

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 autoerrukiak, 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 **irailaren 2tik 15era** egin ahal izango dira edo plazak agortu arte:

- **Presentzialki**, Vital Fundazioaren egoitzan bertan (Cuhillería 24, kordoiaren etxea)
- **Online** hurrengo inprimakiaren bitartez: