

## Estresaren Kudeaketa - Mindfulness

- Iraupena: 16 ordu
- Egutegia:  
2021-12-02 - 2021-12-10
- Orduetgia:  
og, ol | 10:00 - 14:00
- Hizkuntza: Gazteleraz
- Tokia: CFAA (Parque Tecnológico, Zamudio)
- Prezioa: %100 subentzionatuta

### Nori zuzenduta

---

### Helburuak

---

- Ingurune pertsonalaren eta profesionalaren eskaerei erantzuten ikastea, eta kontrolik gabe erantzutea kudeatuz.
- Eguneroko tentsioak gainditzeko beharrezkoak diren eta estresa eta autokontrola kudeatzeko teknikak ematea.

### Edukiak

---

1. Emozioen kontrola eta horrek lanbide-errendimenduarekin duen lotura.
2. Estresa, osasuna eta produktibitatea.
3. Estres motak eta horiek gizabanakoarengan dituzten ondorioak.
  - 3.1. Zer da?
  - 3.2. Nola erabili kudeaketa-tresna gisa?
4. Mindfulness, gure estresa kudeatzeko bizi-filosofia.
  - 4.1. Mindfulness: zer den eta nola lagun diezagukeen.
  - 4.2. Zergatik kostatzen zaigu bertan egotea? Lehenetsitako sare neuronala.
  - 4.3. Arreta esperientziaren baldintzatzaile gisa.
  - 4.4. Arreta erregulatzeko teknikak.

### Aurrez jakin beharrekoak

---

### Izena emateko eta informazio gehiagorako

---



## Lanbide / Langileak

---

Lanbide eta Eusko Jaurlaritzako Enplegu Sailak finantzaturako ikastaroak, lehentasunez langileei zuzenduak

---

<https://www.imh.eus/eu/ikastaroak/pertsonen-garapena/estresaren-kudeaketa-mindfulness>