

Osasun mentala: zeure burua ulertzen

- HELBURU NAGUSIA

Norberaren burua ulertzen ikasi osasun mentala lortzeko bidean egoteko.

- HELBURU ZEHATZAK

Osasun mentalaren garrantziaz ohartaraztea.

Gazteen auto-ezagutza sustatzea.

Emozioen ezagutza eta kudeaketa sustatzea.

Gazteak ahalduntzeko oinarria finkatzea.

Emozioei buruzko eztabaida gizarteratzea.

- METODOLOGIAK

Aktiboak

- PARTAIDEEN KOPURUAK. Gehienekoak

Hitzaldirako: Aske

Tailerrerako: 15-20 pertsona

- ZURE AURKEZPENA: curriculum, jarduerak, gogoetak...edota abar...aurkezteko.



Ainhoa Urretagoiena

Ordiziarra jaiotzez, gaur egun Iruñean bizi naiz. Ama, laguna eta ekintzailea naiz, Coach moduan pertsona eta taldeen eraldaketen ahalbideratzailea naiz. Nire helburua ikasitakoak elkarbanatzea da, nigan konfiantza daukan horren bidean argi pixka bat jartzea da. Aske bizitzeko eta gozatzeko daukagun gaitasuna berreskuratu beharrean gaude.

Nire belaunaldiko beste askok bezala, unibertsitate ikasketak egin nituen bokazioa garbi izan gabe. 2021ko krisi ekonomikoaren erdi-erdian “piloto automatikoa” geratzea erabaki nuen, nor nintzen eta nor izan nahi nuen hausnartzeko.

Master Practitioner eta Trainer PNL, AEPNLek ziurtatua (Iñaki Olaskoaga, Osane Matías, HOBEGI, 2020)

Coachingean aplikatzeko Eneagrama (Essential Institute, 2018)

Alba Emoting metodo emozionala (Carme Tena, 2016)

ACC zertifikatua (International Coach Federation ICF, 2015)

Lan taldeentzako Coaching-a IV (Rosaria Simone, KOADE, 2015)

Gorputzeko Psikoterapia, Modulo 1: Lowen karakterologia (Valquiria Martani, KOADE, 2015)

Coaching teknikan ikuskapena III (Rosaria Simone, KOADE, 2014)

Coaching I eta II espezializazioa (UPNA, 2013)

Ikus-entzunezko Komunikazioan lizentziatua (UNAV, 2007)

<https://ainhoaurretagoiena.com/eu/home-eu/>

- MATERIALAK: behar dituzuen...ordenadorea, proiektorea, pantaila, interneta...

Ordenagailua. Telebista/proiektorea.Interneterako konexioa