

# IKASTAROA

## DOLUA

Ikastaro honetan dolu prozesuaren barrenean murgilduko gara, bertatik ikasi dezakegun guztia mahaigian jarritz. Doluari buruzko erreflexioa bultzatuz eta bidelaguntzarako tresna eta baliabideak eskuratuz.

### EDUKIAK:

- Zer da dolu
- Doluaren prozesua
- Dolu prozesuan bizitzen ditugun emozioak
- Dolu desberdinak
- Haurren dolu
- Suizidioa

### IKASTAROKAK:

- Zarautzen bizi direnek izango dute lehentasuna
- Plazak mugatuak dira.
- Ikastaroa egiteko gutxienezko pertsona kopuru bat egon beharko da izena emanda, eta hala ez bada, ikastaroa bertan behera gelditu daiteke
- Pertsona gehiago apuntatzen badira zozketa egingo da izena eman dutenen artean
- Ikastaroa egingo dela eta onartua zaudela jakinarazten zaizuenean ordaindu beharko da matrikula.
- Covid 19 dela eta egoerako horrela eskatzen badu ikastaroa online egingo da.
- Ikasle guztiek beharrezko neurriak hartu beharko dituzte COVID-19 gaixotasuna hedatzeko arriskurik ez sortzeko, bai eta arrisku horiekiko esposizioa bera saihesteko ere. Zarauzko Udalak ezarritako segurtasun eta higie-neurriak jarraitu beharko dira.

### Irakasleak:

**Irune Aranguren Barragan**

(Psikologian lizentziatua. Familia eta bikote terapia sistemikoan terapeuta. Dolu prozesuetan aditua.)

**Donna Apellaniz Nieto**

(Terapeuta emozional sistemikoa. Emozio Hezkuntzan aditua.)

### Hizkuntza:

Euskaraz

### Egutegia:

Azaroak 18 eta 25; abenduak 2, 9 eta 16

### Orduetgia:

18:00-20:00

### Lekua:

Zuberoa kalea (ikastaro gela)

### Taldea:

Gutxienez 8 pertsona eta gehienez 10

### Matrikula:

10 euro

### Izen ematea:

2020ko azaroaren 2ra arte. / [prebentzioa@zarautz.eus](mailto:prebentzioa@zarautz.eus)

### AZAROA

						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							

### ABENDUA

		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				
30							