



hik hasi
laborategia

Hezitzailearen ongizatea ardatz: zeure burua zaintzeko tresnak

4

Lau saio



Presentzialak



Irailak 15, 22, 29
eta urriak 6



17:30-20:00



Donostia, EHU,
HEFA II



Gaian interesa duen
edozein profesionalentzat
edo familientzat



Homologatua



150 € *hik*hasitarrek
175 € prezio arrunta

Izen-ematea zabalik

Eneritz Muguruza

Bigarren Hezkuntzako zientzia irakaslea
eta meditazio irakaslea



IRAILAK 15

Ez gara zoriontsu izateko jaio, baina...

- Gogoaren izaera alderraia
- Zer da mindfulnessa?
- Nola praktikatzen da?
- Nola landu zorientasuna



IRAILAK 22

Auto... zer?

- Erresistentzia eta alferrikako
sufirimendua
- Nola tratatzen ditut lagunak?
Eta neure burua?
- Autoerrukia. Zer da?



IRAILAK 29

Autokritikaren orde...

- Barneko ahots kritikoa eta errukitsua
- Giza-behar unibertsalak
- Hitzen indarra eta horien erabilera
meditazioan



URRIAK 6

Emozio zailak ageri direnean, zer?

- Nola egon emozio zailekin
- Zaintzailearen nekea. Zer den, jatorria
eta zer egin
- Nola jarraitu praktikatzen

