

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 saioa).

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

PROGRAMA

SAIOA	GAIA	HIZKUNTZA
1	Zeuk aukeratu! Osasun mentalera gerturapena: sentsibilizazio eta desestigmazioa	gaztelania
2	Sufrimendua 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**