

Awake-Gasteiz: Gazteentzako heziketa emozionala



Urritik maiatzara

16 eta 22 urte bitarteko gazteentzat

Garai aldaketan murgilduta gaude, gizarte industrialetik informazioaren eta ezagutzaren gizarte gorakorrera igarotzen ari gara, zeinetan motorea ideiak diren, sormena eta gure bizikaltatea hobetuko duten zerbitzuen berrikuntza. Globalizazio prozesu geldiezin delako eta, joko-arauak aldatzen ari dira.

Aldaketak aldaketa, hezkuntza-sistema, orokorrean, diseinatua izan zen garai industrialean gelditu dela dirudi. Bada benetako heziketa emozionala sustatzeko garaia, autoezagutzan eta erantzukizunean oinarritua.

Premisa horien pean, **Vital Fundazioak** Awake-Gasteiz elkartearekin elkarlanean dihardu, gazteei euren talentua eta potentziala deskubritu eta funtzio profesional baliagarri, sortzaile eta zentzudun baten zerbitzura garatu dezaten laguntzean datzan proiektu horretan. Jokoan dagoena nor izan gaitezkeen erabakitze askatasuna da.

Norentzat da?

16 eta 22 urte bitarteko gazteentzat da, eta ikasleak, langileak edo langabetuak izan daitezke. Elkarbizitza gune irekia denez, gizarte sektore askok dute lekua bertan, horregatik,

erabiltzaileak nazionalak edo atzerritarrak izan daitezke, edozein maila ekonomikokoak edo sozialekoak, edo desgaitasunen bat izan dezakete, beti ere, adierazitako edukiak ulertzea eragozten ez badie.

Ezinbesteko eskakizuna honakoa da, **euren buruekiko konpromiso eta motibazio maila altua** izan dezatela, **gizaki diren aldetik, aldaketa, garapen eta bilakaera euren prozesuarekiko** konpromisoa eta motibazioa, eta beraz, euren onerako izango den lan pertsonala burutzeko prest izan daitezela.

Zer zerbitzu eskaintzen du?

- Osasuna eta gorputza, burua eta emozioen arteko oreka sustatzea.
- Buruaren funtzionamendua ezagutzea eta ulertzea.
- Pentsamenduak menderatzea eta kontzienteki kudeatzea.
- Emozioak erregulatzea eta adimen emozionala sustatzea.
- Beldurra, amorrua eta tristuraren arazoak ulertzea.
- Uste mugatzaileak zalantzan jartzea eta gainditzea.
- Sortzetiko kualitateak, indarrak eta bertuteak deskubritzea eta bultzatzea.
- Arazoak eta gatazkak ikasteko aukera bilakatzea.
- Besteekiko harremanak eta komunikazioa hobetzea.
- Baloretan oinarritutako autolidergoa sustatzea.
- Bokazio profesionala aurkitu dadila sustatzea.
- Erantzukizuna entrenatzea bizitza plenoa eta zentzuduna sortzeko.

Awake-ren helburu nagusia pertsonaren garapena eta errealizazioa gogo betez bultzatzea da, gizabanako eta izaki soziala den aldetik, gazteari bizitza plenoa eta zentzuduna izateko beharrezko tresnak ematea, sortzetiko bere potentzialtasunak eta trebetasunak ezagutzearen bitartez.

Metodologia eta garapena

Metodologia ikasketa esperimentalean edo *Experiential Learning* delakoan datza, hau da, "eginez ikastea". Prozesu horren bidez, gizabanakoak bere ezagutza eraikitzen du, trebetasunak hartzen ditu eta bere baloreak eraikitzen ditu eskarmentuan oinarrituta.

Awake-Gasteiz **ikasturte** batean burutzen da, urrian hasi eta maiatzan amaituta. Astean behin egiten da, **astearteetan**, eta **bi ordu eta erdiko** iraupena du, 18:30etik 21:00etara.

Gazte bakoitzak bere *coach* pertsonala izango du, autoezagutza prozesuan laguntzeko, euskarri izateko eta gainbegiratzeko. **Dohan izango dute gazteek proiektu honetaz baliatzea**. Laguntzaileek eta antolatzaileek borondatez laguntzen diete gazteei. Jarduera burutzeko lekua proiektu honetan inplikaturako profesionalentzako inolako kostu barik

lagatzen da.

Edukia

Ikastaroa hiru tailer-bloketan zatituta dago eta bloke bakoitzak helburu eta jomuga bat du.

- 1. BLOKEA: Autoezagutza
- 2. BLOKEA: Garapen pertsonala eta baloretan oinarritutako lidergoa
- 3. BLOKEA: Bizitzaren helburua eta bokazio profesionala

Landatxoko Gizarte Etxeko areto batean egingo dira tailerrak eta Vitoria-Gasteizko Alde Zaharreko Enpresen Mintegiko gelak ere erabiliko ditugu.

Informazioa eta izena emateak

Proiektuari buruzko informazio gehiago hartzeko eta izena nola eman jakiteko kontsulta ezazu [Awake-Gasteiz](#) elkartearen webgunea.

Irudien galeria

•

14/11/2017	El poder de las creencias	NIEVES SANTA CRUZ
21/11/2017	El valor de los valores	RAQUEL
28/11/2017	Yoga: sabiduría oriental y meditación	MARYLO
12/12/2017	Salir de la zona de comodidad.	ALEXANDER BELTRAN
19/12/2017	SEGUIMIENTO Y SUPERVISIÓN	RAQUEL

DESARROLLO PERSONAL Y LIBERAZGO EN VALORES

09/01/2018	Monográfico sobre la autoestima	NIEVES RUIA
16/01/2018	Monográfico sobre la confianza	JORIN FERNANDEZ
23/01/2018	Anatomía de la serenidad. Mindfulness	SUSANA HORTIGUELA
30/01/2018	Nutrición natural y energética	ANIE AGIRRE
06/02/2018	Comunicación asertiva y PNL	JORIN FERNANDEZ
13/02/2018	Acoso escolar y cyberbullying	JESÚS PRIETO
20/02/2018	Emancipación emocional de los padres	SUSANA HORTIGUELA
27/02/2018	La pareja interdependiente	ASEXORIA
06/03/2018	SEGUIMIENTO Y SUPERVISIÓN	RAQUEL

PROPÓSITO VITAL Y VOCACIÓN PROFESIONAL

13/03/2018	El nuevo paradigma profesional. Definir los valores y el propósito vital.	JORGE ORTIZ DE URTARAN
------------	---	------------------------

Zabaldu