



# Prestakuntza - Foroa 2017-2018



**boluntarioritza eta parte-hartzerako agentzia**  
agencia para el voluntariado y la participación social

# Prestakuntza- Foroa



Ikastaroak



Tailerrak



Pilula  
hezigarriak



**bolunta Prestakuntza-Forotik** atseginez aurkezten dizuegu 2017/2018 ikasturte akademikorako prestatu dugun prestakuntzarako proposamena. Ikasturteak aurrera egin ahala ekintza berriekin osatuko dugu jasotzen ditugun eskaeren eta sortzen diren beharren arabera, ikasturte berriak ekarriko dizkigun erroka eta aukera berrien arabera.

Foro honen helburua **ikaskuntzarako espazioak** eskaintzea da; hain zuzen, gaitasunak eskuratzeko, esperientziak partekatuzko, besteak eta geure burua ezagutzeko eta gure eta gure erakundeen beharrak identifikatzeko, boluntario-lanak egiten jarraitzen lagunduko diguten pistak eta giltzarriak aurkitzeko eta hori guztia, ahalik eta modu osoen eta eraginkorrenean.

Proposamen hau gaikako hiru ardatz osagarri hauetatik abiatuta prestatu dugu:

## 1. Garapen pertsonala

Prestakuntzako espazioak norbere garapena, dimentsio emozionala, norbera burua zaintzea eta ezagutzea, trebetasun sozialak garatzea, gaitasun teknikoak eskuratzeko eta abar gauzatzeko.

## 2. Erakundeen garapena

Elkarteen kudeaketatik (sistemak, baliabideak, tresnak) abiatuta, erakundearen adimen kolektiboa eraikitzeraino (lidergoak, taldeak dinamizatzea, kontzientzia hartzea, barneko harremanak, etab.), ingurune sozialekiko eta komunitateko inguruneekiko

konexioa (presentzia errealitatean, lana sarean, ikusgarritasuna eta gizartean inpaktua sortzea) alde batera utzi gabe.

## 3. Esku hartzeko eta ekintza sozialerako modu berriak

Gure ekintzak birpentsatzeko eta pertsonen nahiz kolektiboen bizitza hobetuko duten elementuak txertatzeko lagungarri izan ditzakegun tresna, metodologia eta teknologia modernoetara inguratuko gara.

Proposamen horiek zenbait formatutan artikulatzen dira eta prestakuntzako ekintzen izenburuen alboan ikusiko dituzuen ikonoen bidez daude zehaztuta.

## Ikastaroak - Tailerrak - Pilula hezigarriak

Pertsonek eta erakundeek osatutako sareari esker eskaintzen dugu askotariko eskaintza zabal hau. Haien esperientziari eta gaitasun metodologiko eta pedagogikoei esker, prestakuntza foro hau Bizkaiko elkarteek elkarrekin topo egiteko, ezagutza eta laguntza eskuratzeko espazioa baita. Katalogo berri hau zuei interesgarri suertatzea eta edozein zalantza, iradokizun edo behar izanez gero guregana jotzea espero dugu.

## bolunta

formacion@bolunta.org  
Ronda z/g. 48005 Bilbao. Tel 94 416 15 11

# Ikaskuntzarako espazioak

## Garapen pertsonala

- 2 Gorputza mugimenduan: gure elkarteak elikatuz (18 ordu)
- 6 "Hasteko: Feminismoa". Feminismoari eta ahalduentzari buruzko oinarritzko tailerra (4 ordu)
- 11 Ezustekoz beterik gaude (12 ordu)
- 18 Laguntza-lanean zaintzea (8 ordu)
- 22 Aholkurik ez du inork beretzat eta bai besteentzat (8 ordu)
- 28 Bizipen-eremua: esku-hartzean dugun rola (24 ordu)
- 31 Adimen emozionala (10 ordu)
- 35 Neure buruari entzunez - Zeure buruari entzunez (10 ordu)
- 42 Estresaren kudeaketa Barreterapiaren eta Mindfulness-en bidez (12 ordu)
- 43 "Desprintzesatzea" (12 ordu)
- 44 Soziki adimentsua al zara? (8 ordu)
- 51 Adimen emozionala: Komunikazio eraginkorren garrantzia (10 ordu)
- 52 Hitz egin jendaurrean segurtasunez eta gozatzu (9 ordu)

## Erakundeen garapena

- 1 Kudeaketa eta zuzendaritza estrategikoa erakundeetan (14 ordu)
- 3 Elkarrean izapidetzea (Gai ezezagunak) (4 ordu)
- 5 Sortu zure proiektu soziala online (20 ordu)
- 8 Diru-laguntzak (4 ordu)
- 9 Nola bizi euskaraz gure elkarteetan (euskeraz) (8 ordu)
- 10 Oinarritzko kontabilitatea (4 ordu)
- 12 Finantzazio-ereduak (12 ordu)
- 17 Ahalegin txikienaren kudeaketa (8 ordu)
- 20 Proiektuen diseinua eta ebaluazioa (oinarritzkoa) (12 ordu)
- 21 Argi komunikatzea eta gure proposamenari balioa ematea erakundeen aurrean (9 ordu)
- 24 Zure erakundeak... datuen babesa betetzen al du? Araudi berria (8 ordu)
- 25 Sexolektoak: Emakumeen eta gizonen arteko komunikazio-estiloak (8 ordu)
- 29 Fiskalitatea irabazi asmorik gabeko erakundeetan (oinarritzkoa) (8 ordu)
- 30 Genero ikuspedia duten proiektu sozialen diseinua. (15 ordu)
- 32 Social media estrategiak: Komunikazio digitala (12 ordu)
- 34 Elkarreentzako legeria - online (20 ordu)
- 36 Boluntariotza eraldatzaileko kulturarantz: zereginetik aldaketa sozialerantz (4 ordu)

- 38 Pentsamendu Bisuala Erraztean (8 ordu)
- 39 Talde bizkorrentzako metodologia bizkorrak: SCRUM aurkeztuz (4 ordu)
- 41 Kudeaketa ekonomikoa erakunde sozialetan (14 ordu)
- 45 Dreaming dragoia: aldaketa iraunkorretarako proiektuak diseinatu (12 ordu)
- 46 Zertan lan egiten duzu? Berrikuntza zuzendua (8 ordu)
- 47 Bilerak dinamizatzea XXI. mendean (8 ordu)
- 48 Proiektuen diseinua eta ebaluazioa (aurreratuz) (12 ordu)
- 50 Lizitazioak (4 ordu)
- 53 Dinamikak erakundeetan: ikuspegi sistemikoa (12 ordu)
- 55 Nola antolatuta boluntariotza gure erakundeetan (20 ordu on line)
- 56 "Jugar con historias", dinamizaziorako tresna (6 ordu)
- 58 Fiskaltasuna irabazi asmorik gabeko erakundeetan (aurreratua) (8 ordu)
- 59 Sarrera: lidergo parte-hartzailearen artea (14 ordu)
- 60 Gure erakundeak eta zerbitzuak eragile aktibo gisa gure auzoen bizitzan (9 ordu)

## Esku hartzeko eta ekintza sozialerako modu berriak

- 4 Eremu asoziatiboan aniztasun erotikoa bultzatzea (8 ordu)
- 7 Zeure burua kontrolatzea kalterik egin gabe: jarrera erasokorren aurrean jardutea (10 ordu)
- 13 Zer da eta zer ez da elikadura-asaldura (8 ordu)
- 14 OASIS: Pertsonak eta komunitateak pizteko artea (12 ordu)
- 15 IKT: Konpromiso Soziala Vs. Teknikifikazioa (2 ordu)
- 16 Internet, Ikasten Ikasteko (2 ordu)
- 19 Internet hezkuntza arloan txertatzea; formala eta ez formala (2 ordu)
- 23 Esku-hartze sozialerako hurbilketa erakundeen konstelazioen bidez (12 ordu)
- 26 Borondatezko pertsonak, aldaketa sozialaren protagonistak diren heinean (4 ordu)
- 27 Gamifikazioa: Jolasaren bidez topaketarako eta ikaskuntzarako guneak sortzeko metodoa (8 ordu)
- 33 Gazteen parte-hartzerako urratsak ematen (9 ordu)
- 37 Osasunean eta gaixotasunean lagunduko zaitut (10 ordu)
- 40 Jolasa gizarte- eraldaketarako tresna gisa (euskeraz) (8 ordu)
- 49 Legu serious play erronka desafiataileentzat (4 ordu)
- 54 Memoria Historikoa berreskuratzea. Iragana, oraina eta etorkizuna (4 ordu)
- 57 Gazteak eta Teknologia Berriak: arriskuak, prebentzioak eta potentzialtasunak (9 ordu)

## 1 Kudeaketa eta zuzendaritza estrategikoa erakundearen (14 ordu)



### Edukiak

- Kontzeptuak eta baldintzak.
- Plangintza-zikloa.
- Antolaketa-garapena eta plangintza estrategikoa.

**Eragilea:** Ander Mimenza, *EDE Fundazioko antolaketa eta profesionalen garapena.*

**Egunak:** urriaren 2a, 4a, 9a eta 11.

**Ordutegia:** 10:00etatik 13:30era.

**Prezioa:** 45 € / **Kodea:** 7993

## 2 Gorputza mugimenduan: gure elkarteak elikatuz (18 ordu)



Ikastaro honetan, protagonismoa ematen diogu gorputzari; merezi duen lekua ematen diogu, gure tresnen bidez: musika, mugimendu gidatua eta librea, kontaktu fisikoa, jolasa, isiltasuna, arnasketa, masajea eta erlaxazioa, besteak beste.

Aukera emango digu tentsioak eta exijentziak arintzeko, deskantsua eta elkarrenganako laguntza bilatzeko, emozioak mobilizatzeko eta geure buruaren kontzientzia hartzeko. Astuna, zaharra, automatikoa dena hustu eta lekua egingo diegu izateko, egoteko eta egiteko aukera berriei. Elikatu egingo gara, gure ekipo, antolamendu eta zereginetara energia berrituarekin heltzeko, ezagutza berriei eta teknika aplikagarriei.

**Eragilea:** Begoña Juaristi eta Fernando Arce.

**Egunak:** urriaren 10a, 17a, 24a eta 31, azaroaren 7a, 14a, 21a eta 28a eta abenduaren 5a.

**Ordutegia:** 18:00etatik 20:00etara.

**Prezioa:** 65 € / **Kodea:** 7994

## 3 Elkarteen izapidetzea (Gai ezezagunak) (4 ordu)



Elkarteek, sarritan, ez dakite zer zerga-betebehar duten, ez eta zerga-ordainketaren barruan zer aukera dagoen ere. Ikastaro honetan, alderdi horiek ezagutzeko aukera eskaintzen dugu, eta ahaleginduko gara bertaratzen direnen kezkek argitzen.

### Edukiak

- Elkarteen zerga-betebeharrak birpasatzea.
- IAGEentzako (irabazi-asmorik gabeko erakundeak) zerga-araubide berezia birpasatzea.
- Elkarteek aurkeztu beharreko zergei buruzko kasu praktikoak.

**Eragilea:** Galder Bregel López, *Alkar ONG Consultores.* [www.alkar.org](http://www.alkar.org)

**Egunak:** urriaren 19a.

**Ordutegia:** 16:00etatik 20:00etara.

**Prezioa:** 18 € / **Kodea:** 7995

## 4 Eremu asoziatiboan aniztasun erotikoa bultzatzea (8 ordu)



Ezagutza sexologikoa ematea erotikaren emozioen, afektuaren, desioen... aniztasunaren inguruan eta, horretarako, ingurune formalean eta ez-formalean duen eragina aztertzea.

### Edukiak

- Giza izate sexualaren oinarriko analisia: ssexualitatea, identitatea eta orientazioa.
- Aurreiritzi sexualen eta erotikoen eragina harreman formal eta ez-formaletan,
- Elebitasun sexuala; emakume eta gizonen arteko komunikazioa eta enpatia.
- Trebetasunak boluntariorzian aniztasuna eta laguntza kudeatzeko.

**Eragilea:** Mikel Oribe, *Euskal Herriko Sexu Heziketa Eskola*, [www.ehshe.com](http://www.ehshe.com)

**Egunak:** urriaren 20a eta 21a.

**Ordutegia:** ostirala, 16:00etatik 20:00etara eta larunbata, 10:00etatik 14:00etara.

**Prezioa:** 35 €. / **Kodea:** 7996

## 5 Sortu zure proiektu soziala online (20 ordu)



Zeure/Zeuren proiektu soziala garatuko dugu, kontuan hartuta fase guztiak eta hark toki-mailan duen inpaktua. Proiektua gainerako parte-hartzaileen eta pertsona bideratzaileen ekarpenekin aberasten duten metodologia kooperatibotik.

### Edukiak

- Proiektu sozial baten zikloak eta faseak.
- Formulazioa eta idazketa.
- Ahantzitako fasea: ebaluazioa.
- Amaierako ariketa: proiektu soziala idaztea.

Proiektu soziala hasieratik prestatzen ikasteko interesa dutenentzat.

**Eragilea:** Zuriñe Cortés Barcena, *gizarte-hezitzailea, prestatzaileen prestatzailea eta proiektu sozialen sustatzailea.*

**Onlineko prestakuntzaren egunak:** urriaren 24tik azaroaren 16ra.

**Iraupena:** 20 ordu.

**Prezioa:** 40 €. / **Kodea:** 7997

## 6 “Hasteko: Feminismoa”. Feminismoari eta ahalduentzeari buruzko oinarriko tailerra (4 ordu)



Emakumeok gizartean dugun lekua kasuala eta bidezkoa ez dela uste, baina feminismoak planteatzen dituen analisi-tresnak erraz maneiatzen ez dituztenentzako tailerra.

Feminismoak sortu eta erabiltzen dituen kontzeptuak aztertuko ditugu, ikuspegi hirukoitzetik: teorikoa, soziala eta bizipeneko. Izan ere ulertzen dugu feminismoa pentsamendu politikoaren eskola dela, baina baita mugimendu soziala eta bizimodu bat ere.

### Edukiak

- Feminismoa: emakumeok pertsona garelako ideia erradikala: sortzea, borrokak, konkistak eta erronkak.
- Feminismoaren oinarriko kontzeptuak, erronkak eta eztabaida irekiak.
- Pertsonala politikoa da, antolamendu kolektibotik ahalduentze pertsonalera.
- Errealitatearen, bizipen indibidualen eta ahalduentze pertsonalaren eta kolektiboaren analisia egiteko tresna.

**Eragileak:** Irantzu Varela eta Aitziber Aginagalde, *Faktoria Lila*.

**Egunak:** urriaren 27a

**Ordutegia:** 16:00etatik 20:00etara.

**Prezioa:** 20 €. / **Kodea:** 7998

- Harik eta pertsona guztiok eskubide eta aukera berak izan arte libre izango ez garela eta mundu bidezkoan biziko ez garela uste duten emakume eta gizonentzat.

## 7 Zeure burua kontrolatzea kalterik egin gabe: jarrera erasokorren aurrean jardutea (10 ordu)



Eusteko neurriek azken baliabidea izan behar dute, arrisku handiko egoeretan. Ez da forma fisiko berezirik behar, ez eta autodefentsako ezagutzarik ere.

### Edukiak

- Autobabesa.
- Pertsona erasotzailearen kontrola, mugikortasunik eza eta bideratzea.

(Arropa eroso)

**Eragilea:** Ramón Holgado, *Taekwondoko Euskadiko federazioaren teknikaria*.

**Egunak:** azaroaren 4a, 11, 18a eta 25a eta abenduaren 2a.

**Ordutegia:** larunbatak, 10:30etik 12:30era.

**Prezioa:** 40 €. / **Kodea:** 7999

**\*Lekua:** Gurutzetako Salestar Ikastetxea (Magallanes kalea, 23)

<http://www.salesianoscruces.com/salesianoscruces/de/ubicacion>.

[asp?nombre=1778&cod=1778&sesion=1](http://www.salesianoscruces.com/asp?nombre=1778&cod=1778&sesion=1)

## 8 Diru-laguntzak (4 ordu)



### Edukiak

- Diru-laguntza publiko baten prozesuaren azalpena, urratsez urrats.
- Diru-laguntzarako deialdia prestatzeko eta bertara aurkezteko trukuak eta aholkuak.

**Eragilea:** Álex López, *Kiribil Sarea-ko teknikari ekonomiko-finantzariora*.

**Egunak:** azaroaren 9a

**Ordutegia:** 16:00etatik 20:00etara.

**Prezioa:** 18 €. / **Kodea:** 8000

## 9 Nola bizi euskaraz gure elkarteetan (euskeraz) (8ordu)



Askotan, kanpo zein barne mugen erruagatik euskararen erabilera selektibora jotzen dugu. Horregatik, ikastaro hau, euskaraz hitz egiteko beldurrei aurre egin nahi dutenei zuzenduta dago.

### Edukiak

- Gure elkarteetan euskararen errealtatearen azterketa teknikak.
- Euskara sustatzeko eta beldurrak gainditzeko estrategiak.
- Parte-hartzaileek euskara sustatzean duten papera eta eragina haien elkarteetan.
- Hizkuntzarekin jolasteko jolasak eta esamoldeak: zabaltzeko dinamikak.

**Eskainiko duena:** Euskara Arloa, *Urtxintxa Eskola*.

**Datak:** azaroak 11.

**Ordutegia:** 10:00etatik 14:00etara eta 15.30etatik 19.30etara.

**Prezioa:** 30 € / **Kodea:** 8001

## 10 Oinarrizko kontabilitatea (4 ordu)



Elkarte eta fundazioek, egiten dituzten jardueren arabera, erregistro-betebehar desberdinak dituzte, baina, kasu askotan, kontabilitatea egiteko derrigortasuna dago. Bere espezifikotasunak direla eta, berezko kontu-plana dago erakunde horientzat. Ikastaro honetan, erakunde horiei dagozkien arau bereziak ikusiko ditugu.

### Edukiak

- Elkarte eta fundazioen erregistro-betebeharrak.
- Irabazi-asmorik gabeko erakunde txiki eta ertainen kontabilitate-plana.
- Elkarteentzako kontabilitate egokirako hastapenak.
- Excel erabiltzeko hastapenak (formulak, taula dinamikokoak etab.)

**Eragilea:** Galder Bregel López, *Alkar ONG Consultores*. [www.alkar.org](http://www.alkar.org)

**Egunak:** azaroaren 13a.

**Ordutegia:** 16:00etatik 20:00etara.

**Prezioa:** 15 € / **Kodea:** 8002

## 11 Ezustekoz beterik gaude (12 ordu)



Psikologia positiboa aplikatuz, geure burua eta besteenak ezagutzeko. Ikastaroan, gure sormenean aurrera egiten lagunduko diguten dinamikak egingo ditugu; horrela, oztupo personalak gaindituko ditugu, eta gure bizitzako eremu guztietarako baliabide eta tresna gehiago geureganatuko ditugu.

### Edukiak

- Ezagutu-sortu.
- Sormena - Zer da? ? Zertarako balio du?
- Sormena nire emozioekin, pentsamenduekin eta nire gorputzarekin.
- Nire sorpresa-kutxa: indargune pertsonalak eta jarrera positiboak.
- Aldaketarako erresistentzia eta gure zailtasunak gainditzeko erresilientzia.

**Eragilea:** Raquel Ledesma, *Noralaiko, poztasunaren eskolako psikologoa eta coach-a* ([www.noralai.com](http://www.noralai.com)).

**Egunak:** azaroaren 16a, 17a eta 18a.

**Ordutegia:** osteguna eta ostirala, 16:00etatik 20:00etara eta larunbata, 10:00etatik 14:00etara.

**Prezioa:** 44 € / **Kodea:** 8003

## 12 Finantzazio-ereduak (12 ordu)



### Edukiak

- Diru-laguntzak.
- Proiektuen iraunkortasuna.
- Finantzaketa alternatiboa.

**Eragilea:** Álex López, *Kiribil Sarea-ko teknikari ekonomiko-finantzarioa.*

**Egunak:** azaroaren 20a, 22a, 27a eta 29a.

**Ordutegia:** 17:00etatik 20:00etara.

**Prezioa:** 44 €. / **Kodea:** 8004

## 13 Zer da eta zer ez da elikadura-asaldura (8 ordu)



Gai honek kezkatu egiten gaitu, familiarterko, lagun, esku hartzeko eragile... garen aldetik. Batzuetan ez dakigu nola eta norekin tratatu. Tailer honen bidez, horretarako espazioa ematen dugu.

### Edukiak

- Zer eta zein dira? Anorexia, Bulimia eta betekadagatiko nahasmendua.
- Alderdi psikologikoak eta konplikazio organikoak.
- Tratamendua (jokabidezkoa, emozionala, erlazionala eta gorputzekoa).
- Antzemateko seinaleak, deribazioa eta baliabideak.
- Kasu praktikoaren analisisa.

**Eragilea:** Idoia Martínez, *Gestalt-eko psikologoa eta terapeuta; 15 urte baino gehiago daramatza Acabe Elkartearekin lankidetzan.*

**Egunak:** azaroaren 24a eta 25a.

**Ordutegia:** ostirala, 16:00etatik 20:00etara eta larunbata, 10:00etatik 14:00etara.

**Prezioa:** 30 €. / **Kodea:** 8005

## 14 OASIS: Pertsonak eta komunitateak pizteko artea (12 ordu)



Ikastaro honetan, oasiaren jolasa eta amets kolektiboak betetzeko komunitateak sustatzeko filosofia berritzailea ezagutuko ditugu; filosofia hori lankidetzan oinarritzen da, partekatzeko, ekintzara salto egiteko eta modu ludikoan eta dibertigarrian eraldatzeko.

### Edukiak

- Zer da eta nondik sortzen da.
- Zertarako egiten dugu OASIA.
- Nola egiten dugu OASIA eta norekin.
- Maila filosofikoa: eraldaketarako 7 diziplinak.
- Maila instrumentala: gizarte-teknologiak.

**Eragilea:** #oasisbizkaia  
<http://oasisbizkaia.org/>

**Egunak:** azaroaren 30a eta abenduaren 1a.

**Ordutegia:** osteguna, 09:30etik 14:00etara eta 15:30etik 19:30era eta ostirala 09:30etik 14:00etara.

**Prezioa:** 44 €. / **Kodea:** 8006



## 15 IKT: Konpromiso Soziala Vs. Teknikazioa (2 ordu)



Per se teknikazioa gizarte-aurrerapena ez delako ikuspegia; hura erabiltzeak dakartzan lorpenak. Kasu honetan, Internetez hitz egingo dugu, herritarrek parte hartzeko eta pertsona ororen bozgorailurako tresnarik eraginkorrena eta merkeena gisa.

### Edukiak

- Sarea ez da helburua, tresna baizik.
- Parte hartzeko gero eta gehiago baliatzen diren moduak.
- Sarea integartzeko.

**Eragilea:** Nerea Landajo, *Gizarte- eta hezkuntza- eta kultura-zerbitzuak, Suspergintza elkarte.*

**Egunak:** abenduaren 4a.

**Orduetgia:** 17:30etik 19:30era.

**Prezioa:** 10 €. / **Kodea:** 8007

## 16 Internet, Ikasten Ikasteko (2 ordu)



Aldaketa etengabea duen gizartean, ikasten ikastea biziraupenaren eta gizarte-egokitzapenaren sinonimo da. Ikaskuntza kritikoa eta aldaketara eta erkidegoaren hobekuntzara bideratua.

### Edukiak

- Aldaketaren gizartea, konstante gisa.
- Teknologia: hezkuntza-ekintzaren zerbitzura dagoen baliabidea

**Eragilea:** Nerea Landajo, *Gizarte- eta hezkuntza- eta kultura-zerbitzuak, Suspergintza elkarte.*

**Egunak:** abenduaren 11.

**Orduetgia:** 17:30etik 19:30era.

**Prezioa:** 10 €. / **Kodea:** 8010

## 17 Ahalegin txikiaren kudeaketa (8 ordu)



Noizbait izan al duzu inolako baliorik eskaintzen ez dizuten baina “egin beharrekoak diren” zereginetan denbora luzea igaro izanaren sentipenik? Zuk egin beharrekoa egingo dute! Kudeaketarako metodologia eta tresna arinak ezagutuko ditugu, eta, horien bidez, denborak murriztuko ditugu, ez, baina, kalitatea. Eta tresna informatikoetan oinarrituko gara, gure egunerokotasuna errazagoa izateko.

### Edukiak

- Zer ulertzen dugu direla metodologia eta tresna arinak?
- Informazioaren kudeaketa: Google Drive, Dropbox, Calameo...
- Barneko eta kanpoko komunikazio-sistemak: Skype, Yammer...
- Kudeaketa ekonomiko-finantzariarako sistemak: Cuentica, Z.Books,...
- Ezagutza kudeatzeko sistemak: Wiggio, Blogger,...
- Dokumentuak eta aurkezpenak sortzea: Prezi, Piktchart...

## 18 Laguntza-lanean zaintzea (8 ordu)



- Ez-diseinugileentzako diseinua: Adobe Capture, Canva...
- Errealitate birtuala eta eduki digitala sartzea, testu lauaz harago: Layer, QR Code...
- Scheduling-a, bidalketa elektronikoak automatizatzeko eta programatzeko: Buffer, Postcron...
- Ekitaldiak eta inkestak kudeatzea: Eventbrite, Survey Monkey...

**Eragilea:** Mireia Muñiz Mairal, *Mi innovación-eko Berrikuntzako eta Sormeneko aholkulari eta prestatzaile seniorra*. [www.miinnovacion.com](http://www.miinnovacion.com)  
*Sormena Mi innovación-en*. [www.miinnovacion.com](http://www.miinnovacion.com)

**Egunak:** abenduaren 13a eta 14a.

**Ordutegia:** 16:00etatik 20:00etara.

**Prezioa:** 30 €. / **Kodea:** 8011

## 19 Internet hezkuntza arloan txertatzea; formala eta ez formala (2 ordu)



Laguntza-lana gorputzaren bidez aztertuko dugu, bizipenetan oinarrituta, mugimenduaren, dantza adierazkorraren, dinamiken eta ariketa praktikoaren, erlaxazioaren... bidez. Non eta nola gauden partekatuko dugu, eta zer behar dugun maila pertsonalean beteago sentitzeko, barneko zailtasunei irteera emateko eta gure erakundeetan zereginei bide emateko.

### Edukiak:

- Pentsamendu, emozio eta ekintzen aniztasuna antzematea.
- Pertenentzia eta ordena.
- Ematea eta jasotzea.
- Nire mugak eta beste pertsonen mugak errespetatzea.
- Jarrera eta disponibilitadea laguntza-lanean.

**Eragilea:** Luisa Martínez Silva, *Movimiento Expresivo Río Abierto*.

**Egunak:** abenduaren 15a eta 16a.

**Ordutegia:** ostirala, 16:00etatik 20:00etara eta larunbata, 10:00etatik 14:00etara.

**Prezioa:** 30 €. / **Kodea:** 8012

## 19 Internet hezkuntza arloan txertatzea; formala eta ez formala (2 ordu)

Zenbait proposamen ezagutuko ditugu eta horiek gure hezkuntza-erronketan sartzeko aztarnak emango dizkigute. Nola erabil dezaket Internet nire komunitatean, auzoan, elkartearen, hezkuntza-lanean garatzen diren ekintzak errazteko? Zer tresna, errazak eta aldakorak, erabil ditzaket?

### Edukiak

- “Derrigorrezko eta doako tele-eskola”. Hezkuntzako eta hezkuntza-aisiako espazioa.
- “Flipped classroom” gela inbertitua.
- Lankidetzan oinarritutako lanerako doako espazioak.
- Denborarik eta distantziarik gabeko proiektuak.

**Eragilea:** Nerea Landajo, *Gizarte- eta hezkuntza- eta kultura-zerbitzuak, Suspergintza elkarte*.

**Egunak:** abenduaren 18a.

**Ordutegia:** 17:30etik 19:30era.

**Prezioa:** 10 €. / **Kodea:** 8013

## 20 Proiektuen diseinua eta ebaluazioa (oinarrizkoa) (12 ordu)



### Edukiak

- Proiektua egin aurreko urratsak.
- 10 gaien eredu.
- Proiektuaren ebaluazioa.

**Eragilea:** Zuriñe Cortés Barcena.

**Egunak:** urtarrilaren 9a, 11, 16a eta 18a.

**Ordutegia:** 17:00etatik 20:00etara.

**Prezioa:** 44 €. / **Kodea:** 8014

## 21 Argi komunikatzea eta gure proposamenari balioa ematea erakundeen aurrean (9 ordu)



### Edukiak

- Ordenak badu garrantzia. Informazioa antolatzea, kontratua egingo digunaren beharrezan zentratuta. zer pentsatzen duen, zer beldur duen, zer dioen, zerekin egiten duen amets...
- Fara: gure proposamenaren balio erantsia: ideia nagusia eta bakarra, eragin handia izateko nahian.
- Entzute aktiboa, ezinbesteko tresna gogatzeko. Ezagutu kontratatzen duzuna eta zeure burua.
- Proiektu eta zerbitzuen aurkezpenak, hobekuntza-puntuak bilatzeko (boluntarioa).

**Eragilea:** Enrique Pérez Urresti, *Habla y Disfruta Formación y Comunicación*-eko zuzendaria.

**Egunak:** urtarrilaren 15a, 16a eta 17a.

**Ordutegia:** 10:00etatik 13:00etara.

**Prezioa:** 40 €. / **Kodea:** 8015

## 22 Aholkurik ez du inork beretzat eta bai besteentzat (8 ordu)



Ez erretzeko, ilusioa ez galtzeko, erantzukizun gehiegi ez hartzeko, beti ahal dudala ez pentsatzeko, nik beste pertsona "salbatu" behar dudala ez pentsatzeko... lan egitea. Horiek dira pertsonekin lan egiten jarraitzeko eta horretarako ilusioa izateko alderdiak.

### Edukiak

- Gizarte-eremuan lan egiten duten pertsonen zaintza.
- Norbera ez erretzeko lana.
- Kalte egiten nauenaren kontzientzia hartzea.
- Autozaintzarako estrategiak prestatzea.

**Eragilea:** Jon Vitutia, *Barrutik'At Consultoria Social*-eko gizarte-hezitzailea eta kudeatzailea; taldeko psikoterapiako, teknika aktiboetako eta psikodramako prestakuntza du.

**Egunak:** urtarrilaren 20a.

**Ordutegia:** 10:00etatik 14:00etara eta 15:30etik 19:30era.

**Prezioa:** 35 €. / **Kodea:** 8016

## 23 Esku-hartze sozialerako hurbilketa erakundeen konstelazioen bidez (12 ordu)



Ahalegina egingo dugu gizarteko esku-hartzeko elementuetan sakontzeko, hobeto ulertu ahal izateko esku-hartzean bertan inplikaturik dauden sistemen inguruko proiektuak eta jarduketak nondik garatzen ditugun. Egoerak eta kasu praktikoak oinarri hartuta lan egingo dugu, ikuspegi berria eduki ahal izateko.

### Edukiak:

- Egungo gizarteko esku-hartzea testuinguruan kokatzea.
- Gizarteko esku-hartzeari aplikatutako teoria sistemikoaren eta erakunde-konstelazioen elementuak.
- Ikuspegi desberdin horretatik esku hartzeko kontuan hartu beharreko elementuak.

**Eragilea:** T4 Elkarteko Igor Santos eta EDE Fundazioko Raúl Castillo.

**Egunak:** urtarrilaren 22a, 24, 29a eta 31.

**Ordutegia:** 17:00etatik 20:00etara.

**Prezioa:** 44€. / **Kodea:** 8017

## 24 Zure erakundeak... datuen babesa betetzen al du? Araudi berria (8 ordu)



### Edukiak

- Zer da datu pertsonalen babesa?
- Zer betebeharrak dakartzkie nire elkarteari?
- Nola bete dezaket araudia?
- Zer gertatzen da betetzen ez badut?
- Kasu praktikoak

**Eragilea:** Naiara Souto, EDE Taldeko datuak babesteko arduraduna.

**Egunak:** urtarrilaren 23a eta 30a.

**Ordutegia:** 10:00etatik 14:00etara.

**Prezioa:** 30 €. / **Kodea:** 8018

## 25 Sexolektoak: Emakumeen eta gizonen arteko komunikazio-estiloak (8 ordu)



Giza komunikazioan sexu- eta genero-desberdintasunen inguruko oinarriko ezagutzak emango ditugu, erakunde-eremuan gure elkarreraginak hobetzeko komunikazio-estiloak identifikatuko ditugu.

### Edukiak

- Intersexualitatea, gizakiaren sexu-aniztasuna. Beste oinarriko kontzeptu sexologiko batzuk.
- Giza komunikazioaren teoria: komunikazioaren 5 axioma.
- Emakume eta gizonen komunikazio-estiloak: pentsamendu lineala eta pentsamendu zirkularra.
- Gatazkak kudeatzea, ikuspegi sexologikotik eta genero-ikuspegitik.

**Eragilea:** Jaione Valdés Ituarte, Euskal Herriko Sexu Heziketa Eskola, [www.ehshe.com](http://www.ehshe.com)

**Egunak:** urtarrilaren 26a eta 27a.

**Ordutegia:** ostirala, 16:00etatik 20:00etara eta larunbata, 10:00etatik 14:00etara.

**Prezioa:** 30 €. / **Kodea:** 8019

## 26 Borondatezko pertsonak, aldaketa sozialaren protagonistak diren heinean (4 ordu)



Boluntariotzak hirugarren gizarte-sektoreko alderdi aktibo gisa duen dimentsio eraldatzailearen kontzientzia hartuko dugu.

### Edukiak

- Zer dakarkio boluntariotzak gizarteari? (Balioez, herritar aktiboez eta abarrez hitz egingo dugu)
- Boluntariotza hirugarren gizarte-sektorearen indar eragile gisa. (Euskadiko hirugarren gizarte-sektorea eta haren erronkak hurbiletik ikusiko ditugu).
- Boluntarioak aldatetaren eragile gisa. (Inplikazioak eta aukerak)

**Eragilea:** *bolunta Bizkaiko boluntariotzarako eta gizarte-partaidetzarako agentzia.*

**Egunak:** otsailaren 3a.

**Ordutegia:** 10:00etatik 14:00etara.

**Prezioa:** Doakoa

*Erakundeetako boluntario aktiboei zuzenduta.*

## 27 Gamifikazioa: Jolasaren bidez topaketarako eta ikaskuntzarako guneak sortzeko metodoa (8 ordu)



Gamifikazioaren bidez, kolektibo bat gogatu dezakegu eta taldearentzat oso erakargarriak ez diren tematiketara edo eremuetara hurbildu edo gauzak egiteko edo saio bati ekiteko modu berri bat planteatu! Gamifikazioa erakundearen/taldearen/elkartearen hainbat eremutan erabil daiteke.

### Edukiak:

- Zer da gamifikazioa?
- Zergatik gamifikatu?
- Aplikazio-eremuak.
- Gamifikazioaren gakoak
- Jolas-mekanikak eta -dinamikak
- Kasu errealak.

Gamifikatzea esan dute, praktikatzea egoitzen zaizu!

**Eragilea:** Mireia Muñiz Mairal, Mi innovación-eko Berrikuntzako eta Sormeneko aholkulari eta prestatzaile seniorra. [www.miinnovacion.com](http://www.miinnovacion.com)

**Egunak:** otsailaren 7a eta 8a.

**Ordutegia:** 16:00etatik 20:00etara.

**Prezioa:** 30 €. / **Kodea:** 8021

## 28 Bizipen-eremua: esku-hartzean dugun rola (24 ordu)



Zer alderdirekin konektatzen dut? Zein ez dut defentsatzat hartzen? Zeini erantzuteko ahalegina egiten dut, nik neuk dudan beharragatik?

Esku hartzeko lanak, laguntzekoak, eta giza harremana dakarten lanbideak, laguntza-harremana, irakaskuntzakoak, hainbat diziplinatatik, besteak beste: osasuna, lana eta gizarte-hezkuntza, psikoterapia, hezkuntza formala... Horiek, oro har, oso sintoma kaltegarriak dakartzate eguneroko eta zuzeneko lanbide-praktikarako eta ongizaterako, egiten duen pertsonaren gogobetetze-mailarako. Sentitzen, jasaten eta eskatzen duten pertsonekin lan egiteak gehien erretzen duen esku-hartzea egiten duten pertsonetan du eragina, baldintzatu egiten gaitu eta gure osasunean eta gure helmuga diren pertsonetan du eragina.

Espazio honetan honako metodo hau erabiliko dugu: psikodrama eta teknika aktiboak. Metodoa oso errespetuzkoa da pertsonekin, beren prozesuekin eta bakoitzak behar duen erritmoarekin; pertsona bakoitzak parte hartzen du, egin egiten du edo noraino heldu daitekeen eta heldu nahi duen esaten du.

**Edukiak**

- Taldearen ezagutza; taldeko matrizea.
- Behar dudanaren, bilatzen ari naizenaren, jasaten dudanaren... gaineko definizioa eta kontzientzia hartzea.
- Ongizaterako estrategiak garatzea. Adibideak eta/edo aukerak:
- Gure zereginaren inguruan beldur ematen diguten egoerei, egiteke ditugunei, min ematen digutenei heltzea.
- Parte-hartzaileekiko / erabiltzaileekiko harremana / elkarreragina.
- Taldean dudan lekua; zer jarrera dudan erakundearen, zer bilatzen ari naizen, zer espero dudana...
- Exijentzia vs. muga pertsonala / profesionala.
- Gatatza eta ondoezen intelektualizazioa.

**Eragilea:** Jon Vitutia, *Barrutik'At Consultoría Social*-eko gizarte-hezitzailea eta kudeatzailea; taldeko psikoterapiako, teknika aktiboetako eta psikodramako prestakuntza du.

**Egunak:** otsailaren 9a, martxoaren 23a, apirilaren 20a, maiatzaren 25a eta ekainaren 8a eta 25a.

**Ordutegia:** 16:00etatik 20:00etara.

**Prezioa:** 80 €. / **Kodea:** 8022

## 29 Fiskalitatea irabazi asmorik gabeko erakundeetan (oinarrizkoa) (8 ordu)



Elkarreak eta fundazioak irabazi-asmorik gabeko erakundeak dira, baina, jende askok uste duenaz bestela, horiek zerga-betebehar batzuk dituzte, eta batzuk ez dira horren jakitun. Ikastaro honetan, erakunde mota horiei dagozkien zerga-betebeharrak ezagutuko ditugu.

**Edukiak**

- Zentsuko edo aitorpeneko zerga-betebeharrak (IFK, JEZren alta, hirugarrenekiko eragiketen aitortpenak, jasotako dohaintzen aitortpena etab.).
- Zerga-betebehar kontributiboak (JEZ, BEZ, PFEZ, Sozietateen gaineko zerga)
- IAGEntzako (irabazi-asmorik gabeko erakundeak) zerga-araubide berezia.

**Eragilea:** Galder Bregel López, *Alkar ONG Consultores*. [www.alkar.org](http://www.alkar.org)

**Egunak:** otsailaren 14a eta 21a.

**Ordutegia:** 10:00etatik 14:00etara.

**Prezioa:** 30 €. / **Kodea:** 8023

## 30 Genero ikuspegia duten proiektu sozialen diseinua. (15 ordu)

**Edukiak**

- Gizarte-errealitatea eta genero-ikuspegia.
- Genero-berdintasunaren inguruko legeak eta politikak.
- Genero-ikuspegia proiektuak prestatzean sartzea.
- Jardunbide egokiak.

**Oharra:** kasu praktiko bat egingo da.

**Eragilea:** *EDE Fundazioko generoari buruzko aholkularitza*.

**Egunak:** otsailaren 15a, 20a, 22a, 27a eta martxoaren 1a.

**Ordutegia:** 16:30etik 19:30era.

**Prezioa:** 45 €. / **Kodea:** 8024

## 31 Adimen emozionala (10 ordu)



### Edukiak

- Gatazka, emozioak eta pertsonen arteko harremanak.
- Autoezagutza emozionala: Emozioen eta estresaren arteko harremana: nola identifikatu eta kudeatzeko emozio-baliabideak.
- Gizarte-trebetasuneko oinarriko gaitasunak, estres-egoeretan gatazkek kudeatzeko.

**Eragilea:** María Méndez, *prestakuntza, ikuskaritza eta gatazken kudeaketa.*

**Egunak:** otsailaren 23a eta 24a.

**Orduetgia:** ostirala, 16:00etatik 21:00etara eta larunbata, 09:30etik 14:30era.

**Prezioa:** 42 € / **Kodea:** 8025

## 32 Social media estrategiak: Komunikazio digitala (12 ordu)



Nori zuzenduta daude? Zer zaindu behar dut? Zer estrategiak eramaten naute denboran irauten duen harremana ezartzeko balio-kontaktuak lortzera? Nola hitz egin behar dut sarean? Zer eduki partekatu behar ditut? Zein izan beharko dira ekintzarako deiak? Sare sozialetan publizitatea eraginkorra al da? Horiek guztiak eta gehiago dira prestakuntza-saioetan argitzen ditugun galderak.

### Edukiak

- Komunikazio digitalaren testuingurua.
- Plangintza eraginkorra eraikitzeo gakoak. Komunikazio digitaleko kanalak.
- Entzute aktiboa eta monitorizazioa sarean.
- Eraitzen neurketa eta analisisa.
- Honako teknologia hauek ezagutuko ditugu: Twitter, Facebook, WordPress, Hootsuite, Mailchimp.

**Eragilea:** Komunikatik, *komunikazioa eta teknologia.*

**Egunak:** otsailaren 19a, 21a, 26a eta 28a.

**Orduetgia:** 17:00etatik 20:00etara.

**Prezioa:** 50 € / **Kodea:** 8026

## 33 Gazteen parte-hartzerako urratsak ematen (9 ordu)



Parte hartzeko hezkuntzari buruzko ezagutzak partekatuko dira eta, horretarako, garrantziaren gainean hausnartuko da. Prozesu parte-hartzailea diseinatuko da eta hainbat esperientzia ezagutuko ditugu gazteen parte-hartzearen eremuan.

### Edukiak

- Zer da parte-hartzea? Zer ez da parte-hartzea?
- Gazteen parte-hartzerako baldintzak.
- Zertarako egiten dira prozesu parte-hartzaileak?
- Esperientziak eta jardunbide egokiak: ekintza parte-hartzaile berriak aztertzea. Abian jarritako prozesu parte-hartzaileak eta parte hartzeko hezkuntza; gazteekin lan egitea.

**Eragilea:** Josu Grandibal, *Kiribil Sarea-ko gizarte-sustatzailea* [www.kiribilsarea.org](http://www.kiribilsarea.org), *Creando Futuro* gazteen parte-hartzerako hezkuntza-sareko erakundea.

**Egunak:** otsailaren 20a, 22a eta 27a.

**Orduetgia:** 09:30etik 13:30era.

**Prezioa:** 35 € / **Kodea:** 8027

## 34 Elkarateentzako legeria (20 ordu on line)



### Edukiak

- Elkartea: kontzeptua, araudia eta beste figura batzuekiko aldeak.
- Elkarre bat eratzeko urratsak.
- Funtzionamendua: legezko betebeharrak.
- Elkarreen sareak eta plataformak.

**Eragilea:** **Boluntako**  
*aholkularitza-zerbitzua.*

### Onlineko prestakuntzaren

**egunak:** otsailaren 20tik martxoaren 6ra.

**Iraupena:** 20 ordu.

**Prezioa:** 20€. / **Kodea:** 8028

## 35 Neure buruari entzunez - Zeure buruari entzunez (10 ordu)



Entzutea entrenatuko dugu, gu abiapuntu izanik, eta autoentzutera hurbilduko gara, bizi ditugun hiru dimentsioetan: burua, bihotza eta gorputza. Lehenengo saioa autoentzuteari bideratuta dago; bigarrena, bestearen entzuteari; eta, hirugarrenean, praktikatu eta ikasi duguna ikuskatzeko espazioa egongo da.

### Edukiak

- Arreta, sentsazioa eta pertzepzioa.
- Begirada, keinua eta jarrera.
- Tonua eta diskurtsoa.

**Eragilea:** Idoia Martínez, Gestalt-eko psikologoa eta terapeuta; 15 urte baino gehiago daramatza Acabe Elkarrearekin lankidetzan.

**Egunak:** otsailaren 23a eta martxoaren 2a eta 9a.

**Ordutegia:** lehen bi ostiralak, 16:00etatik 20:00etara, eta azkena zehazteko.

**Prezioa:** 40 €. / **Kodea:** 8029

## 36 Boluntariotza eraldatzaileko kulturarantz: zereginetik aldaketa sozialerantz (4 ordu)



Boluntariotza eraldatzailearen kultura entzutean zer ulertzen dugun hausnartu eta partekatuko dugu, eta gure erakundeetan boluntariotza eraldatzailea lortzeko ondorioak/orientazioak planteatuko ditugu.

### Edukiak

- Boluntariotza eraldatzailearen kultura? Definizioa eta ezaugarriak.
- Nire erakundeetan boluntariotza eraldatzailea sustatzeko galdera nagusiak.
- Boluntariotza eraldatzailearen kultura lantzeko tresnak.

**Eragilea:** Bizkaiko Boluntariotzako erakundearen foroa.

**Egunak:** otsailaren 24a.

**Ordutegia:** 09:30etak 14:30era.

**Prezioa:** doakoa



## 37 Osasunean eta gaixotasunean lagunduko zaitut (10 ordu)



Gaixotasunera, minera eta heriotzara hurbiltzea proposatzen dizuegu, osasun-eremuan lan egiten duten zenbait irudi profesionalen eskutik. Ikaskuntza partekatuta espaziotik, elementu batzuetara hurbildu nahi gara, modu batean edo bestean gure zati direnetera. Ziur ikaskuntza baliotsuren bat jasoko duzula zure bizitza pertsonalerako, bai eta zure zeregin profesionalean eta/edo boluntarioan sartzeko ere.

### Edukiak

- Ospitalea bizi dugun gizartearen isla gisa. Ukapenetik ikaskuntzara. Axolagabetasunetik konpromisora. Osasunaren beste ikuspegi komunitario baterantz.
- Ez da gauza bera! Terminoak argitzea: zainketa aringarriak, eutanasia, suizidio lagundua, sedazioa.
- Bizitzako amaierako prozesuan pertsonen eskubideak eta duintasuna bermatzeko EAEko Legea. Nondik sortu da lege hori? Zer dio eta zer ez dio? Lege horren ahuluneak eta indarguneak.

- Pertsonari eta familiari laguntza integrala ematea gaixotasunaren prozesuan eta bizitzaren amaierako prozesuan. Zer gertatzen da gaixotasuna heldzean? Zer da laguntzea?
- Laguntzailearen gaitasunak eta jarrerak hauskortasun pertsonaleko eta/edo sozialeko egoeretan.
- Galera prestatzea.

### Eragileak:

- Goizalde Solano, *Basurtuko irakaskuntza-unitateko irakaslea eta barne-medikuntzako medikua.*
- Roberto Vidal, *ospitale-eremuko gizarte-hezitzailea.*
- Daniel Solano, *Basurtuko irakaskuntza-unitateko irakaslea eta barne-medikuntzako medikua.*
- Marisa Arias; *ospitale-eremuko Counselling-eko masterra.*

**Egunak:** martxoaren 2a eta 3a.

**Ordutegia:** ostirala, 16:30etik 21:00etara eta larunbata, 09:30etik 15:00etara.

**Prezioa:** 40 €. / **Kodea:** 8031

## 38 Pentsamendu Bisuala Erraztean (8 ordu)



Pentsamendu bisuala entrenatuko dugu erakundeetan dinamika berriak sustatzeko aukera ematen digun oinarritzko hizkuntza gisa.

### Edukiak

- Zer da eta zein dira onurak.
- Bisualean oinarrituta pentsatzea: figurak eta oinarritzko ikonografia ikastea.
- Mapa mentalak, metaforak eta laneko plantillak.
- Bilerak eta saio parte-hartzaileetan elkarrenganako ulermena sustatzeko tresna.
- Elementu bisualekin errazteko oinarritzko trebetasunak.

**Eragileak:** Aitor Guisasola, *bideratzailea Manahmana-n.*

**Egunak:** martxoaren 6a eta 13a.

**Ordutegia:** 16:00etatik 20:00etara.

**Prezioa:** 35 €. / **Kodea:** 8032

## 39 Talde bizkorrentzako metodologia bizkorrak: SCRUM aurkeztuz (4 ordu)



SCRUM prozesuan lankidetzan oinarrituta, taldean lan egiteko eta proiektu baten emaitzarik onena lortzeko jardunbide egokiak aplikatu ohi dira.

### Edukiak

- Arintasunaren printzipioak.
- Arintasunaren ondorioak ekipo eta erakundeetan.
- SCRUM ekipo eta erakunde arinentzako tresna gisa:
- jendearen ahotsaren garrantzia.
- lan-taldearen autoantolaketa.
- lan- eta berrikuspen-zikloa.
- atzera begirako, diseinuko eta eguneroko bilerak.
- SCRUM taula bisual baten logika.

**Eragilea:** Eduardo Escobés, *EDE Fundazioko antolaketako garapen-saila.*

**Egunak:** martxoaren 7a.

**Orduetgia:** 16:00etatik 20:00etara.

**Prezioa:** 20 €. / **Kodea:** 8033

## 40 Jolasa gizarte-eraldaketarako tresna gisa (euskeraz) (8 ordu)



Praktikan jarriko ditugu jolasa, lankidetzan eta integrazioa. Gure esperientzia kontuan hartuta, gure harremanak balio horietan oinarritzeari eta sor dezakegun aldaketa-aukerari ematen diogun garrantziaren gainean hausnartuko dugu.

### Edukiak

- Garapenerako, lankidetzarako eta gizarte-eraldaketarako hezkuntza.
- Jolasaren balioa.
- Jolasa hazkunde pertsonaleko eta taldeko hazkunderako tresna gisa.
- Jolasa kontzientzia sustatzeko laguntza gisa.
- Aurka edo elkarrekin?

**Eragilea:** *Jolas eta ekin.*

**Egunak:** martxoaren 9a eta 10a.

**Orduetgia:** ostirala, 16:00etatik 20:00etara eta larunbata, 10:00etatik 14:00etara.

**Prezioa:** 30 €. / **Kodea:** 8034

## 41 Kudeaketa ekonomikoa erakunde sozialetan (14 ordu)



### Edukiak

- Ekonomiaren eta finantzaren kudeaketaren erabilgarritasuna.
- Administrazioa eta kontabilitatea.
- Finantzaketaren plangintza eta kontrola.

**Eragilea:** Álex López, *Kiribil Sarea-ko teknikari ekonomiko-finantzarioa.*  
<http://www.kiribilsarea.org>.

**Egunak:** martxoaren 12a, 14a, 19a eta 21a.

**Orduetgia:** 10:00etatik 13:30era.

**Prezioa:** 45 €. / **Kodea:** 8035

## 42 Estresaren kudeaketa Barreterapiaren eta Mindfulness-en bidez (12 ordu)



Gure egunerokotasunean bizi dugun estresa prebenitzeko eta/edo kudeatzeko, teknika espermentalagoen bidez, besteak beste, barreterapiaren eta mindfulnessen erabiltzen direnak. Helburua da gure ongizatea hobetzen lagunduko diguten baliabideak barneratzea eta, horretarako, gure bizitzako eremuetan estresa eta antsietatea eragiten duten automatismo asko saihestea.

### Edukiak

- Estresa kudeatzea eta prebenitzea.
- Nola landu ongizate-sentsazioa. Aldaketa positiboak maila neurobiologikoan eta immunitate-sisteman.
- Erlaxazio-uneak: oraina.

**Eragilea:** Raquel Ledesma, *Noralaiko, poztasunaren eskolako, psikologoa eta coach-a (www.noralai.com)*

**Egunak:** martxoaren 15a, 16a eta 17a.

**Orduetgia:** osteguna eta ostirala, 16:00etatik 20:00etara eta larunbata, 10:00etatik 14:00etara.

**Prezioa:** 44 € / **Kodea:** 8036

## 43 “Desprintzesatzea” (12 ordu)



Emakumeoi osagai pasibo amaigabe gisa esleitu zaigun rola dekonstruituko dugu, gizartean desberdintasun-sistemara egokitzen den posizioa izateko. Emakumeak banaka eta taldean ahalduzko lan egingo dugu, genero-estereotipoen eta gizarte-rolen atzean ezkutuan dauden desberdintasun-estrategiak analizatuz. Emakumeen memoria kolektiboa eraiki ahal izateko erreferente femeninoak eskainiko ditugu; horrela, historiako papera itzuli eta gizartean dagokigun posizioa lortuko dugu.

### Edukiak

- Maitasun erromantikoa, emakumeentzako desberdintasunaren betiketze-ideologia gisa.
- Emakumeen gorputza eta ezarritako edertasuna, desberdintasuna konkistatzeko espazio gisa.
- Emakumeen lana, enplegua eta esklabotasuna: zergatik esaten diegu maitasuna, “doan lan egitea” esan nahi badugu.

- Berezko desioarekiko deskonexioa, besteren desioen eremu bilakatzeko estrategia gisa.

**Eragilea:** Irantzu Varela eta Aitziber Aginagalde, *Faktoria Lila*.

**Egunak:** martxoaren 16a eta 17a.

**Orduetgia:** ostirala, 16:00etatik 20:00etara eta larunbata 10:00etatik 14:00etara eta 15:30etik 19:30era.

**Prezioa:** 45 €. / **Kodea:** 8037

## 44 Sozialki adimentsua al zara? (8 ordu)



Adimen soziala ni-aren eta beste pertsonetik harremanaren arteko zubi gisa ulertzen dugu. Hori dela eta, bizipen-espazio hau sortu dugu; bertan, gizarte-adimenaren mundura hurbildu gaitezke, esperimendu txiki baten bidez, eta zuzenean ezagut ditzakegu zein diren gure baliabideak eta nola moldatzen garen gizarte-harremanetan.

### Edukiak

- Nork bere burua ulertzea, gainerakoak ulertzeko.
- Tresna-kutxa.
- Taldearekin eta bere dinamikarekin dugun pertenezia.
- Guztiok parte hartzen dugu ekosistema berean.

**Eragilea:** Gizabi, *gizarte- eta lan-adimeneko lab sortzailea.*

**Egunak:** martxoaren 20a eta 22a.

**Ordutegia:** 16:00etatik 20:00etara.

**Prezioa:** 35 € / **Kodea:** 8038

## 45 Dreaming dragoia: aldaketa iraunkorrerako proiektuak diseinatu (12 ordu)



### Edukiak

- Irabazi-irabazi-irabazi kulturarako oinarriak (indibiduala-kolektiboa-globala).
- Proiektuen diseinua lau faseen gurpiletik: amets egin-planifikatu-egin-ospatu eta proiektu baten hamabi etapak.
- Proiektu baten helburuak eta zereginak ezartzeko metodologia arina.
- Adimen kolektiboa sustatzen duten komunikazio-tresna praktikan jartzea. (“pinakari” eta “komunikazio karismatikoa”)
- Gure rolekiko lana proiektu baten barruan eta konfort guneak.
- Entzuteko, konfiantzako, elkarreragineko eta taldeko laneko prozesuak hobetzeko dinamikak.

**Eragilea:** Xenki Berho eta Blanca Caballero, *Emanhar Gizarte-elkartea.*

**Egunak:** martxoaren 23a eta 24a.

**Ordutegia:** ostirala, 16:00etatik 20:00etara eta larunbata 10:00etatik 14:00etara eta 15:30etik 19:30era.

**Prezioa:** 44 €. / **Kodea:** 8048

## 46 Zertan lan egiten duzu? Berrikuntza zuzendua (8 ordu)



Ikasiko dugu noiz eta nola izan sortzaileak eta berritzaileak gure zereginean. «Nola» ez ezik, «zer» ere aztertuko dugu, alegia, zertan fokalizatu sortzeko eta berrikuntzarako eta zer tresna dudan horretarako.

### Edukiak

- Nola aztertu zertan egin dezakedan berrikuntza?
- Erronka linealak vs. Erronka lateralak
- Pentsamendu konbergentea vs. Pentsamendu dibergentea
- Nola kudeatu berrikuntza.
- Sormen-saioak nire erakundean: urratsak, rolak eta arauak.
- Nola definitu erronka sortzaile on bat.
- Balioespena, kudeaketa eta ideien hautaketa.

**Eragilea:** Mireia Muñiz Mairal, *Mi innovación-eko Berrikuntzako eta Sormeneko aholkulari eta prestatzaile seniorra. [www.miinnovacion.com](http://www.miinnovacion.com)*

**Egunak:** apirilaren 12a eta 13a.

**Ordutegia:** 16:00etatik 20:00etara.

**Prezioa:** 35 €. / **Kodea:** 8039

## 47 Bilerak dinamizatzea XXI. mendean (8 ordu)



Erakundeen eremuan, konturatzen ari gara modu eraginkorrako behar direla taldean lan egiteko eta elkarrekin hobeto komunikatzeko. Erabaki jakintsuak hartzen eta pertsona guztien parte-hartzearekin gatazkei aurre egiten lagunduko diguten mekanismoak ezagutu behar ditugu. Badakigu lan egiteko dugun moduak eta sustatzen dugun lidergo-estiloak gure emaitzetan eragina dutela eta horiek zehazten dituztela. Hori dela eta, beste modu bateko elkarrizketak sortu behar ditugu, beste modu batera, benetako pertsona asko osatutako talde eta kolektiboetan ere elkarrizketa-sareak sortzen lagunduko duten tresna berriak dituztenak.

### Edukiak

- Bilera eraginkorren elementuak: aurretik, bileran zehar eta ondoren.
- Bileren funtzioa, xedea eta eraginkortasuna.
- Gure bileretan saihestu eta sustatu beharreko alderdiak.
- Ekipo eta talde handien elkarrizketak dinamizatzekeo prozesuak,

metodoak eta praktikak: zirkulua, hautemate-ikerketa, uzta, munduko kafea, espazio irekia eta ekintzaren aldeko kafea.

- Bileretan parte hartzen duten pertsonen garatutako rol posibleak.
- Bilera bateko moderatzailearen gaitasuna: ezagutzak, jarrerak eta gaitasunak.
- Bilera bateko moderatzailearen funtzioak eta zereginak.

**Eragilea:** Minerva León, *EDE Fundazioko Parte-hartze Sozialeko eta Kultureleko Saila.*

**Egunak:** apirilaren 14a.

**Ordutegia:** 10:00etatik 14:00etara eta 15:30etik 19:30era.

**Prezioa:** 35 €. / **Kodea:** 8040

## 48 Proiektuen diseinua eta ebaluazioa (aurreratuz) (12 ordu)



### Edukiak

- Proiektua: faseak, metodologia eta baliabideak.
- Hobekuntzarako alderdiak (balio erantsia).
- Ebaluazioa: motak, faseak, metodologia eta tresnak.

*Oharra: proiektu bat prestatzea ikasgelan.*

**Eragilea:** Zuriñe Cortés Barcena.

**Egunak:** apirilaren 16a, 18a, 23a eta 25a.

**Ordutegia:** 17:00etatik 20:00etara.

**Prezioa:** 44 €. / **Kodea:** 8041

## 49 Lego serious play erronka desafiatzaileentzat (4 ordu)



Lego Serious Play teknikaren bidez, hausnarketa, komunikazio, talde-lan eta arazoan ebazpenerako antolamendu sortzaileetan eta berritzaileetan aurrera egiteko.

### Edukiak

- Metodologiara hurbiltzea.
- LSP oinarritzea.
- Prozesu nagusia.
- Esplorazio- eta saiakuntza-mahaiak.

**Eragilea:** Marta Mojas, *Suspergintza Elkarte*, *Lego Serious Play "The Association of Master Trainers"*.

**Egunak:** apirilaren 17a.

**Orduetgia:** 16:00etatik 20:00etara.

**Prezioa:** 20 € / **Kodea:** 8042

## 50 Lizitazioak (4 ordu)



### Edukiak

- Lizitazio motak.
- Baldintza-agiri teknikoak eta administratiboak.
- Lizitazioaren administrazio-prozesua.

**Eragilea:** Antxon Velasco, *Kiribil Sarea-ko kudeatzailea*.

**Egunak:** apirilaren 19a.

**Orduetgia:** 16:00etatik 20:00etara.

**Prezioa:** 20 € / **Kodea:** 8043

## 51 Adimen emozionala: Komunikazio eraginkorraren garrantzia (10 ordu)



### Edukiak

- Komunikazio-trebetasunak eta asertzio-teknikak.
- Kontrako emozio-egoeren kontrola gure emozio-gaitasunak sustatzeko.
- Emozio-egoerekin batera dauden eta ekintzarako aukerak mugatzen dizkiguten ereduak eta epaiak.
- Nola adierazi zintzo egoera zailetan, harremanetan kalterik egin gabe
- Nola erantzun kritikei edo eraso-adierazpenei eta nola egin eskaerak eraginkortasunez

**Eragilea:** María Méndez, *prestakuntza, ikuskaritza eta gatazken kudeaketa*.

**Egunak:** maiatzaren 4a eta 5a.

**Orduetgia:** ostirala, 16:00etatik 21:00etara eta larunbata, 09:30etik 14:30era.

**Prezioa:** 42 € / **Kodea:** 8044

## 52 Hitz egin jendaurrean segurtasunez eta gozatzuz (9 ordu)



### Edukiak

- Gure gorputza autoestimutik maneiatzea, mezuari indarra emateko.
- Diskurtso eraginkorraren eta egitura eta edukien antolaketa zuzena hitzaldi eta bileretan.
- Hitz gabeko hizkuntzaren portaerak, mezuak indartzeko eta entzuleen arretari eusteko.
- Beldur eszenikotik plazer eszenikora.
- Praktika boluntarioak eta hobekuntza-puntuen bilaketa.

**Eragilea:** Enrique Pérez Urresti, *Habla y Disfruta Formación y Comunicación*-eko zuzendaria.

**Egunak:** maiatzaren 7a, 8a eta 9a.

**Ordutegia:** 10:00etatik 13:00etara.

**Prezioa:** 40 €. / **Kodea:** 8045

## 53 Dinamikak erakundeetan: ikuspegi sistemikoa (12 ordu)



Erakundeak eta taldeak aztertzeko beste modu bat esperimentatuko dugu; horretarako, teoria sistemikoan eta erakunde-konstelazioetan oinarrituko gara.

### Edukiak

- Erakundeari aplikatutako printzipio sistemikoak.
- Taldeetan dauden harreman-dinamikak eta -ereduak.

**Eragilea:** Ander Mimenza, *EDE Fundazioko erakundeen eta profesionalen garapena*

**Egunak:** maiatzaren 7a, 9a, 14a eta 16a.

**Ordutegia:** 17:00etatik 20:00etara.

**Prezioa:** 44 €. / **Kodea:** 8046

## 54 Memoria Historikoa berreskuratzea. Iragana, oraina eta etorkizuna (4 ordu)



Urte askotan, 36ko gerran eta Francoren diktaduran jasandako eskubideen urratzeak ahaztu edo isilaraziak izan dira, proiektu demokratikoa eraikitzeko. Kontsigna ofiziala iraganeko gertakariak ez “eragitea” izan zen. Hala ere, biktima eta memorialisten elkarteek etengabeko lanak, nahiz eta oso laguntza gutxi izan duen, beti mantendu izan du bizirik gertatu zenaren oroitzapena; horrela, biktimen eskubideen alde egin izan du borroka (egia, justizia eta erreparazioa), eta horrek gure iraganari aurre egitera bultzatzen gaitu, oraina eta etorkizuna bakean eta elkarbizitzan eraikitzeko modu bakarra baita.

### Edukiak

- Zergatik berreskuratu memoria? Memoriaren kulturari hasiera emanez
- Egia, justizia eta erreparazioa
- Memoria berreskuratzeari buruzko esperientzia esanguratsuak

**Eragilea:** *Bakeola; Elkarbizitza, Gatazka eta Giza Eskubideak.*

**Egunak:** maiatzaren 10a.

**Ordutegia:** 16:00etatik 20:00etara.

**Prezioa:** 20 €. / **Kodea:** 8047

## 55 Nola antolatu boluntariotza gure erakundeetan (20 ordu on line)



### Edukiak

- Esparru kontzeptuala.
- Boluntariotzaren barneko estatutua.
- Arreta-prozesuak.
- Boluntariotzako arduraduna.
- Estatu-mailako eta Europako baliaideak.

**Eragilea:** **Boluntako** aholkularitza-zerbitzua.

**Onlineko prestakuntzaren egunak:** maiatzaren 15etik ekainaren 5era.

**Iraupena:** 20 ordu.

**Prezioa:** 20 €. / **Kodea:** 8049

## 56 “Jugar con historias”, dinamizatorako tresna (6 ordu)



Istorioak idaztea, asmatzea, eraikitzea, kontatzea, imajinatzea... ere tresna sendoa eta baliotsua da. Hitzak, esaldiak, kontzeptuak, musikak, lekuak, uneak, pertsonaiak... malgutasunez, modu ludikoan, sormenez, modu dibertigarrian eta erabilgarrian eta esperientziaren, sormenaren eta emozioen ikuspegitik erabiltzea. Modu praktikoa, tailerraren bidez, parte-hartzaileak antolamendu, prozesu, proiektu eta jardueretan “Istoriekin jolas”teko ahalmen eta moduetara hurbilduko dira.

### Edukiak

- Testuinguruak, baliaideak, baldintzak eta garapenak.
- “Istoriekin jolastu” tresnaren osagaiak.
- Pertsonaiak, lekuak, uneak... eszenografiak.
- Ariketa praktikoak.

**Eragilea:** Luis-Mi.Porto, *64factory.net*

**Egunak:** maiatzaren 15a, 22a eta 29a.

**Ordutegia:** 17:00etatik 19:00etara.

**Prezioa:** 25 €. / **Kodea:** 8050

## 57 Gazteak eta Teknologia Berriak: arriskuak, prebentzioak eta potentzialtasunak (9 ordu)



Teknologiaren bidez gazteen artean gertatzen den indarkeriaren fenomenoak ezagutu eta hausnartuko dugu: berdin arteko tratu txarra eta cyberbullyinga. Interneta, aukerak eta arriskuak aztertuko ditugu.

### Edukiak

- Sareko indarkeriaren ezagutza orokorra eta analisia, adierazpenak eta arriskuak.
- Teknologia berrien erabilera seguruarekin lotutako prebentzio-neurriak eta aholkuak.
- Jarduteko protokoloak cyberbullying kasuetan.
- Onlineko tresnak hezkuntza-erabilerarako (familian eta hezkuntza formalaren/ez-formalaren eremuan).

**Eragilea:** *Bakeola; Elkarbizitza, Gatazka eta Giza Eskubideak.*

**Egunak:** maiatzaren 17a, 24a eta 31.

**Ordutegia:** 17:00etatik 20:00etara.

**Prezioa:** 40 €. / **Kodea:** 8051



## 58 Fiskaltasuna irabazi asmorik gabeko erakundeetan (aurreratua) (8 ordu)



Irabazi-asmorik gabeko erakundeen fiskalitatea da, kasu askotan, alderdi konplexuak dituen fiskalitatea; ikastaro honetan, zailtasun gehien duten gaiak ebatziko dira, adibide praktikoan bidez, eta erakunde-mota honekin lotutako fiskalitatearen gainerakoa birpasatuko da.

### Edukiak

- Elkartea eta fundazioen zerga-betebeharrak birpasatzea.
- IAGEentzako (irabazi-asmorik gabeko erakundeak) zerga-araubide berezia birpasatzea.
- Zati batean salbuetsitako elkartea, onura publikoko elkartea eta fundazioen sozietateen gaineko zerga eta adibide praktikoak.
- Elkartea eta fundazio guztien balio erantsiaren gaineko zerga eta adibide praktikoak.

**Eragilea:** Galder Bregel López, Alkar ONG Consultores. [www.alkar.org](http://www.alkar.org)

**Egunak:** maiatzaren 23a eta 30a.

**Ordutegia:** 10:00etatik 14:00etara.

**Prezioa:** 30 €. / **Kodea:** 8052

## 59 Sarrera: lidergo parte-hartzailearen artea (14 ordu)



### Edukiak

- Nola eraikitzen dugu lidergo parte-hartzailea, adimen kolektiboaren bidez?
- Ekipoak zuzentzeko trebetasun pertsonalak
- Lidergo eraldatzailea
- Sinergiak ekipoekin.
- Elkarriketa indartsuak eta aparteko konpromisoak
- Ekipoak ekintzan. Taldean elkarrekin sortzea helburu

**Eragilea:** Carolina Carazo eta Xurdana Imatz, *EDE Fundazioko antolaketa eta profesionalen garapena.*

**Egunak:** maiatzaren 28a eta ekainaren 1a, 4a eta 8a.

**Ordutegia:** 16:00etatik 19:30era.

**Prezioa:** 44 €. / **Kodea:** 8053

## 60 Gure erakundeak eta zerbitzuak eragile aktibo gisa gure auzoen bizitzan (9 ordu)



Parte-hartzaileei proiektu komunitarioetan, lankidetzaren proiektuetan eta sarean lan egiteko proiektuetan parte hartzeko analisi- eta jarduketaren tresnak emango zaizkie. Abiapuntu pertsona parte-hartzaileen, erakunde eta horiek datozten programen eta lantoki duten ingurunearen errealitatea izango da.

### Edukiak

- Kontzeptuak: parte-hartze soziala, garapen komunitarioa eta proiektu komunitarioa.
- Nire auzoaren edo udalerraren errealitatea aztertzeko teknikak.
- Kasu praktikoak: zer ekar diezaioket nire erkidegoari? Nola konektatu eta lagundu dezaket beste baliabide batzuekin?

**Eragilea:** *EDE Fundazioaren Partaidetza Sozialeko eta Kultureko Arloa.*

**Egunak:** ekainaren 6a, 13a eta 20a.

**Ordutegia:** 16:00etatik 19:00etara.

**Prezioa:** 35 €. / **Kodea:** 8054

## \* *duten datuak ezinbestekoak dira*

Izen-abizenak\* .....

.....

NAN\* .....

Helbidea\* .....

.....

Herria eta posta-kodea\* .....

.....

Posta elektronikoa\* .....

Telefonia\* .....

Jaiotze data ..... / ..... / .....

Elkarte bateko kidea naiz bai  ez

Zein? .....

Boluntarioritza   
Langile ordaindua

## IKASKUNTZARAKO ESPAZIOAK

x batekin matrikulatzen zaren ikastaroak seinatu:

1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.

11.  12.  13.  14.  15.  16.  17.  18.  19.  20.

21.  22.  23.  24.  25.  26.  27.  28.  29.  30.

31.  32.  33.  34.  35.  36.  37.  38.  39.  40.

41.  42.  43.  44.  45.  46.  47.  48.  49.  50.

51.  52.  53.  54.  55.  56.  57.  58.  59.  60.

## Ordainketa era

Kutxabank-ko hurrengo kontura dirua sartu  
ES65 2095 0551 6091 0400 8793

Faktura noren izenean:

.....

IFZ/IFK:

.....

Posta helbidea:

.....

.....

## Matrikulatzeko baldintzak

- 1- Plazak mugatuak dira eta ez da erreserbarik egingo.
- 2- Izena emateko txandari jarraituko zaio. Bizkaiko gizarte-erakunderen batean parte hartzen dutenek lehentasuna izango dute.
- 3- Aurrez ikusitako gutxieneko ikasle kopurura iristen ez den ikastaroa bertan behera geratuko da.
- 4- Matrikula baliogabetzeak ez du itzultzeko eskubiderik emango, arrazoitutako kausak daudenean salbu. Baliogabetze horiek astebete aurretik egingo dira.
- 5- Gai diren pertsonen ikastarora bertaratu izanaren ziurtagiria bidaliko zaie posta bidez.