



Autocuidado emocional y Bienestar

Ira. 13 - Ira. 14 2021

Kod. P05-21

Mod.:

Online zuzenean Aurrez aurrekoa



Edizioa

2021

Jarduera mota

Uda Ikastaroa

Data

Ira. 13 - Ira. 14 2021

Kokalekua

Carlos Santamaría Zentroa

Hizkuntzak

Gaztelera

Balio akademikoa

20 ordu

Antolakuntza Batzordea

Fundación
BBVA



Azalpena

Uda Ikastaroa aurrez aurre ospatuko da eta online zuzenean parte hartzeko aukera ere egongo da ZOOM bidez. Matrikula prozesuan nola parte hartuko duzun aukeratu: aurrez-aurre edota online zuzenean.

Uda Ikastaroaren helburua parte hartzaileei norberaren ongizatea sustatuko duten autozaintza emozionalerako tresna praktikoak eskaintzea da. Gainera, parte hartzaileek ondoez emozionala prebenitzeko plan bat ezartzen eta erresilientzia garatzen ikasiko dute, ondoez hori saihesteko eta ongizate emozionala sustatzeko jokabide eredu bidez.

Helburuak

Egoera zailetan moldatzen jakiteko tresnak eskuratzea.

Ondoez emozionalarekin loturiko alarma seinaleak antzematen ikastea.

Dimentsio emozionala zaintzen duten ohitura onak identifikatzea.

Ongizate emozionalerako mailak hobetzen laguntzen duten estrategiak garatzea.

Osasun emozionala eta ongizate pertsonala sustatuko dituen ekintza plan bat zehazteko beharrezko urratsak ezagutzea.

Programa

2021-09-13

09:00 - 09:15	“Registro”Jardueraren zuzendaritzaren aurkezpena Begoña Ibarrola López de Davalillo Autónoma - Director
09:15 - 10:30	Jardueraren zuzendaritzaren aurkezpena Begoña Ibarrola López de Davalillo Autónoma - Director
10:30 - 11:30	“Claves para el autocuidado emocional” Begoña Ibarrola López de Davalillo Autónoma - Director
11:30 - 12:00	Atsedena
12:00 - 13:30	“Creencias y pensamientos que dañan la salud emocional” Begoña Ibarrola López de Davalillo Autónoma - Director

2021-09-14

09:00 - 10:30	“Tres funciones de la mente que mejoran el bienestar emocional” Begoña Ibarrola López de Davalillo Autónoma - Director
10:30 - 11:45	“Hábitos de cuidado emocional personales e interpersonales” Begoña Ibarrola López de Davalillo Autónoma - Director
12:25 - 13:30	“Diseño de un plan de autocuidado emocional” Begoña Ibarrola López de Davalillo Autónoma - Director

Zuzendaritza



Begoña Ibarrola López de Davalillo

Autónoma, Psicóloga y escritora

Licenciada en Psicología por la Univ. Complutense de Madrid desde el año 1977. Ha trabajado como Psicóloga y Directora desde 1977 hasta 1996 con niños y adolescentes con problemas de conducta y discapacidad, en diferentes Centros Educativos, Residencias y Centros Ocupacionales de la Comunidad de Madrid. Ha sido terapeuta infantil durante quince años, donde comenzó a escribir cuentos que ayudaran a los niños a conocerse mejor. Desde 1978 imparte cursos de formación al profesorado y a las familias, en diferentes instituciones y centros educativos, tanto públicos como privados. Es conferenciante en Congresos nacionales e internacionales. Autora de los libros Música para antes de nacer, Cuentos para sentir (2 vol.), Cuentos para el adiós, Cuentos para educar niños felices, Cuentos para descubrir inteligencias, Cuentos para aprender a convivir, la colección de Cuentos para sentir ilustrados (24 títulos), etc.

Matrikula prezioak

AURREZ AURRE	2021-09-13 ARTE
OROKORRA	77,00 EUR
MATRIKULA MURRIZTUA OROKORRA	65,00 EUR
MATRIKULA EXENTZIOA	54,00 EUR
IKASTAROAK GUZTIONTZAT MURRIZPENA	65,00 EUR
Gipuzkoa / Bizkaia eta Arabako PSIKOLOGOEN ELKARGO OFIZIALA	65,00 EUR

ONLINE ZUZENEAN	2021-09-13 ARTE
OROKORRA	77,00 EUR
MATRIKULA MURRIZTUA OROKORRA	65,00 EUR
MATRIKULA EXENTZIOA	54,00 EUR
IKASTAROAK GUZTIONTZAT MURRIZPENA	65,00 EUR
Gipuzkoa / Bizkaia eta Arabako PSIKOLOGOEN ELKARGO OFIZIALA	65,00 EUR

Kokalekua

Carlos Santamaría Zentroa

Elhuyar plaza 2, 20018 - Donostia

Gipuzkoa