

Gaitasun emozionalak: sentitzeko, konektatzeko eta bizitza bete-betean bizitzeko indarguneak.

Ikas Vital

2026ko urriaren 6tik abenduaren 15era

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

1. Kontzientzia emozionala (sentitzen dudana ezagutzea)

- Oinarrizko emozioak identifikatzea eta gorputzean, pentsamenduan eta jokabidean nola agertzen diren ezagutzea.
-

Hiztegi emozionala zabaltzea, bizitzen dena zehaztasun handiagoz izendatzeko.

- Ondoeza emozionalaren lehen seinaleak identifikatzea, areagotu aurretik.

2. Erregulazio emozionala (errepresiorik eta gainezkarik gabe kudeatzea)

- Aktibazio emozionalaren zikloa ulertzea (eragilea, balorazioa, erantzuna eta erregulazioa).
- Erregulazio-estrategia egokitzaileak (epe luzera baliagarriak) eta desegokitzaileak (berehalako arintasuna ematen dutenak baina ondorengo kostuarekin) bereiztea.

3. Autonomia emozionala (errua sentitu gabe norberaren ardura hartzea)

- Erantzukizun afektiboa (nire esku dagoena) eta besteen emozioen gaineko erantzukizuna (nire esku ez dagoena) bereiztea.
- Emozioen inguruko sinesmen mugatzaileak identifikatzea («Ez nintzateke horrela sentitu behar», «Emozioak kontrolatu egiten dira», «Tristura erakustea ahultasunaren seinale da»).
- Zailtasun emozionalen aurrean barne-elkarrizketa atseginagoa eta errealistagoa garatzea.

4. Gaitasun sozioemozionalak (besteekin konektatzea)

- Entzute aktiboa eta baliozkotze emozionala lantzea (bestearen emozioa epaitu edo konpondu nahi izan gabe aitortzea).
- Norberaren emozioak modu asertiboan adieraztea, bereziki gatazka edo desadostasun egoeretan.
- Muga emozional osasungarriak identifikatu eta errurik gabe ezartzea.

5. Eguneroko bizitzan aplikatzea

- Gaitasun emozionalak garatzeko plan pertsonal bat diseinatzea, urrats zehatz eta errealistekin.
- Prestakuntzatik harago, lanketa emozionalari eusteko norberaren eta komunitatearen baliabideak identifikatzea.

Ordutegia, iraupena eta lekua

Kordoi etxea (Aiztogile 24) astearteak 16:45etik 18:00etara. 2026ko urriaren 6tik abenduaren 15era.

Jai egunak:

- Abenduak 8

Prezioa

40€

Ikastaroaren garapena

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

Izen-emateak

- **Zozketarako izen-emateak:** uztailaren 15eko 08:30etik irailaren 3ko 23:59ra arte.
- **Plazen zozketa:** 2026ko irailaren 7an.
- **Esleitutako pertsonen argitalpena:** 2026ko irailaren 8an.
- **Esleitutako plazen ordainketa:** 2026ko irailaren 8tik 13ra.

Ikastaro batean baino gehiagotan izena eman nahi baduzu, izen-emate independente bat egin beharko duzu ikastaro bakoitzeko.

Izen-emateak bi modutan egin daitezke:

- **AURREZ AURRE**, gure egoitzan, Kordoi Etxean (Aiztogile kalea, 24), uztailaren 15etik 31ra eta abuztuaren 26tik irailaren 3ra.
- **ONLINE**, uztailaren 15etik irailaren 3ra.

Izena eman hurrengo inprimakiaren bitartez: