



IKASTAROA: Bizitzarako mindfulness: ahalduntze tresna (2023-01)

Ikastaro honek gure bizitzak kudeatzen lagun dezaketen tresnak eskaintzen ditu, zoriotsu izateko eta bizi-bizi sentitzeko, jakinik geure bizitzetan geuk agintzen dugula bizimodu oso eta kontzientea izatera iristeko. Konfiantzazko gune bat eskainiko da, gugan arakatzeko eta gure barneahotsa adeitasunez eta erantzukizunez sentitu eta entzun ahal izateko.

Helburuak:

- Bizi-gogoia eta bizi-kalitatea hobetzea.
- Estresa eta antsietatea murriztea eta autoestimua indartzea.
- Maitatzen ditugun pertsonekin lotura afektibo osasuntsuagoak eta orekatuagoak eraikitzen laguntzea.

Edukiak: Kontzientzia osoa, errealitatea hautemanetz; sentsazio fisikoak, emozioak eta pentsamenduak, neure burua ondo tratatzen ikasiz; estresaren kudeaketa, krisiei aurre eginez; komunikazio kontziente eta asertiboak; entzute sakona; ikastaroaren ebaluazioa.

Tramitatzailerak: Eibarko Udaleko Berdintasun Zerbitzua, Emakumearen Mahaiaren lankidetzaz.

Hartzaileak: 18 urtetik gorako emakumeak.

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

Nork emango du:

- **Euskarazko taldean:** Eneka Delgado Barrutia
- **Gaztelarazko taldean:** Isabel García Franco.

CURSO: Mindfulness para la vida: una herramienta de empoderamiento (2023-01)

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. Se ofrecerá un espacio de confidencialidad donde poder indagar en nosotras y sentir y escuchar nuestra voz interior con amabilidad y responsabilidad.

Objetivos:

- Mejorar el ánimo y la calidad de vida.
- Reducir el estrés y la ansiedad y reforzar la autoestima.
- Ayudar a construir vínculos afectivos más sanos y equilibrados con nuestros seres queridos.

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, evaluación del curso.

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

Destinatarias: Mujeres a partir de 18 años.

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

Impartidores/as:

- **Grupo en euskera:** Eneka Delgado Barrutia.
- **Grupo en castellano:** Isabel García Franco.



Non eta noiz: Andretxean.

- **Euskarazko taldea:** 2023ko urriak 19 eta 26, azaroak 2, 9, 16 eta 23 eta abenduak 14.
- **Gaztelerazko taldea:** 2023ko urriak 20 eta 27, azaroak 3, 10, 17 eta 24 eta abenduak 1.

Ordutegia:

- **Euskarazko taldea:** 17:00etatik 19:15era.
- **Gaztelerazko taldea:** 16:30etik 18:45era.

Ikastarora ekarri behar den materiala:

Koaderno
Boligrafo

Ikastaroaren prezioa:

- Eibarren errolatutako emakumeentzat **10 €**.
- Eibarren errolatuta ez dauden emakumeentzat **15 €**.

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

Ikasle kopurua: gutxienez 8 ikasle, eta gehienez 10 ikasle.

Ikastaroaren hizkuntza: Euskara.

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/bizitzarako/mindfulness2023-01>

Lugar y fechas de celebración: En Andretxea.

- **Grupo en euskera:** 19 y 26 de octubre y 2, 9, 16 y 23 de noviembre y 14 de diciembre de 2023.
- **Grupo en castellano:** 20 y 27 de octubre, 3, 10, 17 y 24 de noviembre y 1 de diciembre de 2023.

Horario:

- **Grupo en euskera:** de 17:00 a 19:15.
- **Grupo en castellano:** de 16:30 a 18:45.

Material a aportar por las alumnas:

Cuaderno
Bolígrafo

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 10.

Idioma del curso: Euskara.

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/bizitzarakom/mindfulness2023-01>

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**.

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**.

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**.

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**.



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:

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

Informazio gehiago: 943 543 938 telefonoan.

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

Para más información: 943 543 938.