

Psikologia positiboa eta erresilientzia

Ikas Vital

Kordoi Etxea

2024ko otsailaren 5tik apirilaren 22ra

Astelehena 17:00etatik 18:00era

35€



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

Psikologia positiboak esperientzia positiboak, emozio positiboak, indargune pertsonalak eta ongizate psikologikoa aztertu eta sustatzen ditu. Psikologia tradizionala ez bezala, askotan buruko nahasmenduak eta arazo psikologikoak tratatzeko erabiltzen baita, psikologia positiboak zorientasuna, esker ona, erresilientzia, sormena eta bizitzaren zentzua bezalako alderdiak ulertu eta sustatu nahi ditu.

Erresilientzia, bestalde, ezbeharren, estresaren, tragediaren edo egoera zailen aurrean egokitzeko eta suspertzeko gaitasuna da. Erronkei aurre egitea, horiek gainditzea eta esperientzia horietatik indartuta irtetea esan nahi du, haiek garaitu beharrean. Erresilientziak

ez du esan nahi zailtasuna edo sufrimendua saihestea, baizik eta une zail horiek kudeatzeko eta gainditzeko trebetasunak garatzea.

Psikologia positiboa eta erresilientzia elkarri lotuta daude alderdi askotan. Psikologia positiboak emozio positiboak lantzeko, indargune pertsonalak identifikatzeko eta harreman esanguratsuak eraikitzeko tresnak eta ikuspegiak ematen ditu, eta horrek, aldi berean, pertsona batek erronkei aurre egiteko eta erresilientzia garatzeko duen gaitasuna indartu dezake.

Lekua, ordutegia eta iraupena

Kordoi Etxean, astelehenetan 17:00etatik 18:00etara. 2024ko otsailaren 5tik apirilaren 22ra.

Jaiegunak:

- Otsailak 12
- Martxoak 11
- Apirilak 22

Prezioa

35€

Ikastaroaren garapena

Cristina Pérez Chiquirrínek emandako ikastaroa, pedagogian lizentziaduna eta ikasketa prozesuetan aditua, coach.

Izen-emateak

Vital Fundazioarekin harremanetan jar zaitezkete **945776858** zenbakian edo, bestela, egoitzan bertan (aiztogile kalea 24), hutsik gera daitezkeen plazak betetzeko.