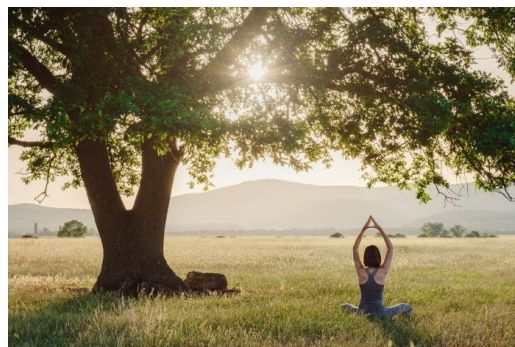




# Mindfulness para desarrollar resiliencia y cuidar el bienestar emocional



**Urr. 25 - Abe. 19 2021**

**Kod. @42-21**

**Mod.:**  
Online

**Edizioa**  
2021

**Jarduera mota**  
Luzapen luzeko online ikastaroa

**Data**  
Urr. 25 - Abe. 19 2021

**Hizkuntzak**  
Gaztelera

**Balio akademikoa**  
60 ordu

**Antolakuntza Batzordea**

Fundación  
BBVA



# Azalpena

Estresa etengabe agertzen da gure bizitzetan, batez ere azken urte honetan. Ziurgabetasuna eta zereginen gainkarga maneiatzeko lagunduko diguten tresnak garatzea ezinbestekoa da ongizate emozionalari eusteko. Mindfulness-aren praktika bere eraginkortasunagatik nabarmendu da, emozio zailak (hala nola antsietatea eta beldurra) agertzen diren egoerak kudeatzeko beharrezkoak diren lasaitasuna eta enpatia garatzen laguntzeko eta beste pertsona batzuei hori egiten laguntzeko, gure osasuna eta harremanak zainduz.

## Helburuak

Autokontzientzia garatzea, eta joerek eta emozioek gure osasunean eta portaeran duten eragina ezagutzea.

Amorrua eta beldurra bezalako emozio zailak kudeatzeko tresnak lortzea.

Nork bere burua zaintzeko tresna gisa Mindfulness praktikaren eraginkortasuna babesten duen ikerketa zientifikoa ezagutzea.

Erresilientzia garatzea estresaren aurrean.

Estresak gure osasunean dituen ondorioak ezagutzea.

Egoera zailtan entzute kontzientea eta feedback asertiboa praktikatzeko.

Enpatia eta adeitasuna garatzea pertsona zailekiko harremanak hobetzeko.

Autokontrola eta autokudeaketa emozionala bereiztea.

Aldaketa-plan bat diseinatzea, Mindfulnessseko praktika formalak eta informalak gure egunerokoan txertatzeko.

# Programa

**2021-10-25 / 2021-10-31**

## **Felicidad y desempeño**

“¿Qué es la felicidad? Responsabilizándonos de nuestro bienestar”

Herramientas para cuidar del bienestar

EMALEAK : **Susana Zaballa Heredia**

---

**2021-11-01 / 2021-11-07**

## **Beneficios de la práctica de Mindfulness**

“Investigación y soporte científico ”

EMALEAK : **Susana Zaballa Heredia**

---

**2021-11-08 / 2021-11-14**

## **Cómo funciona la mente: la realidad no es tal y cómo la ves**

“La percepción: la influencia de los sesgos y modelos mentales en nuestros pensamientos y acciones”

EMALEAK : **Susana Zaballa Heredia**

---

**2021-11-15 / 2021-11-21**

## **Gestión emocional**

“Diferenciando entre control y gestión emocional”

Neurociencia y emociones

EMALEAK : **Susana Zaballa Heredia**

---

**2021-11-22 / 2021-11-28**

## **El estrés, un increíble sistema de defensa**

“¿Qué es el estrés y cómo nos afecta? Aprendiendo a desarrollar respuestas adaptativas”

EMALEAK : **Susana Zaballa Heredia**

---

**2021-11-29 / 2021-12-05**

**El valor de la empatía**

“Desarrollando empatía mediante la práctica de la escucha y el feedback”

EMALEAK : **Susana Zaballa Heredia**

---

**2021-12-06 / 2021-12-12**

**Escuchando la brújula interna: la importancia del autocuidado**

“Gestión del tiempo: priorizando conforme a nuestras necesidades”

EMALEAK : **Susana Zaballa Heredia**

---

**2021-12-13 / 2021-12-19**

**¿Cómo incorporar Mindfulness en nuestro día a día?**

“Manteniendo el hábito de cuidarnos en la vorágine de la vida”

Plan de cambio y práctica intensiva

EMALEAK : **Susana Zaballa Heredia**

---

# Zuzendaritza



## **Susana Zaballa Heredia**

Consultora

---

Susana Zaballa dirige una consultoría especializada en apoyar a las personas en las organizaciones a desarrollar habilidades emocionales y sociales que les permitan ser más eficaces y felices en su trabajo. Ha diseñado intervenciones y formaciones en este campo para empresas privadas y organizaciones públicas, entre ellas: Diputación Foral de Bizkaia, la Universidad de Deusto, UPV/EHU, la UNED la Asociación para el Progreso de la Dirección (APD), las Cámaras de Comercio de Alava y Bilbao, CEBEK.. Formadora del funcionariado del Gobierno de Asturias desde 2017. Es graduada en Administración de empresas, MBA por ESIC. Es Instructora acreditada de Mindfulness (MBSR. Programa de la universidad de Massachusetts) y sus aplicaciones en el área organizacional en la Universidad de Oxford. Formada en Innovación Social en la misma universidad. Es experta universitaria en género. Varios cursos y talleres de inteligencia emocional y psicología positiva aplicada a las organizaciones

## Matrikula prezioak

<b>MATRIKULA</b>	<b>2021-10-28 ARTE</b>
OROKORRA	206,00 EUR
<a href="#">MATRIKULA MURRIZTUA OROKORRA</a>	175,00 EUR
<a href="#">Gipuzkoa / Bizkaia eta Arabako PSIKOLOGOEN ELKARGO OFIZIALA</a>	175,00 EUR
<a href="#">MATRIKULA EXENTZIOA</a>	144,00 EUR