

## Estresaren Kudeaketa - Mindfulness

### Helburuak

---

- Ingurune pertsonalaren eta profesionalaren eskaerei erantzuten ikastea, eta kontrolik gabe erantzutea kudeatuz.
- Eguneroko tentsioak gainditzeko beharrezkoak diren eta estresa eta autokontrola kudeatzeko teknikak ematea.

### Edukiak

---

1. Emozioen kontrola eta horrek lanbide-errendimenduarekin duen lotura.
2. Estresa, osasuna eta produktibitatea.
3. Estres motak eta horiek gizabanakoarengan dituzten ondorioak.
  - 3.1. Zer da?
  - 3.2. Nola erabili kudeaketa-tresna gisa?
4. Mindfulness, gure estresa kudeatzeko bizi-filosofia.
  - 4.1. Mindfulness: zer den eta nola lagun diezagukeen.
  - 4.2. Zergatik kostatzen zaigu bertan egotea? Lehenetsitako sare neuronala.
  - 4.3. Arreta esperientziaren baldintzatzaile gisa.
  - 4.4. Arreta erregulatzeko teknikak.

### Izena emateko eta informazio gehiagorako

---

**IMH: 943 74 82 66 [www.imh.eus](http://www.imh.eus)**