

## Egun zailei aurre egitea

Ikas Vital

Kordoi Etxea

2025ko otsailaren 4tik apirilaren 8ra

Astearteak 16:45etik 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

- Trebetasun emozionalen entrenamendua gure ongizaterako
- Kaltebera izateko boterea
- Autoexijentziaren tranpa
- Ongizate emozionala psikologia positibotik
- Emozioak heztea
- Autokonfiantza eta beldurraren kudeaketa
- Aldatu zure bizitza; birformulatu mugatzen zaituzten pentsamenduak
- Ondo sentitzea posible da; konekta ezazu zure emozioekin
- Garatu zure oroitzapen pertsonalak

- Emozio positiboak indartzea
- Komunikatzea eta entzutea, loturak estutzeko funtsezko faktoreak
- Nola hobetu besteekiko komunikazioa
- Nola bihurtu erronkak aukera
- Hartu arnasa: ekaitzaren erdian lasai egon
- Egun zailei aurre egitea
- Buru erlaxatu baten gakoa buru malgua da
- Ikasi zure harremanetan mugak jartzen

### **Ordutegia, iraupena eta lekua**

Kordoi etxean (Aiztogile 24) astearteak 16:45etik 18:00etara. 2025ko otsailaren 4tik apirilaren 8ra.

### **Prezioa**

40€

## **Ikastaroaren garapena**

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

## **Izen-emateak**

Izen-emateak **urtarrilaren 7tik 14ra** egin daitezke edo plazak agortu arte:

- **Presentzialki** Vital Fundazioaren egoitzan (Aiztogile 24, Kordoi Etxea)
- **Online** hurrengo inprimakiaren bitartez: