



EIBAR
Berdintasun Zerbitzua
Servicio de Igualdad
Andretxea



IKASTAROA: Ikasi pentsatzen eta pentsatzeari uzten (2026-01)

Proposamen honek bi zutabe ditu: batetik, feminismoa, pentsamendu kritiko gisa eta botere indibidualaren zein kolektiboaren iturri gisa. Bestetik, arreta osoa edo mindfulness praktika gisa. Arreta osoa jartzeak une honetan bizitzen erakusten digu, iraganaren hausnarketa edo etorkizunarekiko antsietatea alde batera utzita. Orainean lasaitasuna aurkitzen laguntzen du, intuizioaren jakinduria askatzen eta harremanak hobetzen.

Helburuak: Arreta osoko trebetasunak garatzea, arretaren egonkortasuna, presentzia eta argitasun mentala hobetzeko; buruaren oinarritzko funtzionamendua ulertzea (prozesu automatikoak, joera kognitiboak eta dinamika emozionalak) autokontrol kontzientea indartzeko; pentsamenduen, sentazioen eta emozioen behaketa ez-erreaktiboan oinarritutako erregulazio emozionaleko estrategiak lantzea, autozaintza eta muga osasungarriak ezartzea trebatzea eta ikuspegi feminista bat integratzea.

Edukiak: Adimenaren funtzionamenduaren azterketaren sarrera, arretaren, pertzepzioaren eta erreaktibotasun emozionalaren oinarri neuropsikologikoak, prozesu automatikoak, ohitura mentalak eta barne elkarriketa, erregulazio emozionaleko eredu garaikideak, arretaren egonkortasunera eta behaketa kontzientera bideratutako meditazio praktika formalak eta informalak, ezinegon subjektiboari buruzko ikuspegi feminista, haren egiturazko baldintzatzaileak eta esperientzia emozionala modelatzen duten genero dinamikak.

Organo tramitatzailerak: Eibarko Udaleko Berdintasun Zerbitzua, Emakumearen Mahaiaren lankidetzaz.

Nork emango duen: Mertxe Arratibel Ibarruri

Hartzaileak: interesa duten 18 urtetik gorako emakume guztiak.

Non eta noiz: Andretxea. 2026ko martxoak 3, 10, 17 eta 24, apirilak 14, 21 eta 28 eta maiatzak 5, 12 eta 19.

Ordutegia: 17:00etatik 19:00etara

Ikastarora ekarri behar den materiala: Ez dute materialik ekarri behar.

Ikastaroaren prezioa: 23,63 €

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

Ikasle kopurua: gutxienez 8, eta gehienez 16.

Ikastaroaren hizkuntza: gaztelania

Aurrematrikula: ikastaroan izena emateko aurrematrikula egin beharko da **2026ko otsailaren 2tik 24ra (biak barne)**. Aurrematrikula egiteko **formulario bat bete beharko da elektronikoki esteka honetan:**

<https://formularioak.eibar.eus/eu/ikasipentsatzen2026-01>



Kudeaketa-arauak:

Matrikularako izena eman duten pertsonen kopurua ez bada heltzen ikastaroa emateko ezarritako gutxienekora, ez da ikastarorik egingo. Abisua udalaren web-orrian emango da (www.eibar.eus) otsailaren 26an.

Matrikularako izena eman dutenen 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, PEGORAn eta udalaren webgunean (www.eibar.eus) egongo dena otsailaren 26tik aurrera.

Matrikularako izena eman dutenen kopurua ezarritako gehieneko ikasle-kopurutik gorakoa bada, ikasleen aukeraketa zozketa bidez egingo da. Zozketa Gizartekintzan (Berdintasun Zerbitzua) egingo da, otsailaren 26an, 09:00etan. Era honetan egingo da:

- Zozketa egin aurretik ikastaroan izena eman duten pertsona guztien zerrenda bat egingo da alfabetoaren arabera ordenatuta; bakoitzari zenbaki bat emango zaio.
- Zaku baten sartuko dira zenbaki guztiak eta zenbaki bakar bat aterako da.
- Aukeratutako pertsonak zenbaki horretatik aurrerako zenbakiak dituztenak izango dira, ikastaroa emateko dauden leku guztiak bete arte.

Onartutakoen izenekin zerrenda bat egingo da, PEGORAn eta udalaren webgunean (www.eibar.eus) egongo dena otsailaren 26tik aurrera.

Onartutakoen zerrenda argitara ematen den unean sortzen da matrikularen zenbatekoa ordaintzeko obligazioa. Ikastaroa utzi edo baja ematen duen pertsonak ez du izango matrikularen zati proportzionala jasotzeko eskubiderik.

Oharrak:

Aurrematrikularen onarpenaren abisua jaso ondoren, behin betiko izen-ematea egin behar da, dokumentazio hau aurkeztuz ikastaroaren lehen egunean:

- *Ikasi pentsatzen eta pentsatzeari uzten* tailerrean izena emateko inprimakia, behar bezala beteta, eta sinatuta.

Informazio gehiago: 943 54 39 38 telefonoan.