

## Tailerrak

# ZELAN HOBETU NERE BURU-OSASUNA

EHU/UPV ko ikasleentzat eta pertsona interesatuentzat.

**Helburua:** Nola areagotu autoezagutza eta nola zaindu gure buru-osasuna.

**Doako inskripzioa:**

<https://forms.gle/V4rVZNbH6rcrNrdY7>

1. Modulua. **Janari adiktiboa eta elikadura portaeraren nahasmenduak. Martxoak 31, 13:15-14:45, P2 gela. Pedro Muñoz** (Neurozientzietako Saila eta Bizkaiko Osasun Mentaleko Sarea, Osakidetza).

2. Modulua. **Estresaren Prebentzioa. Apirilak 28, 13:15-14:45, 1F3 gela. Izaskun Altube Arenaza** ( Mindfulness eta Yogaren Instruktoorea).

3. Modulua. **Burn-out eta suizidioa osasun-langileengan eta ikasleengan. Maiatzak 4, 17:30-19:00, On line. Beatriz Atienza**, (Medikuntzako Departamentua, Valentziako Unibertsitatea) eta **Maria Irigoyen** (Santa Maria de Lleida Unibertsitate Ospitalea. Suizidioari buruzko behatoki nazionala medikunza lanbidean - Medikuen Elkargoaren Erakundea).

4. Modulua. **Loaren higiena eta biziohitura osasungarriak. Maiatzak 5, 13:15-14:45, P2 gela. Monika Salgueiro** (Psikologia Klinikoa eta Osasuna eta Ikerketa Metodologia Saila, Psikologia Fakultatea, UPV/EHU).

[www.ehu.es](http://www.ehu.es)

**Organiza:** Virginia Guillén Cañas. Neurozientzietako Saila. Psikiatria Arloa MEF (UPV/EHU)  
**Colabora:** Bizkaiko Kanpuseko Errektoreordetza.  
**Subvenciona:** Rectorado del Campus de Bizkaia.