

IKASTAROA: Norberarengana itzuli. Autozaintza, harreman osasungarriak eta muga kontzienteak (2026-01)

Tailer honek ongizate emozionalera eta harremanetara bideratutako talde eta bizipen espazio bat proposatzen du, norberaren emozio, behar eta harremanekiko lotura aztertzeko, gorputzetik, sormenetik eta kontzientzia emozionaletik abiatuta.

Amorrua, tristura, beldurra edo errua bezalako emozioak landuko dira, zer behar dugun, nola erlazionatzen garen eta maila indibidualean zein kolektiboan eraiki nahi ditugun zaintzak ulertzeko seinale gisa.

Proposamenak autoerregulazio emozionalerako, indarkeriarik gabeko komunikaziorako eta sormenezko adierazpenerako tresnak biltzen ditu, ikuspegi transfeminista eta interseksionaletik, entzuteko, parte hartzeko eta zaintza partekaturako espazioak sustatuz.

Helburuak: Emozioak erregulatzeko eta emozio-egokitzapenari aurre egiteko estrategiak sustatzea; behar pertsonalak eta harremanetakoak identifikatzen eta adierazten laguntzea; komunikazio-trebetasun kontzienteak garatzea eta muga osasungarriak ezartzea; norberaren ezagutzako eta gorputz-kontzientziako prozesuak bultzatzea; zaintza indibidual eta kolektiborako tresnak bultzatzea ikuspegi feminista eta interseksionaletik, eta sormena eta adierazpen emozionala sustatzea ongizate psikosozialeko baliabide gisa.

Edukiak: norberaren emozio, behar eta harremanekiko konexioa; gorputzetik lantzen ditut sormena eta kontzientzia emozionala, eta gorputz adierazpenaren, idazketaren eta komunikazio kontzienteko tresnen dinamikak.

Organo tramitatzailerak: Eibarko Udaleko Berdintasun Zerbitzua, Emakumearen Mahaiaren lankidetzaz.

CURSO: Volver a una misma. Autocuidado, vínculos saludables y límites conscientes (2026-01)

Este taller propone un espacio grupal y vivencial orientado al bienestar emocional y relacional, donde explorar la conexión con las propias emociones, necesidades y vínculos desde el cuerpo, la creatividad y la conciencia emocional.

Se abordarán emociones como la rabia, la tristeza, el miedo o la culpa como señales que permiten comprender qué necesitamos, cómo nos relacionamos y qué formas de cuidado queremos construir tanto a nivel individual como colectivo.

La propuesta integra herramientas de autorregulación emocional, comunicación no violenta y expresión creativa desde una perspectiva transfeminista e interseccional, promoviendo espacios de escucha, participación y cuidado compartido.

Objetivos: Promover estrategias de regulación emocional y afrontamiento adaptativo; facilitar la identificación y expresión de necesidades personales y relacionales; desarrollar habilidades de comunicación consciente y establecimiento de límites saludables; favorecer procesos de autoconocimiento y conciencia corporal; impulsar herramientas de cuidado individual y colectivo desde una perspectiva feminista e interseccional y fomentar la creatividad y la expresión emocional como recursos de bienestar psicosocial.

Contenidos: conexión con las propias emociones, necesidades y vínculos; trabajo desde el cuerpo la creatividad y la conciencia emocional y dinámicas de expresión corporal, escritura y herramientas de comunicación consciente.

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



Nork emango duen: Leire Murguialday

Hartzaileak: interesa duten 18 urtetik gorako emakumeak.

Non eta noiz: Andretxea. 2026ko azaroak 5, 12, 19 eta 26.

Ordutegia: 17:30etik 19:30era.

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

Ikastaroaren prezioa:

- 32,64 €.

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

Ikasle kopurua: gutxienez 8, eta gehienez 15.

Ikastaroaren hizkuntza: gaztelania

Aurrematrikula: ikastaroan izena emateko aurrematrikula egin beharko da **2026ko irailaren 1etik 23ra (biak barne)**. Aurrematrikula egiteko **formulario bat bete beharko da elektronikoki esteka honetan:**

<https://formularioak.eibar.eus/eu/norbera2026-01>

Kudeaketa-arauak:

Matrikularako izena eman duten pertsonen kopurua ez bada heltzen ikastaroa emateko ezarritako gutxienez, ez da ikastarorik egingo. Abisua udalaren web-orrian emango da (www.eibar.eus) irailaren 25ean.

Matrikularako izena eman dutenen kopuruak ezarritako gutxienezko ikasle-kopurua gainditzen badu eta ezarritako gehieneko ikasle-kopurutik gorakoa ez bada, matrikula guztiak onartuko dira. Onartu diren pertsonen izenekin zerrenda bat egingo da, PEGORAn eta udalaren webgunean (www.eibar.eus) egongo dena irailaren 25etik aurrera.

Formadora: Leire Murguialday

Destinatarias: Toda mujer interesada a partir de 18 años.

Lugar y fechas de celebración: Andretxea. 5, 12, 19 y 26 de noviembre del 2026.

Horario: de 17:30 a 19:30

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

Precio del curso:

- 32,64 €.

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

Número de alumnas: mínimo 8, y máximo 15.

Idioma del curso: castellano

Prematrícula: para inscribirse en el taller se debe realizar una prematrícula del **1 al 23 de septiembre de 2026 (ambos inclusive)**. Para realizar la prematrícula **se debe complementar el formulario que está disponible en el siguiente enlace:**

<https://formularioak.eibar.eus/es/norbera2026-01>

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) el día 25 de septiembre.

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 25 de septiembre.

Matrikularako izena eman dutenen kopurua ezarritako gehieneko ikasle-kopurutik gorakoa bada, ikasleen aukeraketa zozketa bidez egingo da. Zozketa Gizartekintzan (Berdintasun Zerbitzua) egingo da, irailaren 25ean, 09:00etan. Era honetan egingo da:

- Zozketa egin aurretik ikastaroan izena eman duten pertsona guztien zerrenda bat egingo da alfabetoaren arabera ordenatuta; bakoitzari zenbaki bat emango zaio.
- Zaku baten sartuko dira zenbaki guztiak eta zenbaki bakar bat aterako da.
- Aukeratutako pertsonak zenbaki horretatik aurrerako zenbakiak dituztenak izango dira, ikastaroa emateko dauden leku guztiak bete arte.

Onartutakoen izenekin zerrenda bat egingo da, PEGORAn eta udalaren webgunean (www.eibar.eus) egongo dena irailaren 25etik aurrera.

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

Oharrak:

Aurrematrikularen onarpenaren abisua jaso ondoren, behin betiko izen-ematea egin behar da, dokumentazio hau aurkeztuz ikastaroaren lehen egunean:

- *Norberarengana itzuli. Autozaintza , harreman osasungarriak eta muga kontzienteak* tailerrean izena emateko inprimakia, behar bezala beteta, eta sinatuta.

Informazio gehiago: 943 54 39 38 telefonoan.

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 25 de septiembre a las 09:00 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) a partir del 25 de septiembre.

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 *Volver a una misma. Autocuidado, vínculos saludables y límites conscientes* debidamente cumplimentada y firmada.

Para más información: 943 54 39 38.