

CURSOS  
2020 MAYO-JUNIO

# PARTICIPACIÓN CIUDADANA

ZENTRO ESPACIO COLABORATIVO



**zenito**  
Espacio colaborativo | Elkarlaneko gunea



Ayuntamiento de  
**Pamplona**

**Iruñeko**  
Udala



# ÍNDICE



## ZENTRO

Espacio Colaborativo ..... 4



## FORMACIÓN PERMANENTE ..... 6

**01** DESARROLLO PERSONAL ..... 8

**02** DESARROLLO GRUPAL Y ORGANIZACIONAL ..... 13



**FORMACIÓN A LA CARTA  
PARA ENTIDADES SOCIALES** ..... 23



**CALENDARIO CONJUNTO  
DE TODOS LOS CURSOS** ..... 24



### ¡QUE EL COVID-19 NO NOS PARE!

Dada la situación de emergencia sanitaria, nos hemos visto en la obligación de adaptar las formaciones. Durante los meses de mayo y junio, todas las propuestas serán vía telemática.

### ¿QUÉ NECESITAS?

Ordenador, conexión a internet, cuenta de correo electrónico, webcam. Usaremos las plataformas jitsi meet para los encuentros virtuales.

Zentro se enmarca en el Área de Educación, Participación Ciudadana y Juventud. Es un espacio dirigido a dar servicio de apoyo y capacitación en participación a los diferentes colectivos y agentes sociales del municipio, por medio de cinco servicios:

- Servicio de Información y Recursos.
- Biblioteca y Centro Documental.
- Servicio de Asesoría Técnica y Legal.
- Formación para la participación.
- Observatorio Local de Democracia Participativa de Pamplona.

Además de estos servicios específicos, cuenta con el resto de servicios que prestan los/as técnicos/as de Participación Ciudadana.

### FINALIDAD:

Centralizar y facilitar el acceso de la ciudadanía y profesionales a los servicios de Participación Ciudadana.

- Fomento de la articulación social y de la ciudadanía activa.
- Fortalecimiento de las dinámicas la cooperación entre el Ayuntamiento, las entidades sociales y la ciudadanía comprometida con el desarrollo local.
- Desarrollo de procesos de capacitación en participación y ciudadanía activa destinados a los diferentes agentes sociales de la ciudad.
- Generación de espacios de encuentro y reflexión de la ciudadanía activa y las entidades sociales.

### DIRIGIDO A:

La sociedad civil (organizada o no), asociaciones, colectivos y entidades ciudadanas, el ayuntamiento y la administración pública (personal político y personal técnico), y a profesionales del sector socio-comunitario (socio-educativo, sociocultural, socio-sanitario, socio-ambiental, etc.).

### UBICACIÓN Y CONTACTO:

**Zentro permanece cerrado pero continuamos en:**

**Tel:** 948 42 02 66

**E-mail:** formacion.participacion@pamplona.es

**Web:** <http://participa.pamplona.es>  
[erabaki.pamplona.es](http://erabaki.pamplona.es)

**Youtube:** [participa.pamplona](https://www.youtube.com/participa.pamplona)

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

**Twitter:** @participa\_pna

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



### FORMACIÓN PARA LA PARTICIPACIÓN

Desde Participación Ciudadana se ofertan 15 cursos de mayo a junio del año 2020 impartidos en castellano y en euskera dirigidos tanto a ciudadanía como a colectivos y asociaciones.

#### 1. DESARROLLO PERSONAL

Espacios de aprendizaje para el desarrollo de competencias personales y sociales para la participación.

#### 2. DESARROLLO GRUPAL Y ORGANIZACIONAL.

Espacios de aprendizaje para la facilitación grupal, la gestión asociativa, la comunicación interna y externa de nuestras organizaciones, la dinamización de equipos y grupos, etc.

Que fomenten el aprendizaje para el trabajo en red, la coordinación interasociativa, la acción comunitaria, el desarrollo de metodologías, técnicas y tecnologías para la transformación social.

### SERVICIOS Y PROGRAMAS DE FORMACIÓN

Se ofrecen distintos servicios de formación y promoción.

#### Programas de formación:

- Formación Permanente (trimestral).
- Formación a la carta (para entidades sociales).
- Formación con Asociaciones (a través de las Subvenciones a la Formación).

#### Actuaciones de promoción:

- Organización de jornadas, conferencias, foros de encuentro, etc.
- Difusión de los valores del voluntariado, la participación y la solidaridad a través de campañas, exposiciones, colaboración con medios de comunicación, etc.
- Elaboración de publicaciones propias.

### CÓMO COLABORAR - BOLSA DE FORMADORES/AS Y PROPUESTA DE CURSOS

Desde Participación Ciudadana se pone en marcha la bolsa de formadores/as y propuestas de formación, de tal manera que aquellos/as profesionales o empresas que tengan interés en impartir actividades formativas y formar parte de profesionales formadores lo puedan hacer.

El procedimiento para formar parte de la Bolsa de personas formadoras, es enviando su propuesta que debe incluir:

- Carta de presentación.
- Ficha de formador/a.
- Ficha de propuesta formativa.
- Curriculum Vitae.

*A formacion.participacion@pamplona.es*

*Más información en:  
participa.pamplona.es*



## INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

---

### **MATRÍCULA GRATUITA.**

Dirigidos a personas mayores de 18 años, salvo en determinados cursos en cuyo caso se especificaría en la información de la actividad formativa.

Los plazos de preinscripción vienen especificados en cada uno de los cursos. Como criterio general **se abre la preinscripción en abril** y se cierra dos semanas antes del inicio del curso.

### **Se ofertan cursos en castellano y en euskera.**

La preinscripción se formalizará necesariamente a través de la cumplimentación de un formulario online por cada curso y se podrá realizar accediendo a la web [participa.pamplona.es](http://participa.pamplona.es)

Finalizado el plazo de preinscripción, se comunicará a todas las personas su admisión o no en la formación. Las personas seleccionadas tendrán que **confirmar su inscripción** definitiva.

Si te has inscrito pero finalmente no puedes asistir, háznoslo saber con anterioridad a la fecha de comienzo del curso. La **baja en la actividad** generará la posibilidad de que otra persona pueda inscribirse en la plaza que dejas libre.

En el caso de existir en algún curso más solicitudes que plazas ofertadas, se seleccionará al alumnado según

criterios específicos para cada curso y se dará **prioridad a las personas empadronadas** en Pamplona.

Se tendrá en cuenta para posteriores inscripciones las personas que no cumplan con el 90% de asistencia.

Así mismo se entregará un **certificado de asistencia** al alumnado que asista igualmente en ese porcentaje.

**Los cursos que no alcancen el número mínimo de inscripciones podrán ser suspendidos.**

### **MÁS INFORMACIÓN:**

Servicio de Atención Ciudadana  
010 948 42 01 00

Área de Educación, Participación Ciudadana y Juventud.

Participación Ciudadana.

# FORMACIÓN PERMANENTE

CURSOS MAYO A JUNIO 2020



## 01 DESARROLLO PERSONAL

---

### 01.1

El miedo y las creencias: lastres de la felicidad. Ana Muñiz. (12h)

### 01.2

La muerte: parte de la vida. Ana Muñiz. (12h)

### 01.3

Mirándome para poder mirarte. Herramientas para el acompañamiento en duelo. Asociación Goizargi. (16h)

### 01.4

Acompañándonos en el dolor. Asociación Goizargi. (16h)

### 01.5

El recogimiento como oportunidad de exploración: Un viaje a través de las emociones, su conexión con el cuerpo y su expresión a través del arte. María Méndez. (20h)

## 02 DESARROLLO GRUPAL Y ORGANIZACIONAL

---

### 02.1

Tecnologías de la Información en los tiempos del confinamiento. Luis Tarrafeta. (4h)

### 02.2

La facilitación gráfica y estratégica de procesos colectivos. Activar la inteligencia participativa a través del Visual Thinking. Mercedes Corratge. (30h)

### 02.3

Hezitzaileentzako coaching-a. Ainhoa Urretagoiena. (8h)

### 02.4

Coaching educativo. Ainhoa Urretagoiena. (8h)

### 02.5

Trabajo colaborativo más eficiente con Diseño Humano Vivencial. Noemí Lázaro. (16h)

### 02.6

Protección de datos para asociaciones on line. Ana Belén Albero. (3h)

### 02.7

Elaboración de proyectos para asociaciones. Ana Belén Albero (3h)

### 02.8

Tu proyecto laboral eres tú. Ainhoa Urretagoiena. (8h)

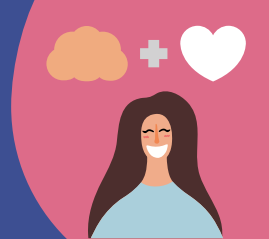
### 02.9

Procesos de cambio, reacciones, límites e integración de la diversidad. Ana Pérez. (6h)

### 02.10

Generación de ideas. Mireia Muñiz Mairal. (16h)

# EL MIEDO Y LAS CREENCIAS: LASTRES DE LA FELICIDAD



## 01.1

### PROFUNDIZAR EN NUESTROS MIEDOS Y CREENCIAS, HARÁ QUE NOS PONGAMOS EN EL CAMINO DE VIVIR LO QUE QUERAMOS.

Es un curso de carácter dinámico, vivencial y participativo, qué aprovechando las experiencias de los integrantes del grupo y aspectos teóricos muy concretos, generará nuevos aprendizajes.

Solamente si conseguimos mirar directamente nuestros miedos, sin juzgarlos, sin negarlos y sin querer que no estén, podremos traspasarlos y conseguir entonces el cambio que nos proponemos. Ya que todo lo que se resiste persiste.

El miedo es la prisión del corazón. El enfrentarlo y superarlo, nos hará vivir en libertad.

Nuestras creencias profundas son las que nos hacen vivir de una forma u otra en base a ellas. Si tenemos alguna emoción negativa que se repite en nuestra vida con frecuencia, puede ser un síntoma de que estamos como "hipnotizados" por una creencia que habrá que revisar para cambiar nuestro sentimiento y poder vivir de forma diferente.

Profundizar en nuestros miedos y creencias limitantes, desde la honestidad y tranquilidad, hará que nos pongamos en el camino de vivir lo que queramos y conseguir una vida plena.

#### OBJETIVOS:

- Profundizar en el autoconocimiento.
- Reconocer nuestro miedos y patrones limitantes.

- Aprender a cambiar la acción para cambiar el resultado.
- Conseguir vivir libre y coherentemente.

#### CONTENIDOS:


- Creencias irracionales y racionales.
- Miedos generados por heridas del pasado.
- Autoestima y asertividad.
- El apego y la dependencia.
- La libertad y el poder de elegir.

---

 **DURACIÓN:** 12H

 **IDIOMA:** Castellano

 **FACILITA:** *Ana Muñiz Aguirreurreta.*  
Terapeuta Gestalt/coach personal.

 **FECHA:** 12-19-26 de mayo.

 **HORARIO:** Martes de 17:00h a 20:00h.

 **PREINSCRIPCIÓN:** Del 28 de abril al 5 de mayo.

---



# LA MUERTE: PARTE DE LA VIDA



## 01.2

### LO ÚNICO QUE TENEMOS SEGURO CUANDO NACEMOS ES UNA COSA: LA MUERTE.

Paradójicamente, ya que la seguridad es algo que los humanos solemos necesitar para sentirnos tranquilos y vivir en paz, esta seguridad a muchas personas les produce un profundo miedo y dolor, que no se deciden a afrontar, siendo justamente esta disposición de no afrontar, el origen de mucho sufrimiento inútil.

La aceptación de todo lo que “es” se traduce en Paz profunda, Pero es imposible aceptar nada que no se mira, rechazamos o negamos y como decía Carl Jung “Lo que niegas te somete, lo que aceptas te transforma”

Propongo en este taller poner a la muerte en observación, ya que cuando somos capaces de convertirnos en observadores, cambiamos la percepción de lo observado, experimentando nuestra capacidad de poder aceptarlo, integrarlo y manejarlo y cuando digo manejarlo quiero decir poder elegir la respuesta creativa, positiva y autentica ante lo observado y dejar de sentirnos manejados por ello.

#### OBJETIVOS:

- Profundizar en el autoconocimiento.
- Reconocer los miedos que nos dominan.
- Vivir en paz a través de la aceptación.
- Experimentar el poder personal.

#### CONTENIDOS:


- Que significa la muerte.
- El miedo experiencia existencial.
- Aprender a cerrar ciclos (pequeñas muertes).
- Venenos emocionales y sus antídoto.
- El proceso de duelo.

---

 **DURACIÓN:** 12H

 **IDIOMA:** Castellano

 **FACILITA:** *Ana Muñoz Aguirreurreta.*  
Terapeuta Gestalt/coach personal.

 **FECHA:** 2-9-16 de junio.

 **HORARIO:** Martes de 17:00h a 20:00h.

 **PREINSCRIPCIÓN:** Del 28 de abril  
al 26 de mayo.

---

# MIRÁNDOME PARA PODER MIRARTE



## 01.3

### HERRAMIENTAS PARA EL ACOMPAÑAMIENTO EN DUELO.

La situación actual que nos esta tocando vivir nos coloca profesional y humanamente ante un nuevo reto, atender y acompañar situaciones de dolor.

La muerte y el dolor siempre han sido difíciles de mirar y atender, nos cuesta reconocernos en el no solo como personas sino como profesionales. Sin embargo, es esencial poder darle un espacio y ver cuales son nuestros miedos, nuestros bloqueos y/o dificultades cuando estamos delante de personas en duelo.

El presente curso pretende atender nuestra forma de "mirar" el duelo y el dolor, así como dotar de conocimientos teóricos y herramientas básicas al respecto del proceso.

#### OBJETIVOS:

- Comprensión del proceso de duelo y una resolución previa de nuestras pérdidas.
- Características específicas duelo por COVID.
- Conocer teoría y practica básica.
- Obtener herramientas para el acompañamiento.

#### PROGRAMA:

##### FUNDAMENTACIÓN

- Prerrequisitos.
- Mi mirada ante la muerte y el duelo. Atención personal.
- Cambio social existente.

#### PROCESO DE DUELO

- Nociones básicas (mediadores).
- Desarrollo (especifico COVID).
- Intervención.


#### ABORDAJE DESDE LA RELACION DE AYUDA


---


 **DURACIÓN:** 16H

 **IDIOMA:** Castellano

 **FACILITA:** *Asociación Goizargi.*

 **FECHA:** 13, 20 y 27 de mayo, 3 de junio.

 **HORARIO:** Miércoles de 17:00h a 20:00h los días 13 de mayo y 3 de junio y de 17:00h a 19:00h los días 20 y 27 de mayo.

 **DIRIGIDO A:** Profesionales del mundo educativo, sanitario, social.

 **PREINSCRIPCIÓN:** Del 28 de abril al 6 de mayo.

---

# ACOMPAÑÁNDONOS EN EL DOLOR



## 01.4

### RED DE SOPORTE Y UNA ORIENTACIÓN PARA LAS PERSONAS QUE ESTÁN VIVIENDO UN DUELO EN ESTOS MOMENTOS.

Son muchas las personas que en estos días están sufriendo la pérdida de un ser querido en situaciones complejas. El estado de alarma en el que estamos viviendo, no nos permite despedirnos de la forma acostumbrada y además hace que los duelos estén siendo vividos sin una red de apoyo social que en ocasiones es necesaria para poder realizar una buena elaboración del mismo.








En el presente taller queremos dar la oportunidad de que las personas que están viviendo un duelo en estos momentos puedan sentir una red de soporte y una orientación.

#### CONTENIDOS:

- Dotar de un espacio a las personas dolientes que sirva de soporte en su proceso.
- Proporcionar orientación y apoyo con el fin de la normalización.
- Prevenir posibles complicaciones futuras.

#### METODOLOGÍA:

Dado el formato asistencial del taller no existen contenidos al uso. Sí que se proporcionarán diferentes recursos para que las personas puedan obtener cierta sensación de "normalidad" en la vivencia que están experimentando. (Charlas de reflexión, lectura de alguna parte de un libro, películas, meditaciones guiadas...).

- 
-  **DURACIÓN:** 16H
  -  **IDIOMA:** Castellano
  -  **FACILITA:** *Asociación Goizargi.*
  -  **FECHA:** 13, 20 y 27 de mayo, 3 y 10 de junio.
  -  **HORARIO:** miércoles de 17:00h a 19:00h.
  -  **DIRIGIDO A:** Personas que hayan vivido una pérdida reciente.
  -  **PREINSCRIPCIÓN:** Del 28 de abril al 6 de mayo.
-

# EL RECOGIMIENTO COMO OPORTUNIDAD DE EXPLORACIÓN



## 01.5

### UN VIAJE A TRAVÉS DE LAS EMOCIONES, SU CONEXIÓN CON EL CUERPO Y SU EXPRESIÓN A TRAVÉS DEL ARTE.

#### OBJETIVOS:

- Descubrir la conexión de las emociones, el cuerpo y la salud.
- Adquirir herramientas para transitarlas de manera resiliente.
- Potenciar estados de bienestar a través de prácticas corporales.
- Explorar la expresión de las emociones a través del arte.


#### OBJETIVOS:

- Descubrir la conexión de las emociones, el cuerpo y la salud.
- Adquirir herramientas para transitarlas de manera resiliente.
- Potenciar estados de bienestar a través de prácticas corporales.
- Explorar la expresión de las emociones a través del arte.

---

 **DURACIÓN:** 20H

 **IDIOMA:** Castellano

 **FACILITA:** *María Méndez Barrio.*  
Coach, mediadora y formadora en temas de gestión positiva del conflicto.

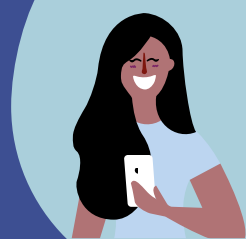
 **FECHA:** Del 28 de mayo al 25 de junio.

 **HORARIO:** Jueves de 16.30h a 18.30h.

 **PREINSCRIPCIÓN:** Del 28 de abril al 19 de mayo.

---

# TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN EN LOS TIEMPOS DEL CONFINAMIENTO



## 02.1

### AUMENTANDO NUESTRAS HABILIDADES TECNOLÓGICAS.

La situación de confinamiento social a la que nos vemos sometidos ha incrementado, aún más, el uso de las tecnologías para mantenernos conectados. Sin embargo, existen grandes diferencias en las posibilidades de cada persona, en función de su grado de familiaridad con estas tecnologías y sus competencias digitales. Por otra parte, de la misma manera en la que se incrementa la utilidad y valor de estas herramientas, aumentan los riesgos asociados.

Los actores maliciosos que hay detrás de ataques informáticos, fraudes y desinformación están más activos que nunca, tratando de aprovecharse de la situación. Hay sin embargo maneras al alcance de todos de reducir nuestra vulnerabilidad ante estos abusos.

#### OBJETIVO:

- Acualquier persona pueda hacer un uso efectivo de los sistemas de comunicación más convenientes
- Dotar de competencias esenciales para evitar caer víctima de los agentes maliciosos.

#### CONTENIDOS:

- La clave está en compartir: Las tecnologías de la información desde una perspectiva humana.
- Videoconferencias para personas normales: Nadie nace aprendido, hay que explicarlo bien.

- Información de calidad: Cómo distinguir el grano, de la paja, del veneno.
- Todo tiene sus riesgos: Recomendaciones y consejos de seguridad para todo el mundo.



**DURACIÓN:** 4H



**IDIOMA:** Castellano



**FACILITA:** *Luis Tarrafeta Sayas.*



**FECHA:** Martes y jueves 5-7-12-14 de mayo.



**PREINSCRIPCIÓN:** Del 28 al 30 de abril.

---

# FACILITACIÓN GRÁFICA Y ESTRATÉGICA DE PROCESOS COLECTIVOS



## 02.2

### ACTIVAR LA INTELIGENCIA PARTICIPATIVA A TRAVÉS DEL VISUAL THINKING.

Esta herramienta de pensamiento visual se sustenta en lo que se conoce como dibujo de concepto: un dibujo sencillo y útil que combinado con palabras clave y mensajes significativos permite plasmar visualmente los conceptos e ideas claves de cualquier contenido o acto comunicativo.

El Visual Thinking constituye asimismo un eficaz instrumento para activar la inteligencia colectiva y para la cosecha estratégica en procesos participativos.

#### OBJETIVOS:

- Familiarizarse con las bases de la comunicación visual y con el proceso del pensamiento visual.
- Conocer el dibujo de concepto y los fundamentos de la Gramática Viva.
- Entender cómo se aborda un contenido con Visual Thinking: claves de la relatoría gráfica.
- Aprender algunas de las principales técnicas de Visual Thinking: el skechnoting, las síntesis gráficas, graphic recording; los mundos visuales.
- Conocer las diferentes potencialidades del Visual Thinking o Pensamiento Visual y aprender a cómo y para qué se puede utilizar en el ámbito profesional.
- Aprender a utilizar el Visual Thinking en la dinamización de equipos.
- Diseñar un proceso participativo desde una perspectiva estratégica y colaborativa con ayuda del pensamiento visual.

#### CONTENIDOS:

- Introducción a la herramienta metodológica. Elementos claves de la comunicación visual: fundamentos.
- Mirar con intención. Principales elementos del lenguaje visual. La Retórica de la imagen.
- ¿Cómo se hace facilitación gráfica (Visual Thinking)? Elementos básicos del dibujo de concepto y diferentes composiciones
- Algunas técnicas de Visual Thinking
- ¿Para qué hacer Visual Thinking?
- La aplicación del Visual Thinking a los procesos colectivos.
- El pensamiento visual para potenciar el pensamiento crítico.



**DURACIÓN:** 30H



**IDIOMA:** Castellano



**FACILITA:** Mercedes Corretge Arrastia, Licenciada en CC. de la Información, facilitadora y documentadora gráfica.



**FECHA:** 25 de mayo al 26 de junio.

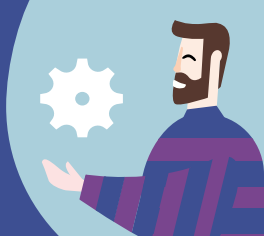


**HORARIO:** videochat el 27-30 de mayo y el 4-10-15-20-26 de junio.



**PREINSCRIPCIÓN:** Del 28 de abril al 18 de mayo.

---



# HEZITZAILEENTZAKO COACHING-A

## 02.3

### HEZKUNTZA- SISTEMAKO ERAGILEEN ARTEKO KOMUNIKAZIOA HOBETZEKO OINARRIZKO TRESNAK ETA PRAKTIKAK.


Coaching metodologietan oinarrituta, hezkuntza sistemako elementuen arteko (haurrak, familiak eta hezitzaileak) komunikazioa hobetzeko oinarrizko tresnak barneratuko dira. Hausnarketarako eta autoezagutzarako espazioa irekiko da, geure lanean maite duguna gogora ekartzeko, erabakiak hartzeko daukagun estiloaz ohartzeko eta egungo krisi egoeran arduratzen gaituzten gaiak elkarbanatzeko. Denon artean, aldaketei aurre egiteko modu berriak topatuko ditugu, komunikazioa hobetzeko daukagun aukera guztiei garrantzia berezia eskainita.

#### HELBURUAK:

- Geure balio eta gaitasunak izendatu.  
Elkarrizketa eraginkorrak izateko komunikazio tresnak ikasi.
- Gatazkei aurre egiteko modu berriak hausnartu.
- Erabakiak hartzeko estiloez ohartu.
- Egungo egoeran aukera berriei atea zabaldu.
- Beste hezitzaileen esperientziak ikasi.


 **DURACIÓN:** 8H

 **IDIOMA:** Euskara

 **FACILITA:** *Ainhoa Urretagoiena Arruabarrena*. Coach certificada por ICF y Licenciada en Comunicación por la Universidad de Navarra. Creadora de Bainoa Coaching donde acompaña a personas y organizaciones para su transformación y bienestar.

Especializada en áreas como la comunicación eficaz entre los agentes del sistema educativo, el acompañamiento emocional a jóvenes y adolescentes y el empoderamiento y emprendimiento de la mujer.

Formación en Coaching de Equipos, Psicoterapia Corporal, Método Alba Emoting y Eneagrama.

 **FECHA:** Los martes de mayo 5-12-19-26.

 **HORARIO:** 15:30h - 17:30h.

 **PREINSCRIPCIÓN:** Del 28 al 30 de abril.

# COACHING EDUCATIVO



## 02.4

### HERRAMIENTAS BÁSICAS Y PRÁCTICAS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN ENTRE LOS AGENTES DEL SISTEMA EDUCATIVO.

A través de la metodología del coaching se integrarán herramientas básicas y prácticas para mejorar la comunicación entre los agentes del sistema educativo (alumnado, profesorado y familias). Se trata de un espacio de reflexión y autoconocimiento para recordar aquello que nos apasiona de nuestro trabajo, identificar nuestro estilo de tomar decisiones, compartir las preocupaciones que vivimos en estos tiempos de incertidumbre y buscar nuevas formas de afrontar los cambios, poniendo foco en la importancia de la comunicación en todas sus vertientes.


#### OBJETIVOS:

- Conocer nuestros valores y cualidades como docentes.
- Adquirir herramientas de comunicación para mantener conversaciones eficaces.
- Aprender nuevas formas de afrontar los conflictos en este entorno.
- Conocer diferentes estilos de liderazgo y toma de decisiones.
- Saber manejarnos en tiempos de incertidumbre y ver nuevas alternativas.
- Aprender de otras experiencias educativas.

---


 **DURACIÓN:** 8H

 **IDIOMA:** Castellano

 **FACILITA:** *Ainhoa Urretagoiena Arruabarrena*. Coach certificada por ICF y Licenciada en Comunicación por la Universidad de Navarra. Creadora de Bainoa Coaching donde acompaña a personas y organizaciones para su transformación y bienestar.

Especializada en áreas como la comunicación eficaz entre los agentes del sistema educativo, el acompañamiento emocional a jóvenes y adolescentes y el empoderamiento y emprendimiento de la mujer.

Formación en Coaching de Equipos, Psicoterapia Corporal, Método Alba Emoting y Eneagrama.

 **FECHA:** Los martes de mayo 5-12-19-26.

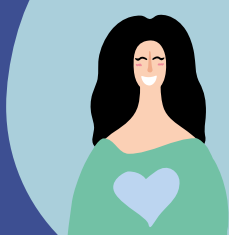
 **HORARIO:** 18:00h - 20:00h.

 **PREINSCRIPCIÓN:** Del 28 al 30 de abril.

---



# TRABAJO COLABORATIVO MÁS EFICIENTE CON DISEÑO HUMANO VIVENCIAL



## 02.5

### RECONOCER Y GESTIONAR TU DISEÑO HUMANO PARA GESTIONAR MEJOR TUS DECISIONES.

¿Coordinas equipos? ¿Te ha pasado que has encontrado dificultades a la hora de trabajar en un grupo? ¿Te gustaría saber cómo actuar en el trabajo colaborativo para ser más efectiva/o y disfrutar de tu grupo y de la labor conjunta en tu asociación o colectivo?

En este curso de carácter eminentemente práctico y vivencial, con la ayuda de herramientas de Facilitación sistémica, aprenderás a reconocer y gestionar tu Diseño Humano como la base para gestionar mejor tus decisiones y tu vida cotidiana, y la comunicación y el trabajo colaborativo en grupo.

Dirigido a: Personas activas en el ámbito del asociacionismo que necesiten conocerse mejor, sentirse más empoderadas y trabajar de manera colaborativa con otras personas de manera más eficiente.

#### CONTENIDOS:


- Tipo y estrategia: ¿Y si descubrieras el libro de instrucciones tuyo, de tus compañeras/os de asociación y de vuestro trabajo colaborativo? Descubre cómo relacionaros mejor.
- Autoridad interna: ¿Cómo tomas tus decisiones? ¿Y las otras personas de tu asociación o colectivo? ¿Cómo coordinaros como grupo para tomar mejor vuestras decisiones?


- Centros abiertos y centros definidos: explora cómo interactúas con las personas de tu asociación o colectivo a nivel energético y mejora vuestra manera de relacionaros a través de este descubrimiento.
- Técnicas de potenciación de la comunicación y el trabajo colaborativo para alcanzar encuentros más eficientes y creativos.

---

 **DURACIÓN:** 16H

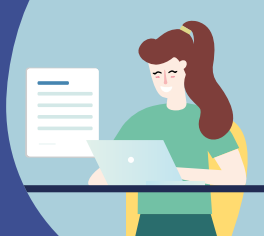
 **IDIOMA:** Castellano

 **FACILITA:** *Noemí Lázaro*. Terapeuta, diseñadora de formación y facilitadora y docente de grupos. Experiencia nacional e internacional en formación de adultos.

 **FECHA:** 6-13-20-27 de mayo 17-20h.

 **PREINSCRIPCIÓN:** 28 de abril al 4 de mayo.






---



## 02.6

### CONCEPTOS BÁSICOS.

El cumplimiento de la vigente normativa de protección de datos resulta en ocasiones compleja para las entidades sin ánimo de lucro. En este curso, conoceremos los conceptos básicos y ejemplos de documentos y medidas a adoptar para poder tener nuestra asociación al día en esta materia.






- 
-  **DURACIÓN:** 3H
  -  **IDIOMA:** Castellano
  -  **FACILITA:** *Ana Belén Albero Díaz.*
  -  **FECHA:** Lunes 18 y 25 de mayo, de 18h a 19.30h.
  -  **PREINSCRIPCIÓN:** Del 28 de abril al 13 de mayo.
-



## 02.7

### PASOS BÁSICOS PARA ELABORAR LOS PROYECTOS DE NUESTRA ENTIDAD.

Para la correcta gestión de nuestra entidad y la obtención de financiación resulta imprescindible contar con un buen proyecto. En este curso conoceremos los pasos básicos para poder elaborar los proyectos de nuestra entidad y conseguir los mejores resultados.

- 
-  **DURACIÓN:** 3H
  -  **IDIOMA:** Castellano
  -  **FACILITA:** *Ana Belén Albero Díaz.*
  -  **FECHA:** 1 y 8 de junio de 18h, a 19.30h.
  -  **PREINSCRIPCIÓN:** Del 28 de abril al 27 de mayo.
-

# TU PROYECTO LABORAL ERES TÚ



## 02.8

### REFLEXIÓN Y ACOMPANIAMIENTO PARA PERSONAS EMPRENDEDORAS.

Este curso práctico trata de ofrecer un espacio de reflexión y acompañamiento para personas emprendedoras que ya estén trabajando o que simplemente tengan una idea o proyecto en mente. Siendo conscientes del reto que supone poner en marcha un negocio, propondremos unas reflexiones para conocernos mejor, ya que ahí reside una de las claves del éxito y el bienestar profesional. A través de herramientas del coaching, identificaremos nuestras cualidades y objetivos, así como nuestro estilo de liderar y tomar las decisiones.

Visualizaremos aquel camino que deseamos y aprenderemos de otras personas que están en nuestra misma situación, consiguiendo el apoyo e inspiración en estos tiempos de incertidumbre para poder avanzar y encontrar nuevas oportunidades.


#### OBJETIVOS:

- Volver a conectar con tu pasión o vocación para poder avanzar en tu profesión.
- Adquirir herramientas para gestionar tu tiempo y tus objetivos.
- Aprender a navegar en tiempo de incertidumbre y de cambios.
- Dar valor a experiencias laborales pasadas y capacidades profesionales.
- Tomar conciencia de los estilos de liderar y de toma de decisiones.
- Cooperar, colaborar, compartir espacios y recursos en una red de alianzas.

---


 **DURACIÓN:** 8H

 **IDIOMA:** Castellano

 **FACILITA:** *Ainhoa Urretagoiena Arrubarrena*. Coach certificada por ICF y Licenciada en Comunicación por la Universidad de Navarra. Creadora de Bainoa Coaching donde acompaña a personas y organizaciones para su transformación y bienestar.

Especializada en áreas como la comunicación eficaz entre los agentes del sistema educativo, el acompañamiento emocional a jóvenes y adolescentes y el empoderamiento y emprendimiento de la mujer.

Formación en Coaching de Equipos, Psicoterapia Corporal, Método Alba Emoting y Eneagrama.

 **FECHA:** Los jueves de junio 4-11-18-25.

 **HORARIO:** 15:30h - 17:30h.

 **PREINSCRIPCIÓN:** Del 28 de abril al 27 de mayo.

---

## PROCESOS DE CAMBIO, REACCIONES, LÍMITES E INTEGRACIÓN DE LA DIVERSIDAD








### 02.9

#### CONVIVIR CON LA INCERTIDUMBRE.

Trabajamos sobre las reacciones en tiempos de cambios rápidos, sobre el sentido y la utilidad de cada reacción, la integración de la diversidad de reacciones y la evolución individual y colectiva a través del cambio y el conflicto. Orientado a personas que trabajan en grupos y organizaciones y que quieren entender y manejar mejor las situaciones de polarización, tensión o bloqueo que se pueden dar en momentos de incertidumbre en una entidad o comunidad.

Será un taller teórico prácticos basado en metodología de Trabajo de procesos y otras herramientas desde la facilitación de grupos.

- 
-  **DURACIÓN:** 6H
  -  **IDIOMA:** Castellano
  -  **FACILITA:** *Ana Pérez Cachón*.  
Cooperativa Aise. Facilitadora de procesos grupales y miembro del IIFACe.
  -  **FECHA:** Los jueves de junio 4 y 11.
  -  **HORARIO:** 16:00h - 19:00h.
  -  **PREINSCRIPCIÓN:** Del 28 de abril al 27 de mayo.
-

# GENERACIÓN DE IDEAS



## 02.10

### BUSCANDO SOLUCIÓN A NUESTROS RETOS.

En este taller conoceremos técnicas que nos van a permitir dejar volar nuestra imaginación para luego aterrizar nuestras ideas, amoldarlas y dar solución a retos concretos. Apto para aquellas personas que quieran ver hasta dónde puede llegar su creatividad, pero especialmente interesante para aquellas que quieran comprobar cómo la creatividad ¡también se aprende! Practicaremos con técnicas que nos permitirán pensar “fuera de la caja” como Relaciones forzadas y Scamper, entre otras.

#### CONTENIDOS:

- Introducción a la creatividad ¡veamos qué significa pensar de forma creativa!
- Fases, Reglas y Roles de la Sesión creativa.
- Brainstorming y Brainwriting.
- Relaciones forzadas.
- Analogías.
- Scamper.
- Design Thinking.
- Cómo liderar un grupo de trabajo y dirigir una sesión creativa.

- 
-  **DURACIÓN:** 16H
  -  **IDIOMA:** Castellano
  -  **FACILITA:** *Mireia Muñiz Mairal.*
  -  **FECHA:** 1-5-12 de junio.
  -  **HORARIO:** 17:00h - 19:00h.
  -  **PREINSCRIPCIÓN:** Del 28 de abril al 25 de mayo.
-



## FORMACIÓN A LA CARTA PARA ENTIDADES SOCIALES

---

Servicio que consiste en la detección de necesidades formativas en materia de participación ciudadana, la igualdad y la ciudadanía activa tanto de los colectivos como de los diferentes procesos que se desarrollan en el municipio.

En esta modalidad formativa, las entidades o colectivos sociales presentan de manera detallada la necesidad y el Ayuntamiento organiza la acción formativa. En la formación a la carta los cursos son abiertos igualmente pero se dirigen de manera más específica al colectivo o proceso que lo demanda.

# CALENDARIO CONJUNTO DE TODOS LOS CURSOS



## 01 DESARROLLO PERSONAL

### 01.1

El miedo y las creencias: lastres de la felicidad. Ana Muñiz. (12h)

### 01.2

La muerte: parte de la vida. Ana Muñiz. (12h)

### 01.3

Mirándome para poder mirarte. Herramientas para el acompañamiento en duelo. Asociación Goizargi. (16h)

### 01.4

Acompañándonos en el dolor. Asociación Goizargi. (16h)

### 01.5

El recogimiento como oportunidad de exploración: Un viaje a través de las emociones, su conexión con el cuerpo y su expresión a través del arte. María Méndez. (20h)

## 02 DESARROLLO GRUPAL Y ORGANIZACIONAL

### 02.1

Tecnologías de la Información en los tiempos del confinamiento. Luis Tarrafeta. (4h)

### 02.2

La facilitación gráfica y estratégica de procesos colectivos. Activar la inteligencia participativa a través del Visual Thinking. Mercedes Corratge. (30h)

### 02.3

Hezitzaileentzako coaching-a. Ainhoa Urretagoiena. (8h)

### 02.4

Coaching educativo. Ainhoa Urretagoiena. (8h)

### 02.5

Trabajo colaborativo más eficiente con Diseño Humano Vivencial. Noemí Lázaro. (16h)

### 02.6

Protección de datos para asociaciones on line. Ana Belén Albero. (3h)

### 02.7

Elaboración de proyectos para asociaciones. Ana Belén Albero (3h)

### 02.8

Tu proyecto laboral eres tú. Ainhoa Urretagoiena. (8h)

### 02.9

Procesos de cambio, reacciones, límites e integración de la diversidad. Ana Pérez. (6h)

### 02.10

Generación de ideas. Mireia Muñiz Mairal. (16h)

## MAYO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
				1	2	3
4	CURSO 02.1 CURSO 02.3 CURSO 02.4	CURSO 02.5	CURSO 02.1	8	9	10
11	12 CURSO 02.1 CURSO 01.1 CURSO 02.3 CURSO 02.4	13 CURSO 01.3 CURSO 01.4 CURSO 02.5	14 CURSO 02.1	15	16	17
18 CURSO 02.6	19 CURSO 01.1 CURSO 02.3 CURSO 02.4	20 CURSO 01.3 CURSO 01.4 CURSO 02.5	21	22 CURSO 01.1 CURSO 01.2 CURSO 02.4	23 CURSO 01.1	24
25 CURSO 02.6	26 CURSO 01.1 CURSO 02.3 CURSO 02.4	27 CURSO 01.3 CURSO 01.4 CURSO 02.2 CURSO 02.5	28 CURSO 01.5	29	30 CURSO 02.2	31



# CALENDARIO CONJUNTO DE TODOS LOS CURSOS



## JUNIO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1 CURSO 02.7 CURSO 02.10	2 CURSO 01.2	3 CURSO 01.3 CURSO 01.4	4 CURSO 01.5 CURSO 02.2 CURSO 02.8 CURSO 02.9	5 CURSO 02.10	6	7
8 CURSO 02.7	9 CURSO 01.2	10 CURSO 01.4 CURSO 02.2	11 CURSO 01.5 CURSO 02.8 CURSO 02.9	12 CURSO 02.10	13	14
15 CURSO 02.2	16 CURSO 01.2	17	18 CURSO 01.5	19	20 CURSO 02.2	21
22	23	24	25 CURSO 01.5 CURSO 02.8	26 CURSO 02.2	27	28
29	30					



# 2020 MAYO - JUNIO

---



**FORMULARIO  
DE INSCRIPCIÓN**

