

# Autoestimua eta errukia: norbera ulertzeko eta ondo sentitzeko artea

Ikas Vital

Kordoi Etxea

2024ko urriaren 1etik abenduaren 17ra

Astearteak 17:00etatik 18:00etara

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

- Gogoeta egitea eta pertsona batek bere buruaz duen balorazioan eta iritzian sakontzea, eta gaitasuna, balioa eta maitasuna eta errespetua sentitzeko sentimendua bultzatzea.
- Sakon aztertu zer gertatzen den gure baitan. Gure barneko esperientzietara irekitzea, juzgatu gabe, lagun batekin egingo genukeen bezala.
- Geure buruari buruzko autopertzepzio osasuntsu eta orekatu baten oinarri diren zutabeetan sakontzea; kontzienteki bizitzea, gauzak diren bezala onartzea, arduraz,

nahita eta geure burua baieztatuz bizitzea.

- Autoestimua eta autoerriak, beraz, berekin dakarte onartzea, gainerako pertsonen bezala, konpresioa eta errukia merezi dugula, geure buruari kargu hartzea eta bidegabeki zigortzea saihestuko duela, lortu ezin dugunean.

### Ordutegia, iraupena eta lekua

Kordoi etxea (Aiztogile 24) astearteak 17:00etatik 18:00etara. 2024ko urriaren 1etik abenduaren 17ra.

Jai egunak:

- Urriak 29

### Prezioa

40€

## Ikastaroaren garapena

Ikastaroa Cristina Pérez Chiquirrínek emango du, pedagogian lizentziaduna eta ikasketa prozesuetan aditua, coach-a.

## Inscripciones

### IZEN-EMATEAK AGORTUTA

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