

Psikologia - Bizitza bizi du pentsatu beharrean

Ikas Vital

Kordoi Etxea

2025eko urriaren 7tik abenduaren 16ra

Asteartea 16:45-18:00

40€



Fundación Vital Fundazioak prestakuntza eta kultur ikastaroen sorta zabala eskaintzen du. Ikastaro horiek aurrez aurre nahiz online egiten dira, eta gai desberdinetan adituak diren irakasleek ematen dituzte.

Informazioa

Edukia

Bizitza bizi, ez pentsatu

Denbora gehiago ematen dugu bizitzan pentsatzen, bizitzen baino. Estimulazio mentalaren garaian bizi gara, non pentsamendu obsesiboak, etorkizunarekiko antsietateak eta auto-pilotuak orainetik urruntzen gaituzten.

Eta zer gertatzen da pentsatzeari uzten diogunean eta egoteari eta sentitzeari ekiten diogunean?

Gorputza beti dago orainean; gure gorputza erabil dezakegu orainaldian esperientziak bizitzeko aingura gisa.

Tailer honek kontrol mental gehiegizkoa askatzeko eta esperientzia zuzenarekin, gorputzarekin, emozioekin eta uneko momentuarekin berriro konektatzeko gonbidapena egiten du. Neurozientzia kognitiboaren ikerketek erakusten dute garunaren joera negatiboa dela, arazoak aurreikustera eta pentsamendu ez-produktiboen zikloetan harrapatuta egotera bultzatuz.

Tailer hau honakoetan oinarritzen da: neuroplastizitatea (garunak esperientzia berrien bidez birprogramatzeko duen gaitasuna), mindfulness neurozientifikoa ("defektuzko sare neuronala"ren jarduera murrizteko teknikak) eta hemen eta orainaren psikologia. Bere helburua da buruan bizitzeko ohitura haustea eta arreta entrenatzea, analisi gehiegizkoak sortzen duen antsietatea gutxitzeko eta uneko momentuarekin konektatzeko.

Gaiak:

- Zergatik saboteatzen gaitu garunak?
- Auto-pilotutik irtetea: pentsamenduen aurka borrokatzea uztea.
- Burua orainean egoteko ohiturak.

Ordutegia, iraupena eta lekua

Kordoi Etxean (Aiztogile kalea 24) asteartea 16:45etatik 18:00etara. Urriaren 7tik abenduaren 16ra.

Prezioa

40 €

Ikastaroaren garapena

Cristina Pérez Chiquirrínek emandako ikastaroa, pedagogian lizentziatua eta ikaskuntza-prozesuetan aditua, coach.

Izen-emateak

Izen-emateak irailaren 11tik 17ra bitartean edo plazak agortu arte egin ahal izango dira:

- **Zuzenean** Vital Fundazioaren egoitzan (Aiztogile kalea 24, kordoiaren etxea)
- **Online**, irailaren 11an bertan 08:30ean aktibatuko den web-formulario honen bidez:

** Web-orrian 08:30ak baino lehen sartuz gero, orria freskatu, eguneratu eta formularioa ager dadin.*

[Inskripzioak bizitza bizi du pentsatu beharrean](#)