



IZENBURUA: MINDFULNESS Akonpainamenduan praktika profesionala zaindu eta hobetzeko -
ONLINE

DESKRIBAPENA:

Formakuntza honek profesionalak **Mindfulnessen oinarritzko entrenamendu** bat ematea du helburu, **praktika profesionalen eta bizitza pertsonalean integratzeko beharrezkoak diren teknikak eta tresnak eskuratuz.**

Mindfulness epaiketa barik eta jarrera ireki batez errealitatea orainaldian behatzeko meditazio teknika bat da. Ikerketek erakutsi dute Mindfulnessa esku-hartze ororen ezinbesteko zati bat bihurtu daitekeela, baita laguntza eta akonpainamendu prozesua errazten duen entrenamendu mental erregular moduan ere.

Zentzu honetan, **Mindfulnessa esku-hartzean eta akonpainamenduan integratzeak onurak izan ditzake.** Akonpainamendua egiten duten profesionalak (esku hartze soziala, hezkuntzakoa, sanitarioa, eta abar), sarritan, presio eta esfortzu handiko egoeretara loturik azaltzen dira eta honek, erabiltzaileei eskainitako atentzioan izan dezake eragina. Esku-hartzearen eraginkortasunean, pertsona eta profesionalaren artean sortzen den harremana, esku-hartzea bera bezain besteko garrantzitsua da.

Online metodologiari esker, gainera, praktika eta hura ikasteko behar diren materialak eskura daitezke, profesional bakoitzarentzat egokiena den unean.

HARTZAILEAK: Gizarte- eta eskuhartze psikologikoan, hezkuntzan eta osasunean diharduten profesionalak, akonpainamendu lana egiten dutenak.

PLAZA KOPURUA: 20 pertsona

ORDU KOPURUA: 30

DATAK: urriaren 19tik azaroan 20ra

HIZKUNTZA: Gaztelera

PREZIOA: 150€



HELBURUAK:

- Mindfulness eta meditazioaren inplementazioaren inguruko azken ezagutzetan oinarritutako baliabideak eta tresnak eskuratzea
- Profesionalarengan eta laguntza-harremanean arreta kontzientea lantzea
- Laguntza harremanean arreta osoak daukan boterea deskubritzea
- Estresaren zikloa eta honen adierazleak ezagutzen ikastea
- Autorregulazioa, lasaitasuna eta norbere zaintza sustatzeko espazioak bilatzeko estrategiak bereganatzea
- Ingurune konplexu eta ziurgabeetan arreta fokalizatu eta oreka eta barealdi mailak igotzea
- Laguntza-profesionalaren rolaren esanahia birpentsatzea ahalbidetzen duen laguntza eta ikaskuntza espazio bat sortzea.

ONURAK:

- Esku-hartze prozesuan zehar, eduki mentalekin harremana eta emozioen erregulazioa hobetzen ditu.
- Onarpena, zabaltzea, pazientzia, gupida, entzute aktiboa, etab. bezalako eta sendagarriak diren jarreraren hazkundea dakar.
- Saio baten aurretik, lasaitzen eta zentratuago egoten laguntzen du. Saioak iraun bitartean, arazo konkretuen esplorazioa errazten du, defentsak lasaituz. Saioa eta gero, bizipenak eta landutako materiala integratzen laguntzen du.
- Esku-hartzearen norabidea eta fokua mantentzen laguntzen du.

EDUKIAK:

Zer da Mindfulnessa.

- Mindfulnessa eta esku-hartze espazioaren eraikitzea
- Profesionalmindful:
 - Profesionalmindfulen ezaugarriak



- Mindfulnessaren praktika esku-hartzean
- Profesionalei zuzendutako Mindfulness baliabideak eta teknikak:
 - Erresilientzia
 - Errukiaren nekea (fatiga de la compasión)/Burnout
 - Enpatia
 - Presentzia
 - Entzutea
 - Epaiketa eza
- Mindfulnesssean landu beharreko 3 gauzak:
 - Kontzentrazioa: barealdi mentala
 - Arreta zabala: buru-argitasuna
 - Errukia: adeitasuna eta ontasuna
- Mindfulnessa esku-hartzean sartzeko praktikak
 - Arnasketa, ukimena, entzumena eta ikusmenari arreta
 - Gorputza behatzearen onurak
 - Emozio zailak manejatzen
 - Mindfulness praktika informalak
 - Laguntza-harremanerako arreta kontzientea lantzea
 - Meditazio formalerako teknikak

METODOLOGIA:

Ikastaroa 5 gaitan emango da, astean bat, **Moodle on line plataformaren bidez, eta taldeko praktikak egingo dira zuzenean, Zoom bideokonferentzia-plataformaren bidez.** Zure postan jasoko dituzu bertara sartzeko jarraibideak. Plataforman Mindfulness praktika ezagutzeko eta ikasteko behar diren materialak aurkituko dira, besteak beste, irakurgaiak dituzten materialak, gogoeta gidatuak egiteko audioak, eztabaida-foroak, zalantzak eta esperientziak partekatzeko guneak eta ikastaroko irakaslearen azalpen-bideoak.

Gainera, parte-hartzaile bakoitzak **2 tutoretza** izango ditu, behar eta zailtasun zehatzei erantzuteko arreta pertsonalizatua bermatuko dutenak. Tutoretzak Zoom aplikazioaren edo telefono-dei baten bidez egingo dira.

FORMATZAILEA: María Pérez Camargo



Psikologa eta Mindfulness instruktorea, Baraka psikologia zentruak ziurtatua eta EsMindfulness institutuan mindfulness-en entrenamenduan eta estresaren murrizketan MBSR-n (Mindfulness Based Stress Reduction) ziurtatua. **Haur, nerabe eta gazte, guraso eta helduekin lanean diharduten arlo ezberdineko profesionalei zuzendutako Mindfulness taldeak eramaten ditu.**

Bera lana Agintzari Gek-en garatzen du, psikologo lez Gizarte Zerbitzuetan laguntza eta orientabidea eskaintzen familia eta adingabeei. Agintzarin ere, Mindfulness instruktore lanak betetzen ditu talde ezberdinekin, honez gain, mindfulness-aren garapen eta hausnarketa taldea koordinatzen du, talde honen eginkizuna mindfulness-ari buruzko ezagutza, oinarri teorikoak eta fundamentuak handitzea izanda.