

OSASUN MENTALA: IKASTEKO DUGUN IKASGAIA

Osasun mentala sustatzeko tailerra, EHUKo Arreta Psikologikorako Zerbitzuak antolatua

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 saioko).

INFORMAZIO PRAKTIKOA



2,5 orduko saioak

Irailtik abendura,
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

PROGRAMA

SAIOA	GAIA	HIZKUNTZA
1	Zeuk aukeratu! Osasun mentalera gerturapena: sentibiltasun eta desestigmatizazioa	gaztelania
2	Sufirimendua kudeatzeko eta lehen laguntza emozionalak emateko tailerra	gaztelania
3	Suizidioaz hitz egin dezagun	gaztelania
4	Yogaren hastapen saioa	gaztelania
5	Mindfulness saioa	euskara
6	Psikodrama bidezko komunikazio eraginkorra	euskara
7	Kontrolaren itzaletik mendekotasunera	euskara
8	Sare sozialak desKONEKTATU	gaztelania
9	Harreman positiboen lanketa	euskara
10	Azterketen aurrean estresa kudeatzea (online)	gaztelania
11	Adimen akademikotik emozionalera tailerra	gaztelania
12	Zineforuma	gaztelania



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