

# OSASUN MENTALA: IKASTEKO DUGUN IKASGAIA

Osasun mentala sustatzeko tailerra, EHUko Arreta Psikologikorako Zerbitzuak antolatua

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

## ZERGATIK PARTE HARTU?

- Zure osasun mentala hobetzeko gerturapen praktikoa delako.
- Ongizate emozionala sustatzeko zeharkako gaitasunak landuko dituzulako.
- Estresaren kudeaketarako eta erregulazio emozionalerako estrategiak lortuko dituzulako.
- 1,5 krediturarte lortzeko aukera (0,5 kreditu 4 saioeko).

## INFORMAZIO PRAKTIKOA



**2,5 orduko saioak**  
Otsailetik maiatzera, astean  
behin, 15:00-17:30 artean



**Kredituen aitortza**  
4 saio bakoitzeko 0,5 kreditu.  
Gehienez: 1,5 kreditu



**Elebitan**  
(saioaren  
arabera)



**Izen-ematea eta  
programa osoa**  
QRan sartuta



[talleres.sap@ehu.eus](mailto:talleres.sap@ehu.eus)

## PROGRAMA

| SAIOA | GAIA                                                                       | HIZKUNTZA  |
|-------|----------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1     | Zuk zeuk! Osasun mentalera gerturapena: sentsibilizazio eta desestigmazioa | gazteleraz |
| 2     | Adimen akademikotik emozionalera tailerra                                  | gazteleraz |
| 3     | Sare sozialak: DesKONEKTATU                                                | euskaraz   |
| 4     | Kontrolaren itzaletik mendekotasunera                                      | gazteleraz |
| 5     | Suizidioaz hitz egin dezagun                                               | euskaraz   |
| 6     | Zineforuma                                                                 | gazteleraz |
| 7     | Sufrimendua kudeatzeko eta lehen laguntza emozionalak emateko tailerra     | gazteleraz |
| 8     | <i>Mindfulness</i> saioa                                                   | euskaraz   |
| 9     | Azterketen aurreko estresaren kudeaketa (online)                           | gazteleraz |
| 10    | Vogaren hastapen saioa                                                     | gazteleraz |
| 11    | Harreman positiboen lanketa                                                | euskaraz   |
| 12    | Komunikazio eraginkorra psikodrama bidez                                   | gazteleraz |



**Sartu QR kodean,  
izena eman eta  
programa osoa  
ikusi ahal izateko**