



Uztailak 2, 3 eta 4



9:00-14:00



Donostiako EHU

## 10. Entrenamendu mentalaz eta ametsak aztertuz zoriontsu!

Produkzioa gero eta gehiago baloratzen den gizarte honetan, nabarmen ageri dira gizakion benetako osotasunaren prestakuntzan dauzkagun hutsuneak: konfiantza falta, beldurrak, muga estuak, noraeza, pertzepzio ez zuzenak, geure buruarekiko eta inguruarekiko sinesmen ez zuzenak eta abar.

Entrenamendu mentaletik eta ametsak dakarkiguten informaziotik abiatuta, barne lan-keta bidez, norbanakoak berezko baliabideak landuko ditu, helburuak argitzeko eta garatzeko, eta plazaratzeko beharrezko indarra eta ziurtasuna eskuratuko ditu, bizitza kalitatea ikaragarri hobetuz eta ingurukoei hobetzen lagunduz. A! Eta bizipozez gainezka, gehiago eta hobeto produzituz, hark hala nahi baldin badu.



Irakasleentzat, gurasoentzat zein bestelako profesionalentzat.



Praktikoa eta teorikoa izango da. Guztiz parte-hartzailea.

### LANDUKO DIREN GAIAK

- Meditatzeko egoera nola lortu.
- Indarberritzeko ariketak.
- Nork bere baliabideen ezagutza errazteko tresnak.
- Nork bere helburuak argitzeko eta haiek lortzea errazteko tresnak.
- Nork bere buruan sinesteko eta konfiantza lantzeko tresnak.
- Jendaurrean gustura moldatzeko tresnak.
- Maite ditugun pertsoneri beste era batera laguntzeko tresnak.
- Egunerokotasunean gertatzen diren gatazkak, justizia bila baretzeko eta soluzionatzeko tresnak.
- Errendimendu fisikoa hobetzeko tresnak.
- Ametsak guretzat daukaten informazio zuzena bizitzeko eta ulertzeko tresnak.
- Bizitza hobetzen laguntzeko ametsen aukera.
- Gugan eragiten duten bestelako eraginak kudeatzeko tresnak.



### Urko Arozena

Psikologia positiboan, PNLn, Sofrologian, Kontrol mentalean eta abar formatua. Hiru liburu argitaratu ditu, azkena *Besteon aurrean zure onenean* (2019).

Eman izena

