

Adimen emozionala eta estresaren kudeaketa bizimodu osasungarria izateko

02 - 05 ABUZTUA

Fernando Remacha aretoa – Sario eraikina - NUP

- Osasun Zientziak
- Gazteleraz
- Kredituak: 0.5
- 25 plazas
- 15
- 16 ordu
- NUP-Nafarroako Unibertsitate Publikoa
- Bukatuta, Concluido
- 2022ko uztailaaren 29a arte

Gaur egungo pandemia egoera dela-eta, inoiz baino beharrezkoagoa da teknikak eta estrategiak ikastea osasun psikoemozionala hobetzeko, COVIDa adin guztietako

populazioaren osasun psikologikoan eragiten ari den ondorio negatiboak direla eta. Ikastaroak autoerregulatzeko estrategia eta teknikak ematen ditu eguneroko estresa eta presioak kudeatzeko, erresilientzia garatzeko eta bizimodu osasungarriagoa izateko. Alde horretatik, esaten ahal dugu ikastaroa lotuta dagoela 2030 Agendarekin eta Garapen Jasangarrirako Helburuekin.
GJH 3: Osasuna eta Ongizatea: Bizimodu osasungarria bermatzea eta guztien ongizatea sustatzea adin guztietan.
GJH 4: Hezkuntza eta Kalitatea: Bermatzea kalitatezko hezkuntza inklusibo eta ekitatiboa eta denek ikasteko aukerak sustatzea.

NORENTZAT

Adin guztietako jendearentzat, 18 urtetik 75 urtera bitartekoentzat

HELBURUAK

HELBURU NAGUSIA:
Kontzientzia pertsonal handiagoa lortzea gure prozesu emozionalekin eta estresarekin batera ditugun emozio, pentsamendu eta jokabideei buruz, bai eta autoerregulazio eta komunikazio teknikak ikastea ere bizimodu osasungarriago baterako.

HELBURU ESPEZIFIKOAK:
1. Emozioetan eta sortzen den zirkuitu emozionalean sakontzea, komunikazioaren eta giza harremanen higiarazle baitira.
2. Adimen emozionalaren gaitasun pertsonal eta sozialak aztertzea gure emozioak erregulatzeko gaitasuna hobetzeko.
3. Estresari buruzko alderdiak ezagutzea hari aurrea hartzeko edo hautemateko eta hala bizimodu osasungarriagoa izateko.
4. Estresa prebenitzeko aztura osasungarriei buruz gogoeta egitea eta autoerregulazio fisiologiko eta kognitiboko estrategiak ikastea asaldura emozionalaren intentsitatea jaisteko egoera estresagarrietan.
5. Enpatia eta teknika asertiboak lantzea hitzezko komunikazioa modu eraginkor eta positiboan bideratzeko, lagungarria izan dadin harreman pertsonaletarako.

IKASTAROAREN ZUZENDARIA

Inés Gabari Gambarte, NUPeko Giza, Gizarte eta Hezkuntza Zientzien Fakultateko dekanoa eta Giza eta Hezkuntza Zientzien Saileko irakaslea

ASTEARTEA 02 ABUZTUA

10:00 -12:00 Saio teoriko-praktikoa

Prozesu emozionala eta adimen emozionala: emozioak eta zirkuitu emozionala; eragin zirkulua eta kezka zirkulua

Lourdes Díez Hernándezek emanen ditu saio guztiak

12:00-12:20 Atsedenaldia

12:20-14:00 Saio teoriko-praktikoa

Prozesu emozionala eta adimen emozionala: emozio alteratuak eta haien esanahia; adimen emozionala: kontzeptua eta gaitasunak

ASTEAZKENA 03 ABUZTUA

10:00-12:00 Saio teoriko-praktikoa

Estresa eta prebentzio teknikak: estresa, kontzeptua eta motak; estresaren ondorioak eta sintomatologia

12:00-12:20 Atsedenaldia

12:20-14:00 Saio teoriko-praktikoa

Estresa eta prebentzio teknikak: estresa sortzen duten aldagaiak; teknika orokorrak, motorrak eta fisiologikoak

OSTEGUNA 04 ABUZTUA

10:00-12:00 Saio teoriko-praktikoa

Teknika kognitiboak eta komunikazio positiboaren oinarriak: Psikologia Kognitiboa: pentsamendua emozioaren oinarri; pentsamendua geratzea

12:00-12:20 Atsedenaldia

12:20-14:00 Saio teoriko-praktikoa

Teknika kognitiboak eta komunikazio positiboaren oinarriak: berregituraketa kognitiboa; distortsio kognitiboak eta autoaginduak

OSTIRALA 05 ABUZTUA

10:00-12:00 Saio teoriko-praktikoa

Komunikazio positiboa: enpatia eta asertibotasuna; enpatia eta entzute aktiboa; hitzezko eta ez-hitzezko alderdiak

12:00-12:20 Atsedenaldia

12:20-14:00 Saio teoriko-praktikoa

Komunikazio positiboa: enpatia eta asertibotasuna; asertibitatea: oinarrizko alderdiak; zenbait teknika asertibo estres egoeretan komunikazioa kudeatzeko

ANTOLATZAILEA

NUP

LAGUNTZAILEA

Nafarroako Gobernua

Iruñeko Udala

© Universidad Pública de Navarra