritako gutxieneko ikasle-kopurua gainditzen badu eta ezarritako gehieneko ikasle-kopurutik gorakoa ez bada, matrícula guztiak onartuko dira. Onartu diren pertsonen izenekin zerrenda bat egingo da. Zerrenda hori PEGORAn eta udalaren webgunean (www.eibar.eus) egongo da **urriaren 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: **urriaren 6an**. Ordua: **13:00**. 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.

Número de alumnas: mínimo 4, y máximo 7.

Idioma del curso: castellano.

Pre-matrícula: para inscribirse en el taller se debe realizar una pre-matrícula del **1 al 30 de septiembre de 2021 (ambos inclusive)**. Para realizar la pre-matrícula **se debe cumplimentar el formulario que está disponible en el siguiente enlace:**

<https://formularioak.eibar.eus/es/emakumeen/tzakoikastaroakaurrematrikula>

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) el día **8 de octubre**.

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 octubre**.

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 **6 de octubre a las 13:00 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.

Onartu diren pertsonen izenekin zerrenda bat egingo da. Zerrenda hori PEGORAn eta udalaren webgunean (www.eibar.eus) egongo da **urriaren 8tik 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 eta ikastaroko lehen egunean dokumentu hau aurkeztu beharko da:

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

Informazio gehiago: 943 54 39 38 telefonoan.

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 octubre**.

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: 943 54 39 38.