



IKASTAROA: Autozaintza emozionala (2023-01)

Gure gorputzak erresilientziarako gaitasun handia badu ere, gaur egungo giro azkarra dela-eta hark bidaltzen dizkigun seinaleak isilarazi ditugu. Tailer honetan gure emozioak ulertu eta landuko ditugu gorputzaren bizipenetik. Bertan gure nerbio sistema lasaitu eta orekatuko duten tresnak erabiliko ditugu. Ikastaroaren ostean zeuen burua zaintzeko eta sostengatzeko gai sentituko zarete.

Helburuak:

- Emozioak ulertu eta idazkeraren bidez lantzea.
- Teoria polibagala eta nerbio bagoa lantzeko ariketa ezberdinak ezagutzea.
- Askapen somatikoa ulertzea eta praktikatzeta.
- Afirmazio eta bisualizazioen garrantzia ulertu eta praktikatzeta.
- Pranayamak eta bestelako arnas ariketak eta mindfulnessa ulertu eta lantzea.

Edukiak: azalpen teorikoa, talde eta banakako dinamikak, pranayama ariketak, meditazio modu ezberdinak eta askapen somatikoko mugimenduak.

Tramitatzailerak: Eibarko Udaleko berdintasun Zerbitzua, Emakumearen Mahaiaren lankidetzaz.

Nork emango du: Ziortza Pereira Lopez.

Hartzaileak: 18 urtetik gorako emakumeak.

CURSO: Autocuidado emocional (2023-01)

A pesar de que nuestro cuerpo tiene una gran capacidad de resiliencia, hemos silenciado las señales que nos envía debido a la rapidez del ambiente actual. En este taller comprenderemos y trabajaremos nuestras emociones desde la vivencia corporal. Aquí utilizaremos herramientas que relajen y equilibren nuestro sistema nervioso. Tras el curso os sentiréis capaces de cuidaros y saldréis reforzadas.

Objetivos:

- Comprender y trabajar las emociones a través de la escritura.
- Conocer la teoría polivagal y diferentes ejercicios para trabajar el nervio vago.
- Comprender y practicar la liberación somática.
- Comprender y practicar la importancia de las afirmaciones y visualizaciones.
- Comprender y trabajar los pranayamas y otros ejercicios respiratorios y el mindfulness.

Contenidos: exposición teórica, dinámicas grupales e individuales, ejercicios de pranayama, diferentes formas de meditación y movimientos de liberación somática

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

Impartidores/as: Ziortza Pereira Lopez.

Destinatarias: Mujeres a partir de 18 años.



Non eta noiz: Andretxea. 2023ko urriak 17 eta 24 eta azaroak 7, 14 eta 21.

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.

Ikasle kopurua: gutxienez 8 ikasle, eta gehienez 15 ikasle.

Ikastaroaren hizkuntza: gaztelania.

Aurrematrikula: ikastaroan izena emateko aurrematrikula egin beharko da **2023ko irailaren 1etik 30era (biak barne)**. Aurrematrikula egiteko **formulario bat bete beharko da elektronikoki ondorengo estekan:**

<https://formularioak.eibar.eus/eu/autozaintzaemozionala2023-01>

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), **urriaren 2an**.

Matrikularako izena eman duten pertsonen kopuruak 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 **urriaren 2tik aurrera**.

Lugar y fechas de celebración: Andretxea. 17 y 24 de octubre y 7, 14 y 21 de noviembre de 2023.

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.

Número de alumnas: mínimo 8, y máximo 15.

Idioma del curso: castellano.

Pre-matrícula: para inscribirse en el taller se debe realizar una pre-matrícula del **1 al 30 de septiembre de 2023 (ambos inclusive)**. Para realizar la pre-matrícula **se debe cumplimentar el formulario que está disponible en el siguiente enlace:**

<https://formularioak.eibar.eus/es/autozaintzaemozionala2023-01>

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 **2 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 2 de octubre**.

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 2a. Ordua: 13:00**. Zozketa era honetan egiten da:

- Zozketa egin aurretik ikastarorako izena eman duten pertsona guztien zerrenda bat egiten da alfabetoaren arabera ordenatuta; bakoitzari zenbaki bat ematen zaio.
- Zaku batean sartzen dira zenbaki guztiak eta zenbaki bakar bat ateratzen da.
- Aukeratzen diren pertsonak zenbaki horretatik aurrerako zenbakiak dituztenak izaten 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) egongo da **urriaren 2tik 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 ondoren, behin betiko inskripzioa egin behar da eta ikastaroko lehen egunean dokumentu hau aurkeztu beharko da:

- **Autozaintza emozionala** ikastaroan izena emateko inprimakia behar bezala beteta eta sinatuta.

Informazio gehiago: **943 543 938** 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 **2 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.

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 2 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 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 **Autocuidado emocional** debidamente cumplimentada y firmada.

Para más información: **943 543 938**.