



Gipuzkoako Foru Aldundia

Donostia Lagunkoiarekin elkarlanean

Sendian Programa

Ikastaroa:

Zer da sentitzen dudana?

tristura eta poza, haserrea, egonezina...

1. Zer sentitzen dut zaintzen ari naizenean

- Zertarako zaindu: baliogarri zaidana eta itotzen nauena
- Emozioek nola funtzionatzen duten ulertu
- Lagungarri diren emozioak, eta itotzen gaituztenak
- Hobeto sentiarazteko pentsamenduak

2. Estresa zaintza-lanean

- Estres egoerak
- Indarra xahutzen diguten pentsamenduak
- Emozioen egunerokoa eta estresaren jarraipena
- Erlajazio teknikak

3. Komunikazio eta harremanak

- Komunikatzen eta entzuten jakitea: empatia
- Isolamendua eta harreman sozialak

4. Genero identitatea eraikitzen

- Arreta eta zaintzan familia korresponzualitatea
- Zaintzaren mugak
- Moldatze faseak eta zereginen banaketa
- Zer gehiago behar dut hobeto zaindu dezadan/nazaten?

Ikastaroaren helburuak:

Zaintzaileek uler dezaten **zer dela eta maiz gaizki sentitzen diren**, egoera zailetan, bereziki. **Desatseginak diren sentimendu horiek albo batera uzteko** egin daitekenaz ohartaraztea. Eta batez ere, **zaintzeko eta hobeto sentiarazteko modu berriak erakustea.**

Ikastaroaren data eta lekua:

1.- Emakumeen etxea

Apirilak 1, 8, 14 eta 21
15.00-17:30

2.- Ernest Lluch

Apirilak 17 eta 24, eta Maiatzak 8 eta 15
16:00-18.30

3.- Intxaurrenondo – Kultur Etxea

Apirilak 15, 22 eta 29, eta Maiatzak 6
16:00-18.30

4.- A FAGI: Resurrección María de Azcue 32 Kalea

Apirilak 16, 23 eta 30, eta Maiatzak 7
16:00-18.30

Dohako izen-ematea:

943 48 14 33 (Orduategia: 9.00 – 14.00)
943 48 14 94

Curso:

Saber manejar lo que siento

la tristeza y alegría, la rabia, la ansiedad...

1. Qué siento cuando estoy cuidando

- Para qué cuidar: lo que me aporta y lo que “quita”
- Comprender cómo funcionan las emociones
- Emociones que ayudan, y emociones que nos quitan fuerza
- Manejo de pensamientos para sentirnos mejor

2. El estrés en el cuidado

- Situaciones estresantes
- Control de pensamientos que nos quitan energía
- Diario emocional y registro de estrés
- Técnicas de relajación

3. Comunicación y relaciones

- Saber comunicar y saber escuchar: la empatía
- Aislamiento y relaciones sociales

4. Construyendo la identidad de género

- Corresponsabilidad familiar en la atención y cuidados
- Límites del cuidado
- Fases de adaptación y reparto de tareas
- ¿Qué más necesito para cuidar y cuidarme mejor?

Objetivos del curso:

Que las personas cuidadoras **comprendan por qué a veces se sienten mal**, sobre todo en el manejo de situaciones difíciles. Que aprendan y descubran **qué pueden hacer para soltar y cambiar esos sentimientos desagradables**. Y sobre todo enseñar formas de **cuidarse y sentirse mejor con el pensamiento**.

Fechas y lugares del curso:

1.- Casa de las mujeres

1, 8, 14 y 21 de Abril
15.00-17:30

2.- Ernest Lluch

17 y 24 de Abril, y 8 y 15 de Mayo
16:00-18.30

3.- Intxaurrenondo – Centro Cultural

15, 22 y 29 de Abril, y 6 de Mayo
16:00-18.30

4.- A FAGI: Calle Resurrección María de Azcue 32

16, 23 y 30 de Abril, y 7 de Mayo
16:00-18.30

Inscripción gratuita en:

943 48 14 33 (Horario: 9.00 – 14.00)
943 48 14 94