



IKASTAROA: Hartu arnasa! Antsietatea kudeatzeko tailerra (2022-01)

Agian krisi kolektiboko garaia delako, ingurua kontrako bihurtu zaigulako edo lehen balio zuenak gaur egun, agian, ez duelako balio, maiz antsietatez erantzuten dugu eta kudeatzen dugu gure bizitza.

Horregatik, tailer honetan aukera izango du ikusteko gutako bakoitzak zer egoera bizi duen antsietatez eta aztertzeko egoera horiek kudeatzeko beste moduren bat ote dagoen.

Helburuak:

- Antsietatea eta bere funtzioa ezagutzea eta bizitzan nola agertzen den ezagutzea.
- Gure burua lasaitzeko gaitasunaren aldeko baliabideak ezagutzea eta autozaintzako elementu praktikoak eguneroko bizimodura eramatea.

Edukiak: antsietatea eta bere funtzioa, antsietatea gure gorputzetan, antsietatearen eta generoaren arteko lotura, norberaren zaintzarako baliabideak eta elementuak eta errekonozimendua eta estrategia partekatuak.

Tramitatzailerak: Eibarko Udaleko Berdintasun Zerbitzua, Emakumearen Mahaiaren lankidetzaz.

Nork emango du: Patricia Verdés.

Hartzaileak: 18 urtetik gorako emakumeak.

Non eta noiz: Andretxea. 2022ko maiatzak 12 eta 26 eta ekainak 2, 9 eta 16.

Ordutegia: 17:30etik 19:30era.

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 6 ikasle, eta gehienez 8 ikasle.

Ikastaroaren hizkuntza: gaztelania.

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/arnasa2022-01>

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), **apirilaren 8an**.



Matrikularako izena eman duten pertsonen kopurua ezarritako gutxieneko ikasle- kopurua gaintzen 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 **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 guztiaketa 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 **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 eta ikastaroko lehen egunean dokumentu hau aurkeztu beharko da:

- **Hartu arnasa! Antsietatea kudeatzeko tailerra** ikastaroan izena emateko inprimakia behar bezala beteta eta sinatuta.

Informazio gehiago: 943 543 938 telefonoan.