

MINDFULNESS

KODEA

1/2022/62/11/1
1/2022/62/11/2

INFORMAZIO OROKORRA

DATAK	1. edizioa: Bilera: otsailak 17 Saioak: martxoak 2,11,21,30 eta apirilak 8 2. edizioa: Bilera: irailak 22 Saioak: urriak 7,21 eta azaroak 4,18,29	IKASGELA/ TOKIA	Jantoki pareko gelategiko 12. gela Urriak 7: Lakua leko sotoko 25.gela Bilera: zoom aplikazio bidez
IRAUPENA	26 ordu	ORDUTEGIA	Bilera: 13:00-14:00 (ZOOM) https://euskadi.zoom.us/ 09:15-14:15
OHARRAK	Ikastaroa hasi aurretik ordubeteko bateratze saio bat egingo da, zeinetara bertaratzea ezinbestekoa den (bilera horretara joaten ez denak, ezingo du ikastaroan jarraitu) . Taldeak sufritzen dituen estres/gatazka iturriak identifikatzeko burutuko da.		
MATRIKULA EPEA	1. edizioa: Urtarrilaren 31 arte 2. edizioa: Uztailaren 1a arte	ONIRITZI EPEA	1. edizioa: otsailaren 1etik 4a arte 2. edizioa: Uztailaren 4tik 8a arte
IKASLE KOPURUA	12 gehienez	MATERIALA	Zabalduko da
HAUTATZE IRIZPIDEAK	<ul style="list-style-type: none">Herritarrak artatzen dituzten langileak.OrientatzaileakHerritarrak aurrez aurre artatzen aritzen diren ordezkarietzako langileak.	HARTZAILEAK	Bere lanaren izaeragatik gatazkak eta estres maila altua jasaten duten langileak. Jaurlaritzako ordezkarietzan aurrez aurreko arretan aritzen diren langileak
IRAKASLEA	Nuria Bustamante Gallejones	AZPIEGITURA	Ordenagailua, arbela, kainoia, interneta.

ZER LORTU NAHI DA

HELBURU OROKORRAK	Estresa sortzen dieten egoerak hautemateko gaitasunak garatu, eta haien emozioak erregulatzeko eta babesteko formulak ikastea.
HELBURU ZEHATZAK	Erabiltzaileekin sortzen diren egoera gatazkatsuak kudeatzeko lanabesak ikasi, eta estres mailak gutxitzen ikastea.
GAITASUNAK	Prestakuntza ekintza amaitzean ikaslea gai izango da estresa sortzen duten aldagaiak identifikatzeko, bere emozioak erregulatzeko eta erabiltzaileekin sortzen diren egoera gatazkatsuak kudeatzeko.

PROGRAMA ETA EBALUAKETA

METODOLOGIA	Estresa eragiten duten egoeren inguruan kontzientzia hartu, eta berau sortzen duten eragileak ezagutzeko talde hausnarketa egin. Arnasketa, mugimendu kontzienteak eta arreta mantendu eta ez galtzeko, emozioak erregulatzeko eta gorputzak estres egoeren aurrean ematen dizkigun seinaleak hautematen ikasteko praktikak. Saioen ondoren: Mindfulnessak dituen onurak barneratu ahal izateko, parte hartzaileek, etxean praktikak egin beharko dituzte.
--------------------	---

MINDFULNESS

1. Egiten dugunaren inguruan eta nola egiten dugunean KONTZIENTZIA ETA ARRETA garatu. Hautematearen kontzientzia hartu gertatzen zaigunaren giltzarri gisa.

- Arretaren triangelua landuko dugu: harreman jarraitua hauen artean:
Pentsamendu – Sentsazio – Emozioen
- Errealitate berdinen inguruan bakoitzak duen pertzepzioa adierazi eta ikusi egoera hori estresaren giltzarrietako bat dela.
- Gure arreta bideratzeko gaitasuna areagotzeko arnasketa praktikatu dugu.
- Saioen ondorengo ariketak: gorputz eskanerra eta pentsamenduak hauteman, gorputzaren erantzunak eta une konkretu batean sortzen diren emozioak.

2. Estresa ulertu eta INTELIGENTZIA EMOZIONALA garatu.

- Estresa nola agertzen den azaldu, arrazoiak, eta gure erantzunak, ondorio fisikoak eta emozionalak.
- Emozioen erabilgarritasuna eta horiek gorputzarekiko duten lotura ikasiko dugu.
- Arreta arnasketa bidez lantzen jarraituko dugu, baita mugimendu kontzienteak egiten ere.
- Erantzun eraginkorrak aukeratzeko eta orekatzeko emozioak erregulatu ikasiko dugu.
- Saioen ondorengo ariketak: eskanerra etxean egiten jarraituko dugu eta erregulazio emozionala landuko dugu:
Aitortu-onartu-besarkatu-barrura begiratu-distantzia hartu

PROGRAMA

3. Estresari erantzuteko giltzarria den estrategia: Komunikazio asertiboa.

- Erreakzioa eta erantzunaren arteko desberdintasuna azaldu ondoren, komunikatzeko beharra landuko dugu, baita gorputz eta ahots bidez egiten dugun informazioaren adierazpena ere.
- Komunikazio asertiboa ezinbestekoa den erantzuna da, hortaz, trebezia hori landu egingo dugu.
- Arnasketa eta meditazioaren bidez arreta eta onarpena landuko ditugu.
- Hitzezko eta para hitzezko (gorputz eta ahozkoa) komunikazioa lantzeko role playingak eta praktikak egingo ditugu. Erabiltzaileekiko harremanak landu eta berauekiko krisi egoerei aurre egiteko lanabesak izateko.
- Saioen ondorengo ariketak: meditazioa eta komunikazio asertiboaren praktika.

4. Gatazkei aurre hartu eta krisiaren aurretikoa, bitartea eta ondorena kudeatu.

- Erabiltzaileekiko krisian eta martxan jar ditzakegun norbanakoen mekanismoetan oinarritzen gara, bai egoeran barneratu aurretik, bitartean baita amaitzean ere.
- Protokoloak eta krisiei aurre egiteko lanabesak hobetzeko akordioak nola sortu landuko dugu.
- Onarpena meditazio bidez lantzen jarraituko dugu.
- Pertsonak indartzeko eta seguru sentitzen ikasteko, erabiltzaileekin izandako esperientzia zailak modu osasungarrian praktikan jarri.
- Saioen ondorengo ariketak: meditatzen jarraitu eta jokaera patro berriak garatu.
- Programa itxi agurra eta ebaluaketa bidez.

EBALUAKETA

- Ebaluaketaren helburua:** Ikastaroaren helburu orokor eta zehatzak bete edo lortu direla bermatzea.
- Ebaluaketak jaso beharko du:** Taldeak erabiltzaileekiko duen funtzionamendua, jokaera behagarriak zein estres maila neurtuko dituen

MINDFULNESS

adierazle sistema osatzeko, ikastaro aurretik hainbat elkarrizketa egingo dira, bai banaka baita taldeka ere. **Ikastaroaren lehen zein azken saioan test bat pasako da**, baita berau amaitu, eta 2 hilabetetara ere. Test hori posta elektronikoko bidez helaraziko zaie ikasleei, eta berau **osatuta itzuli beharko dute lehen edizioan ekainaren 10a arteko epean eta bigarren edizioan 2023ko otsailaren 3a baino lehen**. Testa dagokion astearen hasieran bidaliko da, beraz, 5 egunetako tarte egongo da betetzeko. Testa **epean bidaltzen ez bada, edo igortzen ez bada, ikastaroa ez da gaindituko**. Baloratuko dena:

- Erakundeko pertsonekin izandako talde zein banakako elkarrizketetan jasotako jokaera arrakastatsuak.
- Ikastaro hasieran, amaieran, eta amaieratik 2 hilabetera G.S.I test bidez jasotako ondorez mailaren konparaketa.

IKASTAROAREN BALORAZIOA

- Ikasleen gogobetetze inkesta
- Irakaslearen balorazio inkesta

Bete beharreko baldintzak:

- %80ko bertaratzea
- Aprobetxamendu proba gainditzea

ZIURTAGIRIA: APROBETXAMENDUA

Ziurtapen elektronikoen mezua jaso bezain pronto **ziurtagiri digitala** eskuragarri izango duzu. "IVAPekiko Izapideak" atalean sartu, eta "Ziurtatzeak" botoia sakatu.

PREZIOA

251€

Agindua, 2014ko abenduaren 11koa, Herri Administrazio eta Justiziako sailburuarena, Herri Arduralaritzaren Euskal Erakundeak ematen dituen jarduera eta zerbitzuen prezio publikoen zenbatekoa ezartzen duena.

AREA FORMATIVA:	Organización, recursos humanos y calidad de servicio
MODALIDAD:	PRESENCIAL
IDIOMA:	CASTELLANO

MINDFULNESS

CÓDIGO

1/2022/62/11/1
 1/2022/62/11/2

INFORMACIÓN GENERAL

FECHAS	<p>1ª edición: <u>Reunión previa:</u> 17 de febrero</p> <p><u>Sesiones:</u> 2,11,21,30 de marzo y 8 de abril</p> <p>2ª edición: <u>Reunión previa:</u> 22 de septiembre</p> <p><u>Sesiones:</u> 7,21 octubre y 4,18,29 de noviembre</p>	LUGAR/AULA	<p>Aula 12 del aulario frente al comedor</p> <p>7 de octubre: Aula 25 del sótano de Lakua I</p> <p>Reunión: vía aplicativo zoom</p>
DURACIÓN	26 horas	HORARIO	<p>Reunión: 13:00-14:00 (ZOOM)</p> <p>https://euskadi.zoom.us/</p> <p>09:15-14:15</p>
REQUISITO	Antes del comienzo del curso se realizará una reunión de presencia obligatoria (la no asistencia a esta reunión conlleva no poder continuar con el curso) , de una hora de duración, con el grupo, con la finalidad de detectar focos de estrés/conflicto.		
PLAZO MATRÍCULA	<p>1ª edición: Hasta el 31 de enero</p> <p>2ª edición: Hasta el 1 de julio</p>	VºBº	<p>1ª edición: Del 1 al 4 de febrero</p> <p>2ª edición: Del 4 al 8 de julio</p>
CUPO MAX.	12 personas	MATERIAL	Se proporcionará
CRITERIOS SELECCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Personal que esté atendiendo al público. Orientadores/as Personal de delegaciones que esté realizando atención presencial al público. 	DIRIGIDO A	<p>Personal que realice labores con alto nivel de estrés y conflicto.</p> <p>Personal de las delegaciones de Gobierno que esté en la atención presencial al público</p>
PONENTES	Nuria Bustamante Gallejones	EQUIPAMIENTO	Cañón, portátil, conexión a internet, pizarra.

QUÉ SE PRETENDE CONSEGUIR

OBJETIVOS GENERALES	Desarrollar la capacidad de detectar las situaciones que les generan estrés, y en consecuencia aprender fórmulas para protegerse y regular sus emociones
OBJETIVOS DEL ALUMNADO	Reducir los niveles de estrés y aprender herramientas para gestionar las situaciones de conflicto diarias con las personas usuarias
COMPETENCIAS	Al finalizar la acción formativa el alumnado será capaz de identificar los estresores, regular sus emociones y gestionar las situaciones de conflicto con las personas usuarias.

PROGRAMA Y EVALUACIÓN

METODOLOGÍA	<p>Reflexiones en grupo para tomar conciencia sobre las situaciones causantes del estrés y los factores que nos influyen en ello. Prácticas de respiración, movimientos conscientes y meditación para aprender a centrar la atención y así evitar distracciones, regular las emociones y detectar las señales que el cuerpo nos da ante el estrés para poder abordarlo.</p> <p>Tras las sesiones: las personas participantes deben hacer prácticas diarias en casa para lograr los beneficios del Mindfulness.</p>
--------------------	--

MINDFULNESS

1. Desarrollar **CONCIENCIA Y ATENCIÓN** en lo que hacemos y cómo lo hacemos. Tomar conciencia de la percepción como factor clave en lo que nos pasa.

- Trabajamos el Triángulo de la Atención: la relación continua entre:
Pensamientos – Sensaciones – Emociones
- Descubrimos cómo cada uno tenemos diferentes percepciones de una misma realidad y que esta es una de las claves del estrés.
- Practicamos con la respiración para ir desarrollando nuestra capacidad de dirigir nuestra atención.
- Ejercicios tras las sesiones: escáner corporal y detectar pensamientos, reacciones del cuerpo y emociones que se producen en algún momento concreto.

2. Entender el estrés y desarrollar **INTELIGENCIA EMOCIONAL**

- Explicamos cómo aparece el estrés, las causas y nuestras reacciones y consecuencias físicas y emocionales.
- Aprenderemos la utilidad de las emociones y su conexión corporal.
- Seguimos entrenando la atención mediante la respiración además de realizar movimientos conscientes
- Aprendemos a regular las emociones para equilibrarnos y poder elegir respuestas más efectivas.
- Ejercicios tras las sesiones: seguimos practicando el escáner en casa y trabajamos regulación emocional:
Reconocer-aceptar-abrazar-mirar adentro-distanciar.

PROGRAMA

3. La estrategia clave de respuesta al estrés: **Comunicación asertiva.**

- Tras explicar la diferencia entre reaccionar y responder, trabajamos la necesidad de comunicar y cómo transmitimos información con cuerpo y voz.
- Una respuesta clave es la comunicación asertiva, por lo que desarrollaremos esta habilidad.
- Entrenamos atención y aceptación mediante respiración y meditación
- Desarrollamos role playings y prácticas de comunicación a nivel verbal y para verbal (corporal y vocal) para las relaciones con los/as usuarios/as y tener herramientas de gestión de las crisis con ellos/as.
- Ejercicios tras las sesiones: meditación y práctica de comunicación asertiva.

4. Prevenir conflictos y gestionar el antes, durante y después de las crisis.

- Nos centramos en las crisis con los/as usuarios/as y los mecanismos personales que podemos poner en marcha antes de entrar en la situación, durante la misma y tras ella.
- Trabajamos las formas de generar acuerdos para mejorar los protocolos y herramientas de afrontamiento de crisis.
- Continuamos con el entrenamiento en aceptación con meditación.
- Prácticas para fortalecer a las personas y aprender a sentirse seguras y elaborar de forma saludable las experiencias “duras” con los/as usuarios/as.
- Ejercicios tras las sesiones: seguimos meditando y desarrollando nuevos patrones de comportamiento.
- Cerramos el programa con su despedida y evaluación

EVALUACIÓN

- **Objetivo de la evaluación:** Garantizar el cumplimiento de los objetivos generales y específicos del curso.

La evaluación albergará: Sistema de indicadores con comportamientos observables que miden el nivel de estrés, así como el funcionamiento del

MINDFULNESS

grupo con los/as usuarios/as. Para ello realizaremos, con anterioridad al inicio del curso, entrevistas tanto individuales como grupales. En la **primera sesión del curso se pasará un test**, el cual también será **cumplimentado al final de la última sesión del curso**, y 2 meses después de la finalización del mismo. En este caso, el test, será enviado vía e-mail, **la fecha de entrega límite será el 10 de junio en la primera edición, y el 3 de febrero de 2023 en la segunda edición. La falta de envío** del mismo o la **no entrega en plazo** supondrá la no superación del curso. El test será enviado a principios de la semana correspondiente, por lo que se dispondrá de 5 días para su cumplimentación. Valoraremos:

- Comportamientos de éxito recogidos en las entrevistas individuales y grupales con las personas de la organización.
- Comparación del nivel de malestar individual del test G.S.I al inicio del curso, al finalizar y tras 2 meses.

VALORACIÓN CURSO

- Encuesta de satisfacción del alumnado
- Encuesta de valoración del profesorado

Requisitos a cumplir:

- 80% de asistencia
- Superar la prueba de aprovechamiento

CERTIFICADO APROVECHAMIENTO

El **certificado digital** estará a su disposición una vez que reciba la notificación en su correo electrónico. Acceda a "Trámites con el IVAP" apartado "Certificaciones".

PRECIO

251€

Orden de 11 de diciembre de 2014, del Consejero de Administración Pública y Justicia, por la que se fija la cuantía de los precios públicos de las actividades y servicios que presta el Instituto Vasco de Administración Pública.