



IZENBURUA: MINDFULNESS Akonpainamenduan praktika profesionala zaindu eta hobetzeko -
ONLINE

DESKRIBAPENA:

Formakuntza honek profesionaleri **Mindfulness**ean oinarritako **entrenamendu** bat ematea du helburu, **praktika profesionalen eta bizitza pertsonalean integratzeko beharrezkoak diren teknikak eta tresnak eskuratuz.**

Mindfulness epaiketa barik eta jarrera ireki batez errealitatea orainaldian behatzeko meditazio teknika bat da. Ikerketek erakutsi dute Mindfulnessa esku-hartze ororen ezinbesteko zati bat bihurtu daitekeela, baita laguntza eta akonpainamendu prozesua errazten duen entrenamendu mental erregular moduan ere.

Zentzu honetan, **Mindfulnessa esku-hartzean eta akonpainamenduan integratzeak onurak izan ditzake.** Akonpainamendua egiten duten profesionalak (esku hartze soziala, hezkuntzako, sanitarioa, eta abar), sarritan, presio eta esfortzu handiko egoeretara loturik azaltzen dira eta honek, erabiltzaileei eskainitako atentzioan izan dezake eragina. Esku-hartzearen eraginkortasunean, pertsona eta profesionalaren artean sortzen den harremana, esku-hartzea bera bezain besteko garrantzitsua da.

Online metodologiari esker, gainera, praktika eta hura ikasteko behar diren materialak eskura daitezke, profesional bakoitzarentzat egokiena den unean.

HARTZAILEAK: Gizarte- eta eskuhartze psikologikoan, hezkuntzan eta osasunean diharduten profesionalak, akonpainamendu lana egiten dutenak.

PLAZA KOPURUA: 20 pertsona

ORDU KOPURUA: 30

DATAK: maiatzak 4tik ekainak 5era

HIZKUNTZA: Gaztelera

PREZIOA: 150€



FORMATZAILEA: María Pérez Camargo



Psikologa eta Mindfulness instruktorea, Baraka psikologia zentruak ziurtatua eta EsMindfulness institutuan mindfulness-en entrenamenduan eta estresaren murrizketan MBSR-n (Mindfulness Based Stress Reduction) ziurtatua. **Haur, nerabe eta gazte, guraso eta helduekin lanean diharduten arlo ezberdineko profesionaleri zuzendutako Mindfulness taldeak eramaten ditu.**

Bera lana Agintzari Gek-en garatzen du, psikologo lez Gizarte Zerbitzuetan laguntza eta orientabidea eskaintzen familia eta adingabeei. Agintzarin ere, Mindfulness instruktore lanak betetzen ditu talde ezberdinekin, honez gain, mindfulness-aren garapen eta hausnarketa taldea koordinatzen du, talde honen eginkizuna mindfulness-ari buruzko ezagutza, oinarri teorikoak eta fundamentuak handitzea izanda.

HELBURUAK:

- Mindfulness eta meditazioaren inplementazioaren inguruko azken ezagutzetan oinarritutako baliabideak eta tresnak eskuratzea
- Profesionalarengan eta laguntza-harremanean arreta kontzientea lantzea
- Laguntza harremanean arreta osoak daukan boterea deskubritzea
- Estresaren zikloa eta honen adierazleak ezagutzen ikastea
- Autorregulazioa, lasaitasuna eta norbere zaintza sustatzeko espazioak bilatzeko estrategiak bereganatzea
- Ingurune konplexu eta ziurgabeetan arreta fokalizatu eta oreka eta barealdi mailak igotzea
- Laguntza-profesionalaren rola esanahia birpentsatzea ahalbidetzen duen laguntza eta ikaskuntza espazio bat sortzea.



ONURAK:

- Esku-hartze prozesuan zehar, eduki mentalekin harremana eta emozioen erregulazioa hobetzen ditu.
- Onarpena, zabaltzea, pazientzia, gupida, entzute aktiboa, etab. bezalako eta sendagarriak diren jarrerren hazkundea dakar.
- Saio baten aurretik, lasaitzen eta zentratuago egoten laguntzen du. Saioak iraun bitartean, arazo konkretuen esplorazioa errazten du, defentsak lasaituz. Saioa eta gero, bizipenak eta landutako materiala integratzen laguntzen du.
- Esku-hartzearen norabidea eta fokua mantentzen laguntzen du.

EDUKIAK:

Zer da Mindfulnessa.

- Mindfulnessa eta esku-hartze espazioaren eraikitzea
- Profesionalmindful:
 - Profesionalmindfulen ezaugarriak
 - Mindfulnessaren praktika esku-hartzean
- Profesionalei zuzendutako Mindfulness baliabideak eta teknikak:
 - Erresilientzia
 - Errukiaren nekea (fatiga de la compasión)/Burnout
 - Empatia
 - Presentzia
 - Entzutea
 - Epaiketa eza
- Mindfulnessen landu beharreko 3 gauzak:
 - Kontzentrazioa: barealdi mentala
 - Arreta zabala: buru-argitasuna
 - Errukia: adeitasuna eta ontasuna



- Mindfulnessa esku-hartzean sartzeko praktikak
 - Arnasketa, ukimena, entzumena eta ikusmenari arreta
 - Gorputza behatzearen onurak
 - Emozio zailak manejatzen
 - Mindfulness praktika informalak
 - Laguntza-harremanerako arreta kontzientea lantzea
 - Meditazio formalerako teknikak

METODOLOGIA:

Ikastaroa Moodle izeneko on line plataforma baten bidez egingo da. Bertan aurkituko dira Mindfulness praktika ezagutu eta ikasteko behar diren materialak. Materialen artean, irakurketak, meditazio gidatuak egiteko audioak, eztabaida-foroak, zalantzak eta esperientziak partekatzeko guneak eta ikastaroko irakaslearen azalpen-bideoak daude.

Astero talde-praktika formal bat egingo da zuzenean, ordu erdikoa, ZOOM aplikazioaren bidez.

Gainera, parte-hartzaile bakoitzak 2 tutoretza izango ditu, behar eta zailtasun zehatzei erantzuteko arreta pertsonalizatua bermatuko dutenak. Tutoretzak Zoom aplikazioaren edo telefono-dei baten bidez egingo dira.

BEHARREZKO BALIABIDEAK:

MATERIALAK: Lehen praktika egiteko, nahikoa izango da leku erosoak, manta bat, simaurtegia edo bizkarraldea duen aulkia eta, esterilla erabiliz gero, kuxina izatea. Datozen saioetan, paperezko orriak, arkatza, aukeratu beharreko jakia (mahatsa, mandarina, mahaspasak, gailleta...) eta atxikimenduzko objektu berezi bat eduki beharko dira.

TEKNOLOGIKOAK: Interneteko sarbidea duen edozein gailutatik sar daiteke ikastarora. Zuzeneko saioak gauzatzeko, ZOOM aplikazioa erabiliko da, aldez zurretik deskargatuta izan behar duzularik. Helbide honetan deskargatu daiteke: <https://zoom.us/download>