

Galeren eta bizitzako hausturen inguruko sentsibilizazioa

Ikas Vital

2026eko urriaren 8tik abenduaren 10era

Ostegunak 11:30-12:45

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. Heriotza, dolua eta galerak ulertzea

Helburua

Galera bat bizi dugunean zer gertatzen den ulertzea.

Edukiak

- Dolua zer den: mitoak eta errealitatea.
 - Galera motak:

- Heriotza.
- Osasuna.
- Harremanak.
- Rolak.
- Bizitzako etapak.
- Dolu-prozesuan ohikoak diren erreakzioak.
- Arreta berezia behar duten alerta-seinaleak edo erreakzioak.
- Dolua bizitzeko modu desberdinak eta heriotzari buruzko sinesmenak.

2. Galerak eta bizitzako aldaketak igarotzea

Helburua

Dolu-prozesuari aurre egiteko baliabideak ezagutzea.

Edukiak

- Emozio zailak kudeatzeko estrategiak.
- Bakardadea eta laguntza-sarearen garrantzia.
- Hausturetara eta bizitzako aldaketetara egokitzea:
 - Bikotea.
 - Familia.
 - Osasuna.
 - Erretiroa.
- Oroitzapenak, errua, konpondu gabeko gaiak eta agurrak.
- Norberaren zaintza dolu-prozesuan.

3. Integratzea, berreraikitzea eta etapa berriei ekitea

Helburua

Bizitakoa berrinterpretatzearen balioa ulertzea.

Edukiak

- Galera norberaren bizitza-historian integratzea.
- Bizitzako aldaketen ondoren identitatea berreraikitzea.
- Erresilientzia eta hazkunde pertsonala.
- Bizitza-proiektu berriak.
- Gaur egungo loturak eta ondare pertsonala.

Horario, duración y lugar

Kordoi etxean (Aiztogile 24) ostegunak 11:30etik 12:45era. 2026ko urriaren 8tik abenduaren 10era.

Prezioa

40€

Ikastaroaren garapena

Agintzarik emandako ikastaroa. Agintzari Gizarte Ekimeneko kooperatiba bat da, gizarte-beharrei erantzuteko eta balio soziala sortzeko konpromisoa duena.

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.

Eman izena honako formulario honen bidez:

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: