



## **IKASTAROA: Bizitzarako mindfulness: ahalduntze-tresna (2022-01)**

Ikastaro honek gure bizitzak kudeatzen lagun dezaketen tresnak eskaintzen ditu, zoriontsu izateko eta bizi-bizi sentitzeko, jakinik geure bizitzetan geuk agintzen dugula bizimodu oso 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.

**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:** Eneka Delgado.
- **Gaztelerezko taldean:** Isabel Garcia.

**Non eta noiz:** Andretxean.

- **Euskarazko taldea:** 2022ko maiatzak 2, 9, 16, 23 eta 30 eta ekainak 6 eta 13.
- **Gaztelerezko taldea:** 2022ko maiatzak 6, 13, 20 eta 27 eta ekainak 3, 10 eta 17.

**Ordutegia:**

- **Euskarazko taldea:** 10:00etatik 12:15era.
- **Gaztelerezko taldea:** 17:00etatik 19:15era.

**Ikastarora ekarri behar den materiala:**

Ez dute materialik ekarri behar.

**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 6 ikasle, eta gehienez 8 ikasle.

**Aurrematrikula:** ikastaroan izena emateko aurrematrikula egin beharko da **2022ko martxoaren 1etik 31ra (biak barne)**. Aurrematrikula egiteko **formulario bat bete beharko da elektronikoki ondorengo estekan:**



<https://formularioak.eibar.eus/eu/mindfulness2022-01>

#### **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](http://www.eibar.eus)), **apirilaren 8an**.

Matrikularako izena eman duten pertsonen kopurua ezarritako gutxieneko ikasle-kopurua gainditzen bada 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](http://www.eibar.eus)) egongo da **apirilaren 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: **apirilaren 7an**. 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.

Onartu diren pertsonen izenekin zerrenda bat egingo da. Zerrenda hori PEGORAn eta udalaren webgunean ([www.eibar.eus](http://www.eibar.eus)) egongo da **apirilaren 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, ondoren adierazten den dokumentazioa ikastaroa burutuko den lehen egunean aurkeztuz:

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

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