

SAIORAKO BEHAR DEN MATERIALA

Saioa egiteko, nahikoa da leku eroso izatea, esterilla edo aulkia bizkarrarekin eta kuxina, esterilla erabiliz gero.

LINEAKO BILERARA KONEKTATZEKO JARRAIBIDEAK

Hona hemen bilera on line egiteko jarraibideak. Hainbat gailutatik sar zaitezke: smartphone, tablet, iPad, ordenagailu eramangarria edo mahaiko ordenagailua. Gainera, ez da beharrezkoa kamera bat izatea, ikasgela hura gabe ere ikusi ahal izango baituzu.

Saioa “Skype empresarial” izeneko plataforma baten bidez egingo da. Ez da beharrezkoa aldezturik aplikazio hori izatea. Saioa hasi baino 30 minutu lehenago, mezu elektronikoko bat jasoko duzu bilerari lotzeko estekarekin. Hona hemen jarraitu beharreko urratsak:

- Egin klik “Elkartu bilera batera linean” estekan
- “Skype empresarial” aplikazioa deskargatzeko eskatuko dizu; aplikazioa instalatu behar duzu
- Deskargatu ondoren, ireki eta eman eskatzen zaizkizun baimen guztiak
- Ondoren, bi aukera izango dituzu: “Hasi saioa” eta “Gonbidatu gisa elkartzea”. Aukeratu bigarren aukera
- Bigarren aukera hau agertzen ez bazaizu, itxi aplikazioa eta itzuli hasieran jaso zenuen mezura. Egin klik “Elkartu bilera batera linean” estekan, eta, ondoren, 2 aukera izango dituzu. Egin klik “Gonbidatu gisa batu” aukeran
- Idatzi zure izena eta sartu bilerara
- Ez duzu zure kamera piztu beharrik
- Sartzeko zalantzarik edo zailtasunik izanez gero, idatzi mezu elektronikoko bat oscargranado@agintzari.com helbidera edo deitu 688722137 telefono-zenbakira.

Saioa hasi ondoren, mikrofonoa isiltzea gomendatzen da, interferentziak saihesteko. Ikastaroko irakasleak parte hartzeko eskatzen badu, aktibatu egin dezakezu.

On line ikasteko esperientzia honetaz eta Mindfulness praktikaz gozatzea espero dut.

Mila esker.