



INFORMAZIO OHARRA. OREKA ETA ONGIZATE INTEGRALARI BURUZKO IKASTAROA.



Laudioko hazik Mindfulness metodologia ezaguna erabiltzen duen oreka eta ongizate integralari buruzko ikastaroa antolatu du, entrenamendu mentalaren eta kudeaketa emozionala lantzen ikasi nahi dutenentzako. Ikastaro-Tailerra bi orduko zortzi saiotan banatuko da, astean behin, Ostegun guztietan, irailaren 24tik aurrera. COVID-19 dela eta, partaidetza 10 pertsonakoa izango da gehienez. Kostua doakoa da.

NORENTZAT: Batez ere, langileentzat.

HELBURUA: Ikastaroaren helburu nagusia bizimodu berri bat ezartzea da, pertsonaren ongizaterako, ahalduntzerako eta autoerrealizaziorako beharrezkoa den oreka fisiko eta mentala emango duena, errealitatea interpretatzeko eskema pertsonal egokia eskuratuz. Horretarako, hainbat helburu espezifiko izango dira:

- Orainaldian kontzientzia osoz bizitzeko entrenamendua.
- Pentsamenduaren kontrola.
- Emozioen kudeaketa.
- Helburuek eta ez beldurrek zuzendutako pentsamendua.
- Berotasuna areagotzea eta sufrimendua gutxitzea.
- Sentimendu nobleak bilatzea.
- Pertsonen arteko harremanak hobetzea.
- Gizarte-trebetasunak eta asertibitatea.
- Helburu pertsonalak egiaztatzea.
- Autoanalisirako eta autoebaluaziorako ohitura.
- Nork bere burua hobeto ezagutzea.
- Intuiziozko trebetasuna.
- Problema bereiztea eta ebaztea.
- Autoestimua handitzea.
- Norberaren errealizazioa bilatzea.
- Aurpegi lasaia, barne-bakea eta ongizatea eskuratzea.

DATA: Ostegun guztietan, irailaren 24tik aurrera.

ORDUA: 15:00-17:00

LEKUA: Laudio Hazi (Ekonomia Garapen Arloa). Arza Industrialdea. Irukurutzeta z/g.

PREZIOA: Doan.

INFORMAZIO GEHIAGO ETA IZEN-EMATEAK:



944034980



enpresetarakolaguntza@laudio.eus



NOTA INFORMATIVA. FORMACIÓN EQUILIBRIO Y BIENESTAR INTEGRAL.



Laudio Hazi ha organizado la prestación de un curso sobre equilibrio y bienestar integral mediante el entrenamiento mental y la gestión emocional, de la conocida metodología Mindfulness. Este curso-taller se establece en ocho sesiones de dos horas cada una, un día a la semana, todos los Jueves desde el 24 de Septiembre. Debido al COVID-19 el aforo estará limitado a 10 personas. El coste es gratuito.

DIRIGIDO A: Personas en activo.

OBJETIVOS: El objetivo principal y último del curso es establecer un nuevo estilo de vida que proporcione el equilibrio físico y mental necesario para el bienestar, empoderamiento y autorrealización de la persona, adquiriendo un adecuado esquema personal interpretativo de la realidad, para ello se consideran varias metas específicas:

- Entrenamiento para vivir en el momento presente, a plena conciencia.
- Control de pensamiento.
- Gestión de emociones.
- Pensamiento dirigido por objetivos y no por miedos.
- Aumentar el entusiasmo y minimizar el sufrimiento.
- Búsqueda de sentimientos nobles.
- Mejora en las relaciones interpersonales.
- Habilidades sociales y asertividad.
- Constatación de metas personales.
- Hábito en autoanálisis y autoevaluación.
- Mayor autoconocimiento.
- Habilidad intuitiva.
- Discernimiento y resolución de problemas.
- Elevar autoestima.
- Búsqueda de la realización personal.
- Adquisición de un semblante sereno, paz interior y bienestar.

FECHA: todos los Jueves desde el 24 de Septiembre

HORARIO: 15:00-17:00

LUGAR: Laudio Hazi (Área de Desarrollo Económico). Polígono Industrial Arza. Irukurutzeta z/g.

PRECIO: Gratuito.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:



944034980



enpresetarakolaguntza@ludio.eus