



**TITULO:** GAZTEENTZAKO MINDFULNESS ONLINE: Talde praktika eta akonpainamendu pertsonalizatua

### **INTRODUCCIÓN:**

Egun hauetan bizi dugun egoera berria, aurrean ezina eta nahasia da, eta, oraingoz, etxean egotera eta agobioa sor diezaguketen egoera berriekin konektatzera behartzen gaitu. Ezin gara lagunekin egon, eskolako lan guztiak on line egin behar ditugu, eta ez dakigu zer gertatuko den ikasturte honekin; gure jarduera gogokoenetako batzuk alde batera utzi behar izan ditugu, eta egoera hori gero eta astunagoa da. Horrek guztiak ziurgabetasun-egoera iraunkorrak sor ditzake, eta egoera horiek sortzen dizkiguten emozioen kudeaketa konplexua bihurtzen zaigu.

**Tailer honek aukera ematen dizu** zer sentitzen edo pentsatzen dugun identifikatzen eta gure burua eta emozioak hobeto erabiltzen lagunduko diguten ariketak ikasteko.

**Mindfulness terminoak** gizakiak eguneroko bizitzako esperientzia guzti-guztietan unean-unean egoteko duen gaitasun naturalari egiten dio erreferentzia, epairik gabe eta onartuta. Trebetasun hori, berez, ongizate mental, emozional eta, beraz, fisikoaren sortzailea dena, pertsonengan areagotu daiteke eguneroko praktikaren bidez.

Mindfulness era egonkorrean praktikatzek **onura asko ekarri ditzake:**

- **Ikasteko** eta ikasteko prozesuan hain beharrezkoak diren **zenbait gaitasun garrantzitsu garatzeko**, hala nola arreta eta kontzentrazioa.
- **Erlaxatzeko eta lasaitzeko gaitasuna handitzea**, eta, beraz, estres eta emozio zailak jasateko gaitasuna.
- **Nork bere burua hobeto ezagutzean, autoestimua** eta auto **onarpena** areagotzea.

Aurkezten dugun praktika gaitasun eta trebetasun horiek modu naturalean eta progresiboan garatzen saiatuko da, eguneroko egoeretan erraz errepikatu eta aplikatzen diren ariketa erraz batzuen bidez.



**HARTZAILEAK:** 15 eta 20 urte bitarteko gazteak.

**PLAZA KOPURUA:** 12

**ORDUTEGIA:** 18:30etatik 19:00etara

**DATAK:** maiatzak 5, 8, 12, 15, 19, 22, 26 eta 29

**HIZKUNTZA:** gaztelera

**PREZIOA:** 10 €/saioa eta 70 €/ tailer osoa

**IRAKASLEA:** María Perez 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 profesionalei 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:**

- Erlaxatzen eta emozio eta pentsamendu negatiboak kudeatzen ikastea
- Estres-egoeren eta ziurgabetasun-sentimenduen eragina minimizatzea
- Ongizate emozional, mental eta fisikoa sustatzea

**METODOLOGIA:**

30 minutuko saioak egingo dira taldean, Zoom plataformaren bidez. Mindfulness-eko teknikak eguneroko bizitzan integratzeko saio praktikoak izanen dira. **Parte hartzeko aukerak tailer**



**osoan izena ematea edo nahi diren saioetan parte hartzea izan daitezke.** Taldekako saioek **banakako akonpainamendua** izango dute, prozesuaren hasieran, bitartean eta amaieran telefonoz deituz, parte hartzen den saio-kopuruaren arabera.

Izena emateko, bidali mezu elektronikoa bat [formación@agintzari.com](mailto:formación@agintzari.com) helbidera edo deitu 688 76 82 69 telefonora.

#### **BEHARREZKO BALIABIDEAK:**

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

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