



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

Ikastaro honek gure bizitzetan nabigatzen lagun dezaketen tresnak eskaintzen ditu, zoriontsu 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.

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

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

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

Ikastaroaren hizkuntza: gaztelania.

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

<https://formularioak.eibar.eus/eu/emakumeentzakoikastaroakaurrematrikula>

Kudeaketa arauak:

Matrikularako izena eman dutenen pertsonen kopurua ez bada heltzen ikastaroa emateko ezarritako gutxienerako 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 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) 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.

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.