

IKASTAROAK

2020KO URTARRILA - MARTXOA

# HERRITARREN PARTAIDETZAKO

ZENTRO ELKARLANEKO GUNEA



**zenito**  
Espacio colaborativo | Elkarlaneko gunea



Ayuntamiento de  
**Pamplona**

**Iruñeko**  
Udala



# AURKIBIDEA



## ZENTRO

Elkarlaneko gunea .....4



**ETENGABEKO PRESTAKUNTZA** .....6

**01** GARAPEN PERTSONALA .....8

**02** TALDEEN ETA ERAKUNDEEN GARAPENA .....14



**PRESTAKUNTZA ELKARTEEKIN** .....23



**PRESTAKUNTZA NAHIERAN,  
GIZARTE ENTITATEENDAKO** .....24



**IKASTARO GUZTIEN  
EGUTEGIA** .....25

# ZENTRO

Elkarlaneko gunea



## ZENTRO HEZKUNTZA, HERRITARREN PARTAIDETZA ETA GAZTERIAKO ALORRAREN BARRUAN DAGO.

Guneak xede du udalerriko kolektiboetara eta eragile sozialei partaidetza arloan laguntzea eta gaitzea, eta horretarako bost zerbitzu hauek eskaintzen ditu:

- Informazio eta Baliabide Zerbitzua.
- Liburutegia eta Dokumentazio Zentroa.
- Aholkularitza tekniko eta legaleko Zerbitzua.
- Partaidetzarako prestakuntza.
- Demokrazia Partizipatiboaren Iruñeko Tokiko Behatokia.

Berariazko zerbitzu horiez gain, Herritarren Partaidetzako teknikariek beste zerbitzu batzuk ere ematen dituzte.

### HELBURUA:

- Herritarren Partaidetzako zerbitzuak zentralizatzea eta herritarren eta profesionalen eskura jartzea zerbitzu horiek.
- Gizarte-loturak eta herritarren jarrera aktiboa sustatzea.
- Lankidetzaren dinamikak indartzea Udalaren, gizarte-entitateen eta tokiko garapenaren alde egiten duten herritarren artean.
- Gaitze-prozesuak garatzea, hiriko eragile sozialei zuzendua, partaidetzan eta herritartasun aktiboko arloetan.

- Guneak sortzea herritar aktiboak eta gizarte-entitateak elkartu daitezkeen eta gogoeta egin dezaten.

### NORI ZUZENDUA:

Gizarte zibilari (antolatuari zein antolatu gabeari), herritarren elkarte, kolektibo eta entitateei, Udaleko eta Administrazio Publikoko langileei (politikariei eta teknikariei) eta arlo sozio-komunitarioko langileei (gizarte-hezkuntza, -kultura, -osun, -ingurumen eta abarrekoei).

### KOKAPENA ETA HARREMANETARAKO DATUAK:

**Helbidea:** Kondestableko Civivoxeko 2. solairua (Kale Nagusia, 2).

**Tel:** 948 42 02 66

**Helbide elektronikoa:** [formacion.participacion@pamplona.es](mailto:formacion.participacion@pamplona.es)

**Webgunea:** <http://participa.pamplona.es>

**You tube:** [participa.pamplona](https://www.youtube.com/channel/UCpamplona)

**Facebook:** [participa.pamplona](https://www.facebook.com/participa.pamplona)

**Twitter:** [@participa\\_pna](https://twitter.com/participa_pna)

**Flickr:** [participa.pamplona](https://www.flickr.com/photos/participa.pamplona/)

**Ordutegia:** Astelehenetik ostiralera: 9:00 - 14:00 eta 17:00- 20:00.

### PARTAIDETZARAKO PRESTAKUNTZA

Herritarren Partaidetzak 14 ikastaro eskaintzen ditu 2020ko urtarriletik martxora doan hiru hilabeterako –batzuk gaztelaniaz, beste batzuk euskaraz–, hala herritarrei nola kolektibo zein elkartei zuzenduta.

# ZENTRO

Elkarlaneko gunea



## 1.GARAPEN PERTSONALA

Ikaskuntzaguneak, gaitasun pertsonalak eta sozialak garatzeko, betiere parte-hartzeari begira.

## 2. TALDEEN ETA ERAKUNDEEN GARAPENA

Ikaskuntzaguneak, talde-jarduna bideratzeko, elkarteen kudeaketarako, gure erakundeen barneko eta kanpoko komunikaziorako, taldeak dinamizatzeko, eta abarrerako.

Gune horiek ikaskuntza bultzatzen dute sarean lan egiteko, elkarteen arteko koordinaziorako, ekintza komunitariorako eta gizartea eraldatzeko metodologia, teknika eta teknologien garapenerako.

## PRESTAKUNTZAKO ZERBITZU ETA PROGRAMAK

Prestakuntza- eta sustapen-zerbitzu ezberdinak eskaintzen dira.

### Prestakuntza-programak:

- Etengabeko prestakuntza (hiruhilekoa).
- Prestakuntza nahieran (gizarte-erakundeendako).
- Prestakuntza elkarrekin (prestakuntzarako dirulaguntzen bidez).

### Sustapen-ekintzak:

- Jardunaldi, hitzaldi, topaketa-foro eta abarren antolakuntza.
- Boluntarioen, partaidetzaren eta solidaritatearen balioen hedapena kanpaina eta erakusketen bidez, komunikabideekin elkarlanean arituta, etab.

- Argitalpen propioak.

## NOLA EMAN LAGUNTZA – PRESTATZAILEEN ETA IKASTARO-PROPOSAMENEN POLTSA

Herritarren Partaidetzak prestatzaileen eta ikastaro-proposamenen poltsa bat sortu du, prestatzaile gisa aritu eta prestakuntza-jarduerak eman nahi dituzten profesionalak edo enpresek izena eman dezaten.

Prestatzaile-poltsan sartzeko, proposamen bat bidali beharko da, honako hauez osatua:

- Aurkezpen-gutuna.
- Prestatzailearen fitxa.
- Prestakuntza-proposamenaren fitxa.
- Curriculum Vitae.

*Proposamenak [formacion.participacion@pamplona.es](mailto:formacion.participacion@pamplona.es) helbidera bidali behar dira, edo aurrez aurrez aurkeztu Zentron (Kondestable Civivoxa: Kale Nagusia 2, 2. solairua).*

*Argibide gehiago, hemen: [participa.pamplona.es](http://participa.pamplona.es)*

# ETENGABEKO PRESTAKUNTZA

IKASTAROAK, 2020ko URTARRILETIK MARTXOA



## ARGIBIDEAK ETA IZEN-EMATEAK

### **MATRIKULA DOAKOA DA.**

Ikastaroak, oro har, 18 urtetik gorakoei zuzenduak dira, salbu eta ikastaro jakin batzuk, zeinen kasuan prestakuntza-jardueraren informazioan adieraziko baita nori zuzendua den.

Behin-behinekoz izena emateko epeak berariaz zehazten dira ikastaro bakoitzean. Oro har, **izena behin behinekoz emateko epea irailean** zabalduko da, eta ikastaroa hasi baino bi aste lehenago itxiko.

**Ikastaro batzuk gaztelaniaz eskaintzen dira, beste batzuk, euskaraz.**

Behin-behinekoz izena emateko, online formulario bat bete beharko da ikastaro bakoitzeko:

**ON-LINE:**  
participa.pamplona.es webgunean.

**ESKURA:**  
**ZENTRO.ELKARLANEKO GUNEA**  
**Helbidea:** Kondestableko Civivoxeko 2. solairua (Kale Nagusia, 2).

**Ordutegia:** Astelehenetik ostiralera: 9:00 - 14:00 eta 17:00 - 20:00

Behin-behinean izena emateko epea amaituta, eskatzaile guztiei jakinaraziko zaie onartuak izan diren edo ez. Pertsona onartuek berretsi egin beharko dute parte-hartzea, behin betikoz izena emanda.

Izena eman baduzu baina ezin bazara ikastarora etorri, hura hasi aurretik jakinarazi, mesedez. Jardueran baja ematen baduzu, beste pertsona batek eman dezake izena zuk libre utzi duzun lekurako.

Ikastaroren baterako eskainitako lekuak baino eskaera gehiago badira, ikastaro bakoitzaren berariazko irizpideen arabera hautatuko dira partaideak, betiere Iruñean erroldatuta daudenei lehentasuna emanez.

Aurrera begira, kontuan hartuko da ikastaroaren % 90era agertu ez diren pertsonen kasua. Halaber, bertaratze-agiria emanen zaie ikastaroaren ehuneko horretara agertu diren ikasleei.

**Gutxieneko izen-emate kopurura iristen ez diren ikastaroak bertan behera utz daitezke.**

**ARGIBIDE GEHIAGO, HEMEN:**  
010 Herritarrendako Arreta Zerbitzua  
948 42 01 00

**Hezkuntza, Herritarren Partaidetza eta Gazteriako Alorra.**

Herritarren Partaidetza  
Zentro. Elkarlaneko gunea  
Kondestable Civivoxa  
Kale Nagusia 2, 2. solairua.

# ETENGABEKO PRESTAKUNTZA

IKASTAROAK, 2020ko URTARRILETIK MARTXOA



*Urte bakoitzean, etengabeko prestakuntzako hiru programazio eskaintzen dira, hiruhileko bakoitzean bat: urtarriletik martxora, apiriletik ekainera eta urritik abendura. Argibide gehiago: <http://participa.pamplona.es/eu>*

## 01

### GARAPEN PERTSONALA

---

#### 01.1

Harremanak eraikitzea adimen emozioaletik abiatuta. (12 ordu)

#### 01.2

Norbera ezagutzeko lantegia. (16 ordu)

#### 01.3

Konektatu zure balioekin. (5 ordu)

#### 01.4

Amorrua: harrituko zaituen oparia. (12 ordu)

#### 01.5

Coachinga hezitzaileentzat. (Euskaraz) (16 ordu)

#### 01.6

Mugak jartzen ikasi. (12 ordu)

## 02

### TALDEEN ETA ERAKUNDEEN GARAPENA

---

#### 02.1

Antzerki foroa: antzerkia gizartean esku hartzeko tresna gisa. (48 ordu)

#### 02.2

Elkarrekin pentsatzen ikasten: taldean arakatzeko teknikak eta prozesura bideratutako foroa. (11 ordu)

#### 02.3

Gatazkaren suaren inguruan eserita. Begirada bat prozesuen lanketatik. (10 ordu)

#### 02.4

Garapen jasangarrirako helburuak eta irabazi-asmorik gabeko entitateak. (3 ordu)

#### 02.5

Datuen babesa elkarreterako. Betebehar nagusiak eta horiek betetzeko bideak. (3 ordu)

#### 02.6

Elkarrekin kudeaketa: zuzendaritza-batzordean karguak dituztenen zereginak eta ardurak. (3 ordu)

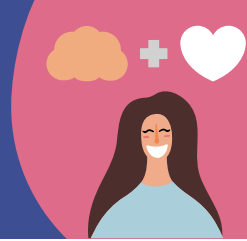
#### 02.7

Jolasa gizartea eraldatzeko tresna gisa. (8 ordu)

#### 02.8

Kontabilitatea elkarreterako. (4 ordu)

# KOMUNIKAZIO ERAGINKORREN GARRANTZIA ADIMEN EMOZIONALEAN.



## 01.1

### GURE GIZARTE- HARREMANETAN ONGIZATEA BILATZEARI BEGIRA DUEN GARRANTZIA

Denok daukagu gure premiak ezagutzeko beharra; sentitzen, pentsatzen eta esaten dugunarekiko koherenteak izatekoa, eta eguneroko jardunean eraikitzen ditugun harremanak bakezkoak izatekoa.

Lantegi honen xedea da aitortzea komunikazioak gure gizarte-harremanetan ongizatea bilatzeari begira duen garrantzia, eta benetakotasunetik abiatuta komunikatzea.

#### HELBURUAK:

- Gure emozioak aitortzea eta elkarrekin eraikitzen dugun errealitatea ulertuz jardutea elkarrekin harremanetan.
- Komunikazio-tresnak eta teknika asertiboak menderatzea egoera emozional desegokiak kudeatzeko.
- Baliabide pertsonalak baliatzea gatazkak egokiro kudeatzeko.

#### EDUKIAK:

- Gure emozioak ulertuz: emozioen ez-ahozko komunikazioa eta pertsonen arteko komunikazioan duen eragina.
- Gatazketan elkar ulertzen: gure premiekiko lotura.
- Konfiantza: pertsonen arteko harremanen oinarria.
- Pertsonen arteko komunikazio-gaitasunak

- Entzute sakonaren gaitasunak: enpatia.
- Hizketaren gaitasunak: asertibitatea eta hura praktikatzeko behar diren adierazpenak.


---


 **IRAUPENA:** 12 ordu

 **HIZKUNTZA:** Gaztelania

 **NORK EMANA:** *María Méndez Barrio*.  
Coach-a, bitartekaria eta prestatzailea  
gatazkak positiboki kudeatzeko gaietan.

 **DATA:** Urtarrilak 24 eta 25.

 **ORDUTEGIA:** Ostiralean, 17:00 – 21:00;  
eta larunbatean, 10:00 – 14:00 eta  
17:00 – 21:00.

 **TOKIA:** Zentro. Kondestable  
Civovoxeko 4. aretoa (Kale Nagusia 2,  
1. solairua).

 **IZEN-EMATEA:** 2020ko urtarrilaren  
2tik 10era.

---



# NORBERA EZAGUTZEKO LANTEGIA



## 01.2

### COACHING-METODOLOGIAREN BIDEZ KONTZIENTEKI EZAGUTUKO BAITITUZU HALA ZURE BURUA NOLA ZURE BIZITZAN HOBETU NAHI DITUZUN ALDERDIAK

Bizipen-ikastaro bat da, non coaching-metodologiaren bidez kontzienteki ezagutuko baitituzu hala zure burua nola zure bizitzan hobetu nahi dituzun alderdiak. Hizkuntzaren, gorputzaren eta emozioaren dimentsioen bitartez lortuko duzu jakitea zerk eragotzen dizun bizitza pertsonalean zein profesionalean aurrera egitea. Mugatzen zaituzten sinesmenak hankaz gora jartzeko gonbita da, zeure buruari onginali handiagoz begiratu diezaiozun, eta horrela, zure benetako izaera besarka dezazun.

#### HELBURUAK:

- Coaching-metodologiaren oinarritzko ezagutza eskuratzea.
- Norberaren gaitasunez, helburuez eta hobetu beharreko alderdiez jabetzea.
- Gure hizkuntzak, gorputzak eta emozioek duten indarra arakatzea.
- Zure burua eta inguruan dituzun arazoak ikusteko begirada berria aurkitzea, arazo horiek hazteko aukera bihur daitezen.


#### EDUKIAK:


- Eraldatze-coachingaren metodologiaren hastapenak.
- Norberaren balioak eta asmoak.

- Hizkuntzaren boterea: epaiak eta sinesmenak, elkarrizketa eraginkorrak.
- Gorputzaren boterea: gure gorputz-energiak kontzienteki jabetzea.
- Emozioen boterea: oinarritzko emozioak eta emozio mistoak, haien funtzioak.
- Norberaren ekintza-plana eta ondorioak.


 **IRAUPENA:** 16 ordu

 **HIZKUNTZA:** Gaztelania

 **NORK EMANA:** *Ainhoa Urretagoiena Arruabarrena*, ICFren egiaztapena duen coacha eta Komunikazioan lizentziaduna Nafarroako Unibertsitatean. Bainoa Coaching sortu zuen, eta bertan pertsonak eta erakundeak laguntzen ditu haien eraldaketa eta ongizateari begira. Honako arlo hauetan espezializatuta dago: hezkuntza-sistemaren eragilean arteko komunikazio eraginkorra, gazte zein nerabeendako laguntza emozionala eta emakumeen ahalduntzea eta ekintzaitza. Prestakuntza dauka Talde-coachingean, Gorputz Psikoterapian, Alba Emoting metodoan eta Eneagrama delakoan.

 **DATA:** Urtarrilak 24, otsailak 7 eta 21, eta martxoak 6.

 **ORDUTEGIA:** Ostiraletan, 17:00 - 21:00.

 **TOKIA:** Zentro. Kondestable Civivoxeko 5. aretoa (Kale Nagusia 2, 1. solairua).

 **IZEN-EMATEA:** 2020ko urtarrilaren 2tik 10era.

# KONEKTATU ZURE BALIOEKIN



## 01.3

### ZER BALIO GUSTATUKO LITZAIGUKEEN TRANSMITITZEA ETA ZEIN DEN HORRETARAKO MODURIK ONENA.

Balioak pertsona bakoitzari dagozkion kontzeptu mentalak dira, eta horiek jardunera eramandakoan finkatzen dira; horrela osatzen da gure nortasuna.

Gutako bakoitzak balio pertsonal eta profesional jakin batzuk ditu, egunez egun gidatzen gaituztenak eta maite ditugun horiei zein ingurukoei helarazi nahiko genizkienak. Aitzitik, oso gutxitan hartzen dugu denbora pentsatzeko zer balio gustatuko litzaigukeen transmititzea eta zein den horretarako modurik onena.

#### HELBURUAK:

- Balio pertsonalak identifikatu, argitu eta lehenestea, eta gure egunerokoan zer nolako eragina duten ulertzea.
- Agertutako eta bizitako balioen artean izan daitezkeen inkongruentzietan antzematea.
- Esperimentuak egitea "Balioen hiru ardatzeko eredu" delakoarekin.
- Gure balioekin bat datorren Ekintza Plan bat egitea.
- Tresnak eskuratzea balioak erraz eta modu dibertigarrian lantzeko egunerokoan, norberari begira, bikoteari begira edota familiari begira.

#### PROGRAMA:


- Zer dira balioak?
- Zergatik landu balioak?

- Norberaren funtsezko balioak identifikatzea eta lehenestea.
- Agertutako eta bizitako balioen artean izan daitezkeen inkongruentzietan antzematea.
- Balioen hiru ardatzeko eredu.
- Lortu nahi diren helburuen gaineko gogoeta.
- Norberaren ekintza-plan bat zedarritzea.

---


 **IRAUPENA:** 5 ordu

 **HIZKUNTZA:** Gaztelania

 **NORK EMANA:** *Marijo Waliño*, CoachingxValores metodologian egiaztapenduna, masterduna Coachingaren Psikologian eta espezialista Garapen Pertsonaleko eta Adimen Emozionaleko teknikan; eta *Oihana de la Mata*, CoachingxValores metodologian egiaztapenduna eta masterduna Coachingaren Psikologian.

 **DATA:** Urtarrilak 31.

 **ORDUTEGIA:** Ostiralean, 16:00 - 21:00.

 **TOKIA:** Zentro. Kondestable Civivoxeko 5. aretoa (Kale Nagusia 2, 1. solairua).

 **IZEN-EMATEA:** 2020ko urtarrilaren 2tik 17ra.

---

# AMORRUA: HARRITUKO ZAITUEN OPARIA



## 01.4

### AMORRUA NONDIK DATORKIZUN JAKIN NAHI DUZU?

### ZURE HASERREAK BELDURTZEN ZAITU?

### BIZITZAN AHALDUNTZEN LAGUNDUKO ZAITUEN ZERBAIT BIHURTU NAHIKO ZENUKE AMORRUA?

Besteen esanak edo ekintzek ez gaituzte haserretzen... Amorruren kausa geure buruari, besteei edo munduari buruz pentsatzen duguna da funtsean. Amorru ororen muinean asebate gabeko behar bat dago.

Amorrua iratzargailu baten antzera erabiliko dugu, modu indartsuagoan zaintzeko benetan nahi dugun hori.

Indarkeriarik gabeko Komunikazioak, zeina Marshall B. Rosenberg-ek garatu baitzuen, gure ekintza eta emozioen ardura gure gain hartzen laguntzen digu, eta, aldi berean, enpatiaz lotzen gara geure buruarekin; horrela, hortik abiatuta, gai gara barkatzeko, ikasteko eta jarduteko, ditugun beharrekiko koherentziak eta elkarrizkainduta.

#### EDUKIAK:


- Indarkeriarik gabeko Komunikazioa: sarrera.
- Autoezagutza, zaintza eta entzute enpatikoa.
- Emozioen kudeaketa eta adimen emozionala.
- Amorruren jatorria eta hura eraldatzeko moduak ulertzea.
- Ahalduntzea eta norberaren beharrak zaintzea.
- Barne - eta kanpo-konexioa, ariketa, dinamika eta dantzalekuen laguntza.

#### METODOLOGIA:

Garapen pertsonaleko lantegiak alderdi teorikoa eta praktikoa ditu, non edukia gogoeta-proposamen eta keinu-dinamiken bidez esperimentatzen baitira, eguneroko egoeretan.

 **IRAUPENA:** 12 ordu

 **HIZKUNTZA:** Gaztelania

 **NORK EMANA:** *Franziska Rautenberg*  
Prestatzaile egiaztatua Indarkeriarik gabeko komunikazioan (IGK), psikologoa, terapeuta sistemikoa, ama eta bikotekidea. Nire ametsa da pertsonak ulertzea benetan behar dutenarekin, eta niri zein haiei axola zaiena zaindu ahal izatea. Prestatzaile egiaztatua naiz Indarkeriarik gabeko Komunikazioan, CNCVren eskutik, Psikologian tituluduna (Berlin) eta familia zein bikoteendako terapeuta sistemikoa (Bilbo). Nire zaletasunik handiena zera da: indarkeriarik gabeko gune enpatikoak sortzea. Horretarako lantegi, solasaldi, prestakuntza eta banakako laguntza-prozesuen bidez hedatzen dut IGKa.

**Psikologoa** (Alemanian eskuratu zuen titulu, Berlingo Freie Universität-en).


**Terapeuta** Terapia Sistemikoan prestatua (Euskadi eta Nafarroako Familia Terapiako Eskola).

**Indarkeriarik gabeko Komunikazioko** prestatzaile egiaztatua The Center for Nonviolent Communication-en (CNVC).

“Sueño de la jirafa” egitasmoaren **biderkatzailea**.

 **DATA:** Otsailak 28 eta 29.

 **ORDUTEGIA:** Ostiralean, 17.00- 21.00; larunbatean, 10.00 - 14.00 eta 17.00 - 21.00.

 **TOKIA:** Zentro. Kondestable Civioxeko 5. aretoa (Kale Nagusia 2, 1. solairua).

 **IZEN-EMATEA:** 2020ko urtarrilaren 2tik 14ra.

# COACHINGA HEZITZAILEENTZAT, EUSKARAZ



## 01.5

### HEZKUNTZA- SISTEMAREN ERAGILE GUZTIEN ARTEAN KOMUNIKAZIOA HOBETU DADIN


Coaching-metodologia, Programazio Neurolinguistikoa (PNL) eta begirada sistemikoa erabilia, zenbait tresna praktikoko landuko dira hezkuntza-sistemaren eragile guztien artean (gurasoak, ikasleak eta hezitzaileak) komunikazioa hobetu dadin.

#### HELBURUAK:

- Gertutik ezagutzea hezkuntza-coachingaren oinarriak.
- Komunikazio-tresnak eskuratzea, hezkuntza-sistemako eragileekin solasaldi eraginkorrak edukitzeko.
- Inguru horretako gatazkei aurre egiteko beste modu batzuk ikastea.
- Lider aritzeko eta erabakiak hartzeko estilo ezberdinak ezagutzea.
- Hezkuntza-sistemaren erronka berrietara eta inguruaren etengabeko aldeketetara moldatzea.
- Bestelako hezkuntza-esperientzietatik ikastea.


 **IRAUPENA:** 16 ordu

 **HIZKUNTZA:** Euskara

 **NORK EMANA:** *Ainhua Urretagoiena Arruabarrena*, ICFren egiaztapena duen coacha eta Komunikazioan lizentziaduna Nafarroako Unibertsitatean. Bainoa Coaching sortu zuen, eta bertan pertsonak eta erakundeak laguntzen ditu haien eraldaketa eta ongizateari begira. Honako arlo hauetan espezializatuta dago: hezkuntza-sistemaren eragileen arteko komunikazio eraginkorra, gazte zein nerabeendako laguntza emozionala eta emakumeen ahalduntzea eta ekintzaitza. Prestakuntza dauka Talde-coachingean, Gorputz Psikoterapian, Alba Emoting metodoan eta Eneagrama delakoan.

 **DATA:** Otsailak 5, 12, 19 eta 26.

 **ORDUTEGIA:** Asteazkenetan, 17:00 - 20:00.

 **TOKIA:** Zentro. Kondestable Civivoxeko 5. aretoa (Kale Nagusia 2, 1. solairua).

 **IZEN-EMATEA:** 2020ko urtarrilaren 2tik 22ra.



## 01.6

### BENETAKO HARREMAN GOGOBETEGARRIAK EDUKITZEA

Ikastaro hau dinamikoa da, esperientzian eta partaidetzan oinarritutakoa, taldekideen esperientziak eta alderdi teoriko zehatz eta jakin batzuk baliaturik ikasbide berriak sortuko dituen.

Mugak jartzen jakitea beharrezkoa eta ezinbestekoa da hala elkar errespetatzeko nola benetako harreman gogobetegarriak edukitzeko.

Kontzientzia hartuko dugu batzuetan mugak jartzea galarazten diguten arrazoiez: beldurrak, sinesmen mugatzaileak, sendatu gabeko zauriak... Hori guztia zertarako? Bada, biktima izateari utzi eta garen hori izateko eskubidea balia dezagun, benetan egin nahi duguna egiteko guru bizitzaz, norbera baita horren arduradun osoa. **AUSART ZAITEZ!**

#### HELBURUAK:

- Autoezagutzan sakontzea.
- Gure beldurrak eta mugatzen gaituzten patrioiak onartu eta aitortzea.
- Jardunak aldatzen ikastea, emaitza aldatzeko.
- Aske eta modu koherentean bizitzen lortzea.

#### PROGRAMA:


- Sinesmen irrazional eta arrazionalak.
- Autoestimua eta asertibitatea.
- Atxikimendua eta mendekotasuna.
- Onarpena versus Etsipena.
- Ardura eta ahalmen pertsonala.


 **IRAUPENA:** 12 ordu

 **HIZKUNTZA:** Gaztelania

 **NORK EMANA:** *Ana Muñiz Aguirreureta* Gestalt terapeuta eta coach pertsonala.

 **DATA:** Otsailak 7 eta 8.

 **ORDUTEGIA:** Ostiralean, 17:00 - 21:00; eta larunbatean, 10:00 - 14:00 eta 16:00 - 20:00.

 **TOKIA:** Zentro. Kondestable Civivoxeko 4. aretoa (Kale Nagusia 2, 1. solairua) .

 **IZEN-EMATEA:** 2020ko urtarrilaren 2tik 24ra.

# ANTZERKI FOROA



## 02.1

### ANTZERKIA GIZARTEAN ESKU HARTZEKO ETA AHALDUNTZE INDIBIDUAL ZEIN KOLEKTIBORAKO TRESNA GISA

**“Uste dut antzerkiak zoriona ekarri behar duela, gure garaia eta gure burua hobeki ezagutzen lagundu behar digula. Ezagutzeko modu bat da, eta gizartea eraldatzeko bidea ere izan behar du... Guztiok gara aktore; herritarra ez da gizartean bizi dena, baizik eta gizartea eraldatzen duena!”**

Augusto Boal aktore eta antzerkigile brasildarrak, zapalduaren antzerkiaren sortzaileak, ezin hobeto laburtzen du bere aipu horretan lantegi honetan proposatzen zaiguna: hitzordu bat non ongizate gune bat sortuko baitugu, askatasunez disfrutatu, gozatu eta jolasteko, barre egiteko eta ondo pasatzeko...betiere honako hauek lantzeko, besteak beste: gure gorputza eta ahotsa, bost zentzumenak, desmekanizazioa, konfiantza, kontaktua, sormena, adierazpena eta emozioak.

Antzerkiak, gainera, parada ematen digu gure burua ezagutzeko, errealitatea aztertu eta gure iritzi aldatu behar den hori moldatzeko. Dinamikak eginen ditugu konfiantzazko giroa sortzeko, eta gero, taldean sor daitezkeen intereseko gaiak identifikatu eta jorratuko ditugu, horien inguruan hausnartu eta eztabaidatzeko asmoz, nola eta jardunbideak edo gure bizitzetan zein gizartean gertatzen diren egoerei aurre egiteko bestelako moduak “entseatuta”.

Antzerki-foro edo eszena-foro txikiak sortuko ditugu, eta horiek jendaurrean erakutsi, herritarrek barne hartuko dituen elkarrizketa ireki batean parte hartzeko, halako elkarrizketa batean non, berbalizaziotik ihesi, antzerkia eta ekintza izango baitira protagonista.

Halaber, lortu nahi da parte-hartzaileek lantegiko bizipenak eta antzerki-tresnak beretzat gorde ditzaten, gerora, beren kolektibo, elkarte, lantoki, lan-esparru edo eguneroko bizitzan, bizipen eta tresna horiek berreskuratu, bere egin eta ugaritu ditzaten.

#### EDUKIAK:

- Berotzeko eta erlaxatzeko ariketak eta bestelakoak: artikulazioak eta muskuluak, mugimendua, desmekanizazioa, gorputz-entrenamendua, ahoskera, bost zentzumenen lanketa, kontaktua, arreta, adierazpena, emozioa eta konfiantza.
- Mugimendua, jolas adierazkor eta dramatikoak.
- Inprobisazioa.- Irudi-antzerkiaren teknikak.
- Bat-bateko antzerkia.
- Zapalduaren antzerkiko tekniken hastapenak (testuinguru batzuetan emakume zapalduen antzerkia esaten zaio orain) eta terapeutika-antzerkiko zenbait teknika.
- Beste teknika batzuk, betiere taldearen premien ala eskaeren arabera.
- Eszena eta esku-hartzeen sorkuntza.


# ANTZERKI FOROA




---


 **IRAUPENA:** 48 ordu

 **HIZKUNTZA:** Gaztelania

 **NORK EMANA:** *Eider Sainz de la Maza*. Filologoa eta aktore profesionala, irakaslea eta bideratzailea gizarte-eraldaketarako proiektu eta lantegietan.

 **DATA:** Descalzoseko aretoa: Urtarrilak 31, otsailak 1, 28 eta 29, eta martxoak 6 eta 7. Caldereriako aretoa: Otsailak 14 eta 15. Martxoaren 8an, igandearekin, Foro-antzerkiko antzezlan bat aurkeztuko da, edo, bestela, hainbat "foro-eszena", lantegiaren sorkuntza prozesuaren ondorio gisa. Horietan, gonbidapena egingen da eztabaidatu dadin eszenan azaldutako gai gatazkatsuen inguruan, hainbat konponbide proposatzen dituztenen parte hartze aktiboaren eta antzeztuaren bidez (ikusANTZEZleak), hitzeko adierazpenean tratatzea ekidinen delarik.

 **ORDUTEGIA:** Ostiraletan, 17:00 - 21:00; eta larunbatetan, 10:00 - 14:00 eta 16:00 - 20:00.

 **TOKIA:** Descalzos 56ko erabilera anitzeko aretoa (2. solairua) eta Calderería 11ko erabilera anitzeko aretoa.

 **IZEN-EMATEA:** 2020ko urtarrilaren 2tik 17ra.

---

# ELKARREKIN PENTSATZEN IKASTEN



## 02.2

### TALDEAN ARAKATZEKO TEKNIKAK ETA PROZESURA BIDERATUTAKO FOROA


Arakatzeko teknikak bidez ikusiko dugu gai berari elkarrekin behatu eta haren inguruan gauza gehiago jakin ditzakegula. Adimen kolektiboa egon badago, eta hura eskuratzeko tresnak dakarzkigu. Prozesura bideratutako Foroaren metodologiaren bitartez egun interesa duten gaiak – pertsonalak, kolektiboak zein globalak – aztertuko ditugu, gai baten beraren inguruko esperientzien eta bizipenen kontzientzia handituko dugularik.

#### HELBURUAK:


Arakatzeko teknikak ezagutzeko. Prozesura bideratutako foroaren teknika esperimentatzea. Dinamizazio-trebetasunak eskuratzeko. Gaitasun pertsonalak praktikatzeko. Adimen kolektiboa esperimentatzeko.


 **IRAUPENA:** 11 ordu

 **HIZKUNTZA:** Gaztelania

 **NORK EMANA:** Ikastaro honen prestakuntza-taldea **Aise kooperatibako** kideek eta beste kolaboratzaile batzuek osatzen dute; **Garoa Gartzandia** eta **Ana Pérez**. (Talde-prozesuen bideratzailea eta IIFACeko kidea).

 **DATA:** Martxoak 6 eta 7.

 **ORDUTEGIA:** Ostiralean, 17:00 - 20:00; eta larunbatean, 10:00 - 14:00 eta 16:00 - 20:00.

 **TOKIA:** Zentro. Kondestable Civivoxeko 4. aretoa (Kale Nagusia 2, 1. solairua) .

 **IZEN-EMATEA:** 2020ko urtarrilaren 2tik otsailaren 21era.





# GATAZKAREN SUAREN INGURUAN ESERITA

## 02.3

### BEGIRADA BAT PROZESUEN LANKETATIK

Ikastaro honetan hobeki ezagutuko ditugu gatazkaren dinamika eta osagaiak: komunikazioa, emozioak, tentsioen zein desberdintasunen kudeaketa... Horretarako, Prozesuen Lanketaren eta Taldeen bideratzearen begiradatik helduko diogu egitekoari.


#### HELBURUAK:

Gatazkaren osagaiak ezagutzea. Desberdintasunekin lan egitea. Gatazkan egoteko gaitasunak garatzea. Gatazkaren dinamikari buruzko ezagutza handiagoa edukitzea. Gehien arbuiazen dugunarekin lan egitea.


Metodologia bizipenezkoa, praktikoa eta teorikoa izanen da.


 **IRAUPENA:** 10 ordu

 **HIZKUNTZA:** Gaztelania

 **NORK EMANA:** Ikastaro honen prestakuntza-taldea **Aise kooperatibako** kideek eta beste kolaboratzaile batzuek osatzen dute; **Garoa Gartzandia** eta **Ana Pérez**. (Talde-prozesuen bideratzailea eta IIFACeko kidea).

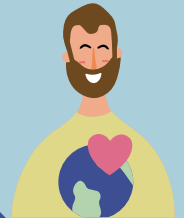
 **DATA:** Martxoak 4, 11, 18 eta 25.

 **ORDUTEGIA:** Asteazkenetan, 17:00 - 19:30.

 **TOKIA:** Zentro. Kondestable Civivoxeko 5. aretoa (Kale Nagusia 2, 1. solairua)

 **IZEN-EMATEA:** 2020ko urtarrilaren 2tik otsailaren 19ra.

# GARAPEN JASANGARRIRAKO HELBURUAK ETA IRABAZI-ASMORIK GABEKO ENTITATEAK



## 02.4

### ONDARE BABESTUAREN FIGURA

2019ko urrian Foru Berriaren azken aldaketak indarra hartu zuen; foru horretan dago bildurik fundazioen araubidea arautzen duen Nafarroako Zuzenbide Zibila, eta hartan sortu da ondare babestuaren figura. Saio honetan aztertuko dugu ordutik aitzina esparru horretan txertatutako berritasunen esanahia eta haien eragina.

#### PROGRAMA:

- Irabazi-asmorik gabeko entitateak Foru Berrian.
- Fundazioen erregulazioa.
- Ondare babestuak.

- 
- ⌚ **IRAUPENA:** 3 ordu
  - 📄 **HIZKUNTZA:** Gaztelania
  - 👤 **NORK EMANA:** *Ana Belén Albero Díaz.*
  - 📅 **DATA:** Urtarrilak 24.
  - 🕒 **ORDUTEGIA:** Ostiralean, 17:00 - 20:00.
  - 📍 **TOKIA:** Zentro. Kondestable Civivoxeko 8. aretoa (Kale Nagusia 2, 2. solairua).
  - ✍️ **IZEN-EMATEA:** 2020ko urtarrilaren 2tik 23ra.
-

# DATUEN BABESA ELKARTEETARAKO



## 02.5

### BETEBEHAR NAGUSIAK ETA HORIEK BETETZEKO BIDEAK

Ikastaro honetan aztergai izanen ditugu gure entitateak datuen babesaz bezainbatean dituen betebeharrak, eta ikasiko dugu indarreko araudia betetzeko agiri nagusiak prestatzen.

#### EDUKIAK:

- Datuen babesari buruzko araudia.
- Pertsonen eskubideak arlo horretan.
- Gure entitatearen betebeharrak arlo horretan.
- Betetzea.

---


 **IRAUPENA:** 3 ordu

 **HIZKUNTZA:** Gaztelania

 **NORK EMANA:** *Ana Belén Albero Díaz.*

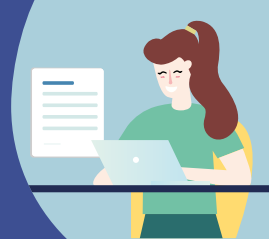
 **DATA:** Otsailak 28.

 **ORDUTEGIA:** Ostiralean, 17:00 - 20:00.

 **TOKIA:** Zentro. Kondestable Civivoxeko 8. aretoa (Kale Nagusia 2, 2. solairua).

 **IZEN-EMATEA:** 2020ko urtarrilaren 2tik otsailaren 27ra.

---










## 02.6

### ZUZENDARITZA- BATZORDEAN KARGUAK DITUZTENEN ZEREGINAK ETA ARDURAK

Elkarteetako Zuzendaritza Batzordeetan –hots, ordezkaritza-organoetan– karguak dituztenak askotan ez dira ohartzen, edo zalantzak dituzte, haien zereginen eta erantzukizunen eraginaren gainean. Ikastaro honetan egitekoak zehaztuko ditugu, eta haien balizko erantzukizun-kasu batzuk aztertuko.

#### EDUKIAK:

- Elkarte baten funtzionamendu-araubidea.
- Erantzukizuna.
- Zuzendaritza Batzordearen eginkizunak.
- Ordezkaritza-organoaren betebeharrak eta erantzukizunak.

- 
-  **IRAUPENA:** 3 ordu
  -  **HIZKUNTZA:** Gaztelania
  -  **NORK EMANA:** *Ana Belén Albero Díaz.*
  -  **DATA:** Martxoak 27.
  -  **ORDUTEGIA:** Ostiralean, 17:00 - 20:00.
  -  **TOKIA:** Zentro. Kondestable Civivoxeko 8. aretoa (Kale Nagusia 2, 2. solairua).
  -  **IZEN-EMATEA:** 2020ko urtarrilaren 2tik martxoaren 26ra.
-

# JOLASA GIZARTEA ERALDATZEKO TRESNA GISA



## 02.7

### JOLASA, ELKARLANA ETA INTEGRAZIOA

Ikastaro/lantegi honetan jolasa, elkartana eta integrazioa jarriko ditugu praktikan, eta gogoeta eginen dugu bi gauza hauei ematen diegun garrantziari buruz: batetik, gure harremanak balio horietan oinarritzeari, eta, bestetik, sor dezakegun aldaketa-aukerari.

#### HELBURUA:

Motibazioa lortzea hala jolasteko nola pertsona, talde zein gizarte gisa eraldatzen jarraitzeko.

#### EDUKIAK:


- Gizarte eraldatzeko eta lankidetzarako hezkuntza
- Jolasaren balioa
- Jolasa norberaren eta taldearen hazkuntzarako tresna gisa
- Jolasa kontzientzia areagotzeko lagungarri gisa
- Kontra edo elkarrekin?
- Jolasak eta tresna praktikoak

#### NORI ZUZENDUA:


- Aisialdiko begiraleak.
- Irakasle-ikasketetako edo Pedagogiako ikasleak.
- Hezitzaileak eta irakasleak, oro har.
- Gizarte-langileak.
- GKEtako teknikariak.
- Interesa duen oro.


 **IRAUPENA:** 8 ordu

 **HIZKUNTZA:** Gaztelania

 **NORK EMANA:** *Itxaso Fernández Chaos*. Gizarte-langilea eta gizarte-eraldaketzarako hezkuntzako teknikaria Jolas eta Ekin-en.

 **DATA:** Martxoak 20 eta 21.

 **ORDUTEGIA:** Ostiralean, 16:00- 21:00; eta larunbatean, 09:30 - 13:30.

 **TOKIA:** Zentro. Kondestable Civivoxeko 5. aretoa (Kale Nagusia 2, 1. solairua).

 **IZEN-EMATEA:** 2020ko urtarrilaren 2tik martxoaren 6ra.

# KONTABILITATEA ELKARTEETARAKO



## 02.8

### KONTABILITATEARI BURUZKO OINARRIZKO KONTZEPTUAK

Ikastaro honetan kontabilitateari buruzko oinarritzko kontzeptu batzuk eta horiek irabazi-asmorik gabeko elkarteen esparruan nola aplikatu irakatsiko da.

#### EDUKIAK:

- Oinarritzko kontabilitate-kontzeptu batzuk.
- Irabazi-asmorik gabeko elkarteen esparruan aplikatzekoa den araudia.
- Irabazi-asmorik gabeko elkarteen egunerokoan egin ohi diren eragiketa kontableen adibide batzuk.
- Betetzea.

---


 **IRAUPENA:** 4 ordu

 **HIZKUNTZA:** Gaztelania

 **NORK EMANA:** *Abel Álvarez Páez.*

 **DATA:** Otsailak 18.

 **ORDUTEGIA:** Asteartean, 16:30- 20:30.

 **TOKIA:** Zentro. Kondestable Civivoxeko 5. aretoa (Kale Nagusia 2, 1. solairua).

 **IZEN-EMATEA:** 2020ko urtarrilaren 2tik otsailaren 4ra.

---



## IRABAZI-ASMORIK GABEKO ELKARTEAK - DIRULAGUNTZAK, PRESTAKUNTZARAKO

---

Iruñeko Udalak urtero egiten du irabazi-asmorik gabeko entitateei dirulaguntzak emateko deialdia, prestakuntza-proiektuak egin ditzaten.

2020ko dirulaguntzen-deialdia urte hasieran emanen da argitara. Kolektibo eta elkarteak animatu nahi ditugu haien prestakuntza-proposamenak aurkeztera.



## PRESTAKUNTZA NAHIERAN, GIZARTE ENTITATEENDAKO

---

Zerbitzu honen bitartez atzeman nahi dira kolektiboek eta udalerrian egiten diren prozesuek dituzten prestakuntza-beharrak, herritarren partaidetzaz, berdintasunaz eta herritartasun aktiboaz bezainbatean.

Prestakuntza-modalitate honetan, entitate eta gizarte-kolektiboek xehetasun osoz adierazi beharko dute zer premia duten, eta Udalak prestakuntza-jarduera antolatuko die. Nahierako prestakuntza honetan ikastaroak irekiak dira, baina berariazko prestakuntza zer kolektibok edo prozesuk eskatu eta horri zuzenduko zaio batez ere.



## 01

### GARAPEN PERTSONALA

#### 01.1

Harremanak eraikitzea adimen emozionaletik abiatuta. (12 ordu)

#### 01.2

Norbera ezagutzeko lantegia. (16 ordu)

#### 01.3

Konektatu zure balioekin. (5 ordu)

#### 01.4

Amorrua: harrituko zaituen oparia. (12 ordu)

#### 01.5

Coachinga hezitzaileentzat. (Euskaraz) (16 ordu)

#### 01.6

Mugak jartzen ikasi. (12 ordu)

## 02

### TALDEEN ETA ERAKUNDEEN GARAPENA

#### 02.1

Antzerki foroa: antzerkia gizartearen esku hartzeko tresna gisa. (48 ordu)

#### 02.2

Elkarrekin pentsatzen ikasten: taldean arakatzeko teknikak eta prozesura bideratutako foroa. (11 ordu)

#### 02.3

Gatazkaren suaren inguruan eserita. Begirada bat prozesuen lanketatik. (10 ordu)

#### 02.4

Garapen jasangarrirako helburuak eta irabazi-asmorik gabeko entitateak. (3 ordu)

#### 02.5

Datuen babesa elkarreterako. Betebehar nagusiak eta horiek betetzeko bideak. (3 ordu)

#### 02.6

Elkarteen kudeaketa: zuzendaritza-batzordean karguak dituztenen zereginak eta ardurak. (3 ordu)

#### 02.7

Jolasa gizartea eraldatzeko tresna gisa. (8 ordu)

#### 02.8

Kontabilitatea elkarreterako. (4 ordu)

### URTARRILA

ASTELEHENA.	ARTEARTEA.	ASTEAZKENA.	OSTEGUNA.	OSTIRALA.	LARUNBATA.	IGANDEA.
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24 IKAST. 01.1 IKAST. 01.2 IKAST. 02.4	25 IKAST. 01.1	26
27	28	29	30	31 IKAST. 01.3 IKAST. 02.1		

# CALENDARIO CONJUNTO DE TODOS LOS CURSOS



## OTSAILA

ASTELEHENA.	ARTEARTEA.	ASTEAZKENA.	OSTEGUNA.	OSTIRALA.	LARUNBATA.	IGANDEA.
					1 IKAST. 02.1	2
3	4	5 IKAST. 01.5	6	7 IKAST. 01.2 IKAST. 01.6	8 IKAST. 01.6	9
10	11	12 IKAST. 01.5	13	14 IKAST. 02.1	15 IKAST. 02.1	16
17	18 IKAST.02.8	19 IKAST. 01.5	20	21 IKAST. 01.2	22	23
24	25	26 IKAST. 01.5	27	28 IKAST. 01.4 IKAST.02.1 IKAST. 02.5	29 IKAST. 01.4 IKAST. 02.1	

## MARTXOA

ASTELEHENA.	ARTEARTEA.	ASTEAZKENA.	OSTEGUNA.	OSTIRALA.	LARUNBATA.	IGANDEA.
						1
2	3	4 IKAST. 02.3	5	6 IKAST. 01.2 IKAST. 02.1 IKAST. 02.2	7 IKAST. 02.1 IKAST. 02.2	8
9	10	11 IKAST. 02.3	12	13	14	15
16	17	18 IKAST. 02.3	19	20 IKAST. 02.7	21 IKAST. 02.7	22
23	24	25 IKAST. 02.3	26	27 IKAST. 02.6	28	29
30	31					

# 2020 URTARRILA - MARTXOA

---



**IZENA EMATEKO**  
INPRIMAKIA

