



IKASTAROAK  
2019KO URRIA-ABENDUA

# HERRITARREN PARTAIDETZA

ZENTRO. ELKARLANEKO GUNEA



**zentro**  
Espacio colaborativo | Elkarlaneko gunea



Ayuntamiento de  
**Pamplona**

**Iruñeko**  
Udala



# AURKIBIDEA



## ZENTRO

Elkarlaneko gunea .....4



**FORMACIÓN PERMANENTE** .....6

**01** GARAPEN PERTSONALA ..... 8

**02** TALDEEN ETA ERAKUNDEEN GARAPENA ..... 14



**PRESTAKUNTZA ELKARTEEKIN** .....22



**PRESTAKUNTZA NAHIERAN,  
GIZARTE ENTITATEENDAKO** ..... 23



**IKASTARO GUZTIEN  
EGUTEGIA** ..... 24

# ZENTRO

Elkarlaneko gunea



## ZENTRO HEZKUNTZA, HERRITARREN PARTAIDETZA ETA GAZTERIAKO ALORRAREN BARRUAN DAGO.

Guneak xede du udalerriko kolektiboetara eta eragile sozialei partaidetza arloan laguntzea eta gaitzea, eta horretarako bost zerbitzu hauek eskaintzen ditu:

- Informazio eta Baliabide Zerbitzua.
- Liburutegia eta Dokumentazio Zentroa.
- Aholkularitza tekniko eta legaleko Zerbitzua.
- Partaidetzarako prestakuntza.
- Demokrazia Partizipatiboaren Iruñeko Tokiko Behatokia.

Berariazko zerbitzu horiez gain, Herritarren Partaidetzako teknikariek beste zerbitzu batzuk ere ematen dituzte.

### HELBURUA:

- Herritarren Partaidetzako zerbitzuak zentralizatzea eta herritarren eta profesionalen eskura jartzea zerbitzu horiek.
- Gizarte-loturak eta herritarren jarrera aktiboa sustatzea.
- Lankidetzaren dinamikak indartzea Udalaren, gizarte-entitateen eta tokiko garapeneren alde egiten duten herritarren artean.
- Gaitze-prozesuak garatzea, hiriko eragile sozialei zuzendua, partaidetzan eta herritartasun aktiboko arloetan.

- Guneak sortzea herritar aktiboak eta gizarte-entitateak elkartu daitezzen eta gogoeta egin dezaten.

### NORI ZUZENDUA:

Gizarte zibilari (antolatuari zein antolatu gabeari), herritarren elkarte, kolektibo eta entitateei, Udaleko eta Administrazio Publikoko langileei (politikariei eta teknikariei) eta arlo sozio-komunitarioko langileei (gizarte-hezkuntza, -kultura, -osun, -ingurumen eta abarrekoak).

### KOKAPENA ETA HARREMANETARAKO DATUAK:

**Helbidea:** Kondestableko Civivoxeko 2. solairua (Kale Nagusia, 2).

**Tel:** 948 42 02 66

**Helbide elektronikoa:**  
[participacion@pamplona.es](mailto:participacion@pamplona.es)

**Webgunea:**  
<http://participa.pamplona.es>

**You tube:** [participa.pamplona](https://www.youtube.com/user/participa.pamplona)

**Facebook:** [participa.pamplona](https://www.facebook.com/participa.pamplona)

**Twitter:** [@participa\\_pna](https://twitter.com/participa_pna)

**Flickr:** [participa.pamplona](https://www.flickr.com/photos/participa.pamplona/)

**Ordutegia:** Asteleheneretik ostiralera:  
9:00 – 14:00 eta 17:00 – 20:00

### PARTAIDETZARAKO PRESTAKUNTZA

Herritarren Partaidetzak 11 ikastaro eskaintzen ditu 2019ko urritik abendura doan hiru hilabeterako, hala herritarrei nola kolektibo zein elkartei zuzenduta.

# ZENTRO

Elkarlaneko gunea



## 1.GARAPEN PERTSONALA

Ikaskuntzaguneak, gaitasun pertsonalak eta sozialak garatzeko, betiere parte-hartzeari begira.

## 2. TALDEEN ETA ERAKUNDEEN GARAPENA

Espacios de aprendizaje para Ikaskuntzaguneak, talde-jarduna bideratzeko, elkarteen kudeaketarako, gure erakundeen barneko eta kanpoko komunikaziorako, taldeak dinamizatzeko, eta abarrerako.

Gune horiek ikaskuntza bultzatzen dute sarean lan egiteko, elkarteen arteko koordinaziorako, ekintza komunitariorako eta gizartea eraldatzeko metodologia, teknika eta teknologien garapenerako.

## PRESTAKUNTZAKO ZERBITZU ETA PROGRAMAK

Prestakuntza- eta sustapen-zerbitzu ezberdinak eskaintzen dira.

### **Prestakuntza-programak:**

- Etengabeko prestakuntza (hiruhilekoa).
- Prestakuntza nahieran (gizarte-erakundeendako).
- Prestakuntza elkarrekin (prestakuntzarako dirulaguntzen bidez).

### **Sustapen-ekintzak:**

- Jardunaldi, hitzaldi, topaketa-foro eta abarren antolakuntza.
- Boluntarioen, partaidetzaren eta solidaritatearen balioen hedapena kanpaina eta erakusketen bidez,

komunikabideekin elkarlanean arituta, etab.

- Argitalpen propioak.

## NOLA EMAN LAGUNTZA – PRESTATZAILEEN ETA IKASTARO-PROPOSAMENEN POLTSA

Herritarren Partaidetzak prestatzaileen eta ikastaro-proposamenen poltsa bat sortu du, prestatzaile gisa aritu eta prestakuntza-jarduerak eman nahi dituzten profesionalek edo enpresek izena eman dezaten.

Prestatzaile-poltsan sartzeko, proposamen bat bidali beharko da, honako hauez osatua:

- Aurkezpen-gutuna.
- Prestatzailearen fitxa.
- Prestakuntza-proposamenaren fitxa.
- Curriculum Vitae.

*Proposamenak formacion. participacion@pamplona.es helbidera bidali behar dira, edo aurrez aurrez aurkeztu Zentron (Kondestable Civivoxa: Kale Nagusia 2, 2. solairua).*

*Argibide gehiago, hemen: participa.pamplona.es*

# ETENGABEKO PRESTAKUNTZA

IKASTAROAK, 2019ko URRITIK ABENDURA



## ARGIBIDEAK ETA IZEN-EMATEAK

### **MATRIKULA DOAKOA DA.**

Ikastaroak, oro har, 18 urtetik gorakoei zuzenduak dira, salbu eta ikastaro jakin batzuk, zeinen kasuan prestakuntza-jardueraren informazioan adieraziko baita nori zuzendua den.

Behin-behinekoz izena emateko epeak berariaz zehazten dira ikastaro bakoitzean. Oro har, **izena behin behinekoz emateko epea irailean** zabalduko da, eta ikastaroa hasi baino bi aste lehenago itxiko.

**Ikastaro batzuk gaztelaniaz eskaintzen dira, beste batzuk, euskaraz.**

Behin-behinekoz izena emateko, online formulario bat bete beharko da ikastaro bakoitzeko:

**ON-LINE:**  
participa.pamplona.es webgunean.

**ESKURA:**  
**ZENTRO.ELKARLANEKO GUNEA**  
**Helbidea:** Kondestableko Civioxeko 2. solairua (Kale Nagusia, 2).

**Orduetgia:** Astelehenetik ostiralera:  
9:00 - 14:00 eta 17:00 - 20:00

Behin-behinean izena emateko epea amaituta, eskatzaile guztiei jakinaraziko zaie onartuak izan diren edo ez. Pertsona onartuek berretsi egin beharko dute parte-hartzea, behin betikoz izena emanda.

Izena eman baduzu baina ezin bazara ikastarora etorri, hura hasi aurretik

jakinarazi, mesedez. Jardueran baja ematen baduzu, beste pertsona batek eman dezake izena zuk libre utzi duzun lekurako.

Ikastaroren baterako eskainitako lekuak baino eskaera gehiago badira, ikastaro bakoitzaren berariazko irizpideen arabera hautatuko dira partaideak, betiere Iruñean erroldatuta daudenei lehentasuna emanez.

Aurrera begira, kontuan hartuko da ikastaroaren % 90era agertu ez diren pertsonen kasua. Halaber, bertaratze-agiria emanen zaie ikastaroaren ehuneko horretara agertu diren ikasteei.

**Gutxieneko izen-emate kopurura iristen ez diren ikastaroak bertan behera utz daitezke.**

**ARGIBIDE GEHIAGO, HEMEN:**  
010 Herritarrendako Arreta Zerbitzua  
948 42 01 00

**Hezkuntza, Herritarren Partaidetza eta Gazteriako Alorra.**

Herritarren Partaidetza  
Zentro. Elkarlaneko gunea  
Kondestable Civioxoa  
Kale Nagusia 2, 2. solairua.

# ETENGABEKO PRESTAKUNTZA

IKASTAROAK, 2019ko URRITIK ABENDURA



Urte bakoitzean, etengabeko prestakuntzako hiru programazio eskaintzen dira, hiruhileko bakoitzean bat: urtarriletik martxora, apiriletik ekainera eta urritik abendura. Argibide gehiago: <http://participa.pamplona.es/eu>

## 01 GARAPEN PERTSONALA

---

**01.1**  
Onarpena (12h)

**01.2**  
Norberaren ezagutza (12h)

**01.3**  
Erresilientzia: nola egin ezbeharren aurrean indartuta ateratzeko (12h)

**01.4**  
Foro antzerkia (36h)

**01.5**  
Zoriontsuak izan mundua aldatzeko (8h)

## 02 TALDEEN ETA ERAKUNDEEN GARAPENA

---

**02.1**  
Talde-jardunen bideratzea (120h)

**02.2**  
Go Deep. Zer joko ematen duen gizarte berrikuntzak!! (15h)

**02.3**  
Erabakiak arin eta modu partizipatiboan (12h)

**02.4**  
Helmuga: pertsonak. Boluntario-lanari buruzko prestakuntza pertsonen alde, haientzat eta haiekin lan egiten duten entitateendak (3h)

**02.5**  
Interesgarria zure elkartearentzat. Irabazi-asmorik gabeko entitateendako udal-baliabide eta -tresnen inguruko informazio-saioa (3h)

**02.6**  
Punta puntako elkarteak: berrikuntzak irabazi-asmorik gabeko entitateen kudeaketaren (3h)

# ONARPENA



## 01.1

### AKABO SUFRIMENDUA

Onarpena ez da inolaz ere etsipena. Onarpenean norberak bizitzan eta bizitzaz egin nahi duena erabakitzeko indarra da nagusi; etsipenean, ordea, ezintasunetik aritzen gara, biktimismotik gertu.

“Erresistentzia jartzen duen oro iraunkorra izaten da”; askotan hori ez da aintzat hartzen, eta hortxe dago alferrikako sufrimendu asko eta askoren jatorria.

Onartu ezin duzun hori da zure sufrimenduaren kausa bakarra, edo Carl G. Jung-ek zioen bezala “ukatzen baduzu, morroi bihurtuko zaitu; onartzen baduzu, eraldatuko”.

Lantegi honen bidez egoeren onarpena landu ez ezik norbera onartzen ere ikasiko dugu: norberaren gaitasunak, indarguneak eta mugak. Onarpen hori lortzean argitasun pertsonala sentituko dugu, nolabaiteko bake-sentipen bihurtuko den barne-koherentzia bat, onartutako hori edozer dela ere.

#### HELBURUAK:

- Norbera hobeki ezagutzea.
- Emozio-adimena garatzea.
- Norberaren baliabideak indartzea.
- Norberak duen indarra sentitzea.

#### EDUKIAK:

- Norberaz jabetzea, hemen eta orain.
- Emozio-adimena eta onarpena.
- Beldurra.
- Indarguneak eta barkamena.


- Doluaren prozesua.
- Erresilientzia: nola egin zailtasunen aurrean indartuta ateratzeko.

---


 **IRAUPENA:** 12H

 **HIZKUNTZA:** Gaztelania

 **NORK EMANA:** *Ana Muñiz Aguirreureta*: Gestalt terapeuta eta coach pertsonala.

 **DATA:** Urriak 15, 22 eta 29; azaroak 5, 12 eta 19.

 **ORDUTEGIA:** asteartean: 17:00 – 19:00.

 **TOKIA:** Zentro. Kondestable Civivoxeko 4. aretoa (Kale Nagusia 2, 2. solairua).

 **IZEN-EMATEA:** Irailak 2 – Urriak 1.

---



# NORBERA EZAGUTZEKO LANTEGIA



## 01.2

### BIZIPEN-IKASTARO BAT DA, NON COACHING-METODOLOGIAREN BIDEZ KONTZIENTEKI EZAGUTUKO BAITITUZU HALA ZURE BURUA NOLA ZURE BIZITZAN HOBETU NAHI DITUZUN ALDERDIAK

Bizipen-ikastaro bat da, non coaching-metodologiaren bidez kontzienteki ezagutuko baitituzu hala zure burua nola zure bizitzan hobetu nahi dituzun alderdiak. Hizkuntzaren, gorputzaren eta emozioaren dimentsioen bitartez lortuko duzu jakitea zerk eragozten dizun bizitza pertsonalean zein profesionalean aurrera egitea. Mugatzen zaituzten sinesmenak hankaz gora jartzeko gonbita da, zeure buruari onginahi handiagoz begiratu diezaiozun, eta horrela, zure benetakoa izatera besarka dezazun.

#### HELBURUAK:

- Coaching-metodologiaren oinarriko ezagutza eskuratzea.
- Norberaren gaitasunez, helburuez eta hobetu beharreko alderdiez jabetzea.
- Gure hizkuntzak, gorputzak eta emozioek duten indarra arakatzea.
- Zure burua eta inguruan dituzun arazoak ikusteko begirada berria aurkitzea, arazo horiek hazteko aukera bihur daitezen.


#### EDUKIAK:


- Eraldatze-coachingaren metodologiaren hastapenak.
- Norberaren balioak eta asmoak.

- Hizkuntzaren boterea: epaiak eta sinesmenak, elkarrizketa eraginkorrak.
- Gorputzaren boterea: gure gorputz-energiak kontzientzienteki jabetzea.
- Emozioen boterea: oinarriko emozioak eta emozio mistoak, haien funtzioak.
- Norberaren ekintza-plana eta ondorioak.


 **IRAUPENA:** 12H

 **HIZKUNTZA:** Gaztelania

 **NORK EMANA:** *Ainhoa Urretagoiena Arruabarrena*, ICFFren egiaztapena duen coacha eta Komunikazioan lizentziaduna Nafarroako Unibertsitatean. Bainoa Coaching sortu zuen, eta bertan pertsonak eta erakundeak laguntzen ditu haien eraldaketa eta ongizateari begira. Honako arlo hauetan espezializatuta dago: hezkuntza-sistemaren eragilean arteko komunikazio eraginkorra, gazte zein nerabeendako laguntza emozionala eta emakumeen ahalduntzea eta ekintzaitza. Prestakuntza dauka Talde-coachingean, Gorputz Psikoterapian, Alba Emoting metodoan eta Eneagrama delakoan.

 **DATA:** Urriak 11, azaroak 15 eta abenduak 13.

 **ORDUTEGIA:** ostiraletan: 17:00 – 21:00.

 **TOKIA:** Zentro. Kondestable Civivoxeko 5. aretoa (Kale Nagusia 2, 2. solairua).

 **IZEN-EMATEA:** Irailak 2 – 27.

# ERRESILIENTZIA



## 01.3

### NOLA EGIN EZBEHARREN AURREAN INDARTUTA ATERATZEKO

Erresilientzia gure bidean aurkitzen ditugun harri ezegonkorak saihesteko artea da, baldintza zakarren aurrean altxatzeko eta ikasteko, urratsez urrats, erortzen garen bakoitzean, geure buruari buruzko zerbaitekin, indartu egiten gaituena eta bizitza hobearrekin amets egiten jarraitzeko ahaldunduz gaituena.

Lantegi honetan jarrera erresilientea sustatuko dugu, ezbeharren aurrean geure buruen ezagutza-maila hobetuko dugu eta geure indarguneak sendotuko ditugu.

#### HELBURUAK:

- Erresilientziaren kontzeptuari buruz gogoeta egitea eta horiei bidea ematen dieten elementuak identifikatzea.
- Balioespen-begirada garatzea ezbeharren aurrean.
- Erresilientzia kudeatzeko eta sustatzeko norberak dituen baliabideak arakatzea.

#### EDUKIAK:


- Ezbeharren kontzeptua: eraldatzeko egokitzea.
- Ukitua baina ez hondoratua: gatazka aukera moduan.
- Konexioa gure gaitasun eta ametsekin: erresilientzia prozesu gisa.
- Sareak egiten: aukera-mundu bat eraikitzea.

- Bidaia bat norberaren barneraino eta biltzen gaituzten sistemak.
- Gorputzetik hitz egin eta entzutea: zailtasunei eustea eta horiek arnastea.


---


 **IRAUPENA:** 12H

 **HIZKUNTZA:** Gaztelania

 **NORK EMANA:** *María Méndez Barrio*. Coach-a, bitartekaria eta prestatzailea gatazka positiboki kudeatzeko gaietan.

 **DATA:** Urriak 18 eta 19.

 **ORDUTEGIA:** ostiralean (17:00 – 21:00) eta larunbatean (10:00 – 14:00 eta 17:00 – 21:00).

 **TOKIA:** Zentro. Kondestableko Civivoxeko 5. aretoa (Kale Nagusia 2, 2. solairua).

 **IZEN-EMATEA:**  
Irailak 20 – Urriak 3.

---

# FORO-ANTZERKIA



## 01.4

### ANTZERKIA GIZARTEAN ESKU HARTZEKO ETA AHALDUNTZE INDIBIDUAL ZEIN KOLEKTIBORAKO TRESNA GISA

**/// Uste dut antzerkiak zoriona ekarri behar duela, gure garaia eta gure burua hobeki ezagutzen lagundu behar digula. Ezagutzeko modu bat da, eta gizartea eraldatzeko bidea ere izan behar du... Guztiok gara aktore; herritarra ez da gizartean bizi dena, baizik eta gizartea eraldatzen duena!//**

Augusto Boal aktore eta antzerkigile brasildarrak, zapalduaren antzerkiaren sortzaileak, ezin hobeto laburtzen du bere aipu horretan lantegi honetan proposatzen zaiguna: hitzordu bat non ongizate gune bat sortuko baitugu, askatasunez disfrutatu, gozatu eta jolasteko, barre egiteko eta ondo pasatzeko...betiere honako hauek lantzeko, besteak beste: gure gorputza eta ahotsa, bost zentzumenak, desmekanizazioa, konfiantza, kontaktua, sormena, adierazpena eta emozioak.

Antzerkiak, gainera, parada ematen digu gure burua ezagutzeko, errealitatea aztertu eta gure iritzi aldatu behar den hori moldatzeko. Dinamikak eginen ditugu konfiantzazko giroa sortzeko, eta gero, taldean sor daitezkeen intereseko gaiak identifikatu eta jorratuko ditugu, horien inguruan hausnartu eta eztabaidatzeko asmoz, nola eta jardunbideak edo gure bizitzetan zein gizartean gertatzen diren egoerei aurre egiteko bestelako moduak "entseatuta".

Antzerki-foro edo eszena-foro txikiak sortuko ditugu, eta horiek jendaurrean erakutsi, herritarrek barne hartuko dituen elkarrizketa ireki batean parte hartzeko, halako elkarrizketa batean non, berbalizaziotik ihesi, antzerkia eta ekintza izango baitira protagonista.

Halaber, lortu nahi da parte-hartzaileek lantegiko bizipenak eta antzerki-tresnak beretzat gorde ditzaten, gerora, beren kolektibo, elkarte, lantoki, lan-esparru edo eguneroko bizitzan, bizipen eta tresna horiek berreskuratu, bere egin eta ugaritu ditzaten.

#### EDUKIAK:

- Berotzeko eta erlaxatzeko ariketak eta bestelakoak: artikulazioak eta muskuluak, mugimendua, desmekanizazioa, gorputz-entrenamendua, ahoskera, bost zentzumenen lanketa, kontaktua, arreta, adierazpena, emozioa eta konfiantza.
- Mugimendua, jolas adierazkor eta dramatikoak.
- Inprobisazioa.- Irudi-antzerkiaren teknikak.
- Bat-bateko antzerkia.
- Zapalduaren antzerkiko tekniken hastapenak (testuinguru batzuetan emakume zapalduen antzerkia esaten zaio orain) eta terapeutika-antzerkiko zenbait teknika.
- Beste teknika batzuk, betiere taldearen premien ala eskaeren arabera.
- Eszena eta esku-hartzeen sorkuntza.


# FORO-ANTZERKIA





---


 **IRAUPENA:** 36H

 **HIZKUNTZA:** Gaztelania

 **NORK EMANA:** *Eider Sainz de la Maza*. Filologoa eta aktore profesionala, irakaslea eta bideratzailea gizarte-eraldaketarako proiektu eta lantegietan.

 **DATA:** Urriak 18 eta 19; azaroak 8, 9, 15 eta 16; eta azaroak 17 (eszena). Azaroaren 17an, igandearekin, Foro-antzerkiko antzezlan bat aurkeztuko da, edo, bestela ere, hainbat "foro-eszena", lantegiaren sorkuntza prozesuaren ondorio gisa. Horietan, gonbidapena egingen da eztabaidatu dadin eszenan azaldutako gai gatazkatsuen inguruan, hainbat konponbide proposatzen dituztenen parte hartze aktiboaren eta antzeztuaren bidez (ikusANTZEZleak), hitzeko adierazpenean tratatzea ekidinen delarik.

 **ORDUTEGIA:** ostiraletan (17:00 – 21:00) eta larunbatetan (10:00 – 14:00 eta 16:00 – 20:00).

 **TOKIA:** Descalzos kaleko 56ko erabilera anitzeko gela - 2. solairua.

 **IZEN-EMATEA:**  
Irailak 2 – Urriak 3.

---

# ZORIONTSUAK IZAN MUNDUA ALDATZEKO



## 01.5

### GAUR EGUN ASKI JAKINA DA GURE ZORIONTSUNAREN PARTE HANDI BAT GURE ASMOEN MENPE DAGOELA

Gaur egun aski jakina da gure zoriontsunaren parte handi bat gure asmoen menpe dagoela. Horrek esan nahi du ez dagoela soilik gure genetikaren eta kanpoko inguruabarren menpe, baizik eta dugun jarreraren menpe, zoriontsu egin gaitzaketen pentsatzeko, jarduteko eta izateko moduetara hurbiltzen garenean.

Zoriontasuna ez da helmuga, ezpada bidea; eta hura ahalbidetzen duten aztura eta pentsamenduak lantzean agertzen da. Horregatik gure zoriontsunaren parte handia geure esku dago.

Ikastaro honetan ez da emanen zoriontsu izateko errezeta magikorik (nahiago genuke halakorik balitz!); aitzitik, teoria emanen da, praktikan lagunduko da eta harremanetan jarriko dira interes bertsuak dituzten pertsonak.

Hiru oinarri horiek lagungarri izan daitezke bakoitzaren barnean has eta gara dadin bizitza osoagoa edukitzen lagunduko dion jarrera. Haziak aurrera egitea eta loratzea bakoitzak egiten dizkion zaintza-lanen araberakoa izanen da.

#### EDUKIAK:

- Zoriontsu izateko eta norbera ezagutzeko zientzia eta artearen hastapenak.
- Giza harremanak.
- Adeitasuna eta esker ona.

- Elkarlana eta adiskidetzeara.
- Errukia eta etika.
- Erabateko arreta eta meditazioa.
- Zoriontsu izateko azturak eta jarrerak.


---


 **IRAUPENA:** 8H

 **HIZKUNTZA:** Gaztelania

 **NORK EMANA:** *Leire Iriarte*, El Buen Vivir-en sortzailea.

 **DATA:** Azaroak 22 eta 23.

 **ORDUTEGIA:** ostiralean, 16:00etatik 20:00etara; eta larunbatean 10:00etatik 14:00etara).

 **TOKIA:** Kondestable Civivoxeko 4. aretoa (Kale Nagusia 2, 2. solairua).

 **IZEN-EMATEA:**  
Irailak 2 – Azaroak 8.

---



## 02.1

### TALDE-JARDUNA BIDERATZEKO OINARRIZKO IKASTAROA

Talde-jardunak bideratzeko oinarrizko ikastaro hau IIFACeren curriculumean eta prestatzaileen taldeak bideratzeko esperientzietan oinarritutako prestakuntza-proposamena da.

Oinarrizko maila honetan talde-prozesuak ulertzeko eta horietan esku hartzeko (bideratzeko) tresna nagusiak aurkezten dira, 10 modulu ezberdinetan. Hasteko, taldeen eta bideratze-lanen inguruko sarrera eginen dugu, eta hainbat alderdi jorratuko ditugu: gatazken kudeaketa, lan emozionala, boterea, rolak, lidergoak...

Horiez gain, kasu praktikoen inguruko lana eta teoria ulertzeko elementuak landuko dira, ikastaroaren bukaeran ikuspegi global bat edukitzeko bideratze-lanen gaitasunen inguruan eta horiek taldeetan erabiltzeko tresnak izateko.

#### HELBURUAK:

Prestakuntza maila honetan bi helburu nagusi ditugu:

- Bideratze-lanen inguruko gaitasunei buruzko ikuspegi global bat lortzea.
- Gaitasun horiek eskuratzea, oinarrizko mailan bada ere.

#### EDUKIAK:

Ikastaroak 10 modulu ditu, honako eduki hauekin:

- Taldea eta bideratze-lana.
- Gatazkaren indarra.
- Gobernantza eta erabakiak hartzea.

- Komunikazioa.
- Proiektuaren kudeaketa: rolak, boterea eta lidergoa.
- Emozioen espazioa.
- Arakatzeko kolektiboko prozesuak.
- Kohesio- eta konexio-espazioak.
- Bideratze-lanetarako metagaitasunak.

#### METODOLOGIA:

Edukiak, esperientziak eta prozesuak hobeto barneratzeko, ikastaroan honako alderdi hauek jorratzen dituen ikaskuntza-metodologia erabiliko da:

- Modulu bakoitzean landuko diren berriazko gaien inguruan hainbat egilek eta taldeen inguruko zenbait ikuspegik egindako ekarpen teorikoak.
- Talde-dinamikak oinarri hartuta, hausnarketa partekatuak egingo ditugu parte-hartzaileek taldeetan duten esperientziaren inguruan.
- Saioretan talde txikietan lan eginen da.
- Landuko den gaiaren inguruko galdera-eta iruzkin-sortak.


# TALDE-JARDUNEN BIDERATZEA





---


 **IRAUPENA:** 120H

 **HIZKUNTZA:** Gaztelania

 **NORK EMANA:** Aise kooperatibako taldeak eta beste zenbait laguntzailek osatzen dute ikastaro honen prestakuntza-taldea, hala nola **Ana Pérez, Oihan Martinera, Garoa Gartzandia, Mauge Cañada eta Stacis Maravidis**. Garoa Gartzandia (talde-prozesuen bideratzailea eta IIFACeko kidea) arituko da koordinatzaile-lanetan.

 **DATA:** urriak 4, 5, 25 eta 26, azaroak 22 eta 23; abenduak 13 eta 14; urtarrilak 17 eta 18; otsailak 14 eta 15; martxoak 13 eta 14; maiatzak 24 eta 25, eta ekainak 12 eta 13.

 **ORDUTEGIA:** ostiraletan (17:00 – 21:00) eta larunbatean (10:00 – 14:00 eta 17:00 – 21:00).

 **TOKIA:** Descalzos kaleko 56ko erabilera anitzeko gela - 2. solairua.

 **IZEN-EMATEA:** Abuztuak 20 – Irailak 20.

---

# GO DEEP. ZER JOKO EMATEN DUEN GIZARTE BERRIKUNTZAK!



## 02.2

### **IKASKETA SORTU NAHI DUGU, ELKARRIZKETA KOLEKTIBOAREN BITARTEZ, LAN KOMUNITARIOKO BERRIKUNTZARI BURUZ, GILTZARRI ETA ERRONKEI BURUZ ETA ZABAL DAITEZKEEN BIDE BERRIEI BURUZ**

Gizarteak gero eta azkarrago aldatzen ari dira, eta hori islatzen da lurralde jakin batean bizi diren, bertatik ibiltzen diren eta pasatzen diren pertsonen artean sortzen diren harremanetan... Lurralde jakin bati buruz ari gara, izan komunitate bat, elkarte bat, kolektibo bat, auzo bat, herri bat, hiri bat, etab.

Aspaldidanik ezartzen ari dira eraldaketa horiei laguntzeko metodologiak, pertsonen eta horien komunitateen bizitzetan aldaketa esanguratsuak lortzeko.

Duela zenbait urtetik metodologia berritzaileak aplikatzen ari dira, behar horiei erantzunak emateko xedea dutenak.

Berrikuntza horiek sortzen dira, askotan, beste metodologia batzuk nahastean eta diziplina askotako teorikoen ekarpenekin.

Metodologia horietatik abiatuta egindako prestakuntza-jarduera honekin (GoDeep, Oasiaren jokoaren eta Prozesu Lanaren arteko nahasketa bat, dimentsio askotako ikuspuntutik aritzen dena: pertsonala, taldekoa eta komunitarioa) ikasketa sortu nahi dugu, elkarrizketa kolektiboaren bitartez, lan komunitarioko berrikuntzari buruz, giltzarri eta erronkei buruz eta zabal daitezkeen bide berriei buruz.

Prestakuntza hau “GoDeep in Education” Europako proiektuaren Tokiko Ekintzaren esparruan dago. Proiektu honen barruan Tokiko ekintzak egin dira Italian, Portugalen, Grezian, Holandan eta Eskozian. Praktika hauen bitartez ikaskuntza-giltzarriak identifikatu nahi ditugu, ekarpenak egin ditzaketenak hala Helduen Hezkuntzan berrikuntza-elementuak sartzeko nola harrera-estrategiak txertatzeko gure gizarteetan, Europar Batasunaren baitan.

#### **EDUKIAK:**

- Dena da garrantzitsua: pertsonari, taldeari eta komunitateari dagokiona. Dimentsio askotako errealitatea.
- Nola ikasten dugu erronka berrietatik abiatuta. Kontuan hartu beharreko desfazioak eta gauzak.
- Programa vs. Sortutakoa. Nola egin lan gertatzen denarekin, gure helburua galdu gabe.
- Sormena, Aniztasuna, Ikuspegia, Batasuna, Boterea eta Emozioak. Ikuspegi komunitariotik lan egiteko gakoak.
- Inpaktua, mikroa dena eta makroa dena neurtzea.
- Ikasketaren erabilgarritasuna: zertarako eta nola aplikatu dezakedan hau nire testuinguruan.
- Pertsona zaurgarri harrera egiteko estrategiak.



# GO DEEP. ZER JOKO EMATEN DUEN GIZARTE BERRIKUNTZAK!




---


 **IRAUPENA:** 15H

 **HIZKUNTZA:** Gaztelania

 **NORK EMANA:** *Raúl Rodríguez Gregorio*. GoDeep-eko bideratzailea (Altekio S.coop. kooperatiba).

 **DATA:** Urriak 18, 19 eta 20.

 **ORDUTEGIA:** ostiralean, 16:00-20:00, larunbatean 10:00 - 14:00 eta 17:00-21:00, igandean 10:00-13:00.

 **TOKIA:** Zentro. Kondestable Civivoxeko 4. aretoa (Kale Nagusia 2, 1. solairua).

 **IZEN-EMATEA:**  
Irailak 2 – Urriak 3.

---



Erasmus+

# ERABAKIAK ARIN ETA MODU PARTIZIPATIBOAN HARTZEA



## 02.3

### TALDE ETA ERAKUNDEEI TRESNAK EMATEA, ERABAKIAK AZKAR ETA MODU PARTIZIPATIBOAN HARTZEKO GAITASUN HANDIAGOA EDUKI DEZATEN

Talde-erabakiak ezinbestean dira prozesu nekezak eta luzeak' Uztartu daitezke arintasuna eta partaidetza erakunde batean?

Lantegi honen helburua da talde eta erakundeei tresnak ematea, erabakiak azkar eta modu partizipatiboan hartzeko gaitasun handiagoa eduki dezaten. Ekarpen teorikoak eta guk bideratzaile gisa ditugun esperientziak zein bertaratuenak nahastuko ditugu, eta horrela, askotariko formulak lortuko ditugu helburu hori lortze aldera.

#### HELBURUAK:

- Modu partizipatiboan hartu beharreko erabakiak arintzeko erak edukitzea.
- Ulertzea nola txertatu erabakiak hartzeko prozesua talde baten egituran.
- Tresna berriak edukitzea erabakiak kolektiboki hartzeko.
- Gure erakunde, entitate edo taldeetan hobetzeko modu zehatzak aurkitzea, hala adibideen bidez nola norberak taldea ikertuz.

#### EDUKIAK:


- Gobernantza taldeetan eta erakundeetan, esparru txiki bat.
- Talde-boterearen gunea: erabakiak hartzea.
- Erabaki motak eta horiek hartzeko moduak.


- Hurbilketa soziokraziara.
- Proposamenen erabilera, erabakiak hartzeko oinarri gisa.
- Onarpenaren ondoriozko adostasuna erabakiak hartzeko prozesu gisa.
- Erabakiak hartzeko prozesua hobetzen duten elementuak: agenda sendoak sortzea.
- Nola izan bideratzaile-partaide gure taldeetan.

---


 **IRAUPENA:** 12H

 **HIZKUNTZA:** Gaztelania

 **NORK EMANA:** *Ana Pérez*. Talde-prozesuen bideratzailea. Prestatzailea. IIFACeko kidea.

 **DATA:** Azaroak 27; abenduak 11 eta 18.

 **ORDUTEGIA:** asteazkenetan, 16:30 – 20:30.

 **TOKIA:** Zentro. Kondestable Civivoxeko 5. aretoa (Kale Nagusia 2, 2. solairua).

 **IZEN-EMATEA:** Irailak 2 – Azaroak 12.

---



## 02.4

### **BOLUNTARIO-LANARI BURUZKO PRESTAKUNTZA PERTSONEN ALDE, HAIENTZAT ETA HAIKIN LAN EGITEN DUTEN ENTITATEENDAKO**

Irabazi-asmorik gabeko entitate batean, hura osatzen duten pertsonak dira aktiborik garrantzitsuena.

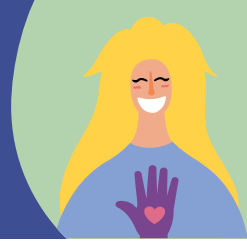
Ikastaro honetan gure entitatearen araudi juridikoa eta bertan aritzen diren boluntarioekin harreman egokia edukitzeko tresnak ezagutuko ditugu, gure jardunaren garapenak lagundu gaitzan hazten eta barnean zein kanpoan hobetzen, betiere gure elkartearen helburuak betetzen direlarik.

#### **EDUKIAK:**

- Boluntarioak: araubide juridikoa. Eskubideak eta betebeharrak.
- Boluntario-plana.
- Boluntario-kontratua. Aseguramendua. Gastuen ordainketa.
- Entitatearekin aritzeko beste modalitate batzuk.

- 
- ⌚ **IRAUPENA:** 3H
  - 💬 **HIZKUNTZA:** Gaztelania
  - 👤 **NORK EMANA:** *Ana Belén Alvero Díaz* (Zentroko aholkulari juridikoa).
  - 📅 **DATA:** Urriak 25.
  - 🕒 **ORDUTEGIA:** ostiralean, 17:00 – 20:00.
  - 📍 **TOKIA:** Zentro. Kondestableko Civivoxeko 4. aretoa (Kale Nagusia 2, 1. solairua).
  - ✍️ **IZEN-EMATEA:** Irailak 2 – Urriak 10.
-

# INTERESGARRIA ZURE ELKARTEARENTZAT



## 02.5

### IRABAZI- ASMORIK GABEKO ENTITATEENDAKO UDAL-BALIABIDE ETA -TRESNEN INGURUKO INFORMAZIO-SAIOA

Ikastaro honetan irabazi-asmorik gabeko entitateek eskura dituzten udal-baliabide eta tresnen berri emanen da, haien kudeaketa-eta mantentze-lanak errazte aldera.

#### EDUKIAK:

- Zentro, elkarlaneko gunea: zerbitzuak, liburutegia, baliabideak.
- Baliabide digitalak: elkarteen ataria. Iruñategi. Webgunea.
- Aholkularitza-zerbitzuak: aholkularitza juridikoa, proiektuak laguntzekoa eta dirulaguntzetarakoa.
- Herritarren partaidetza.

#### HELBURUAK:

Irabazi-asmorik gabeko entitateei eskura dituzten udal-aukera eta -baliabideen berri ematea.

---


 **IRAUPENA:** 3H


 **HIZKUNTZA:** Gaztelania

 **NORK EMANA:** *Ana Belén Alvero Díaz*  
(Zentroko aholkulari juridikoa).

 **DATA:** Azaroak 15.

 **ORDUTEGIA:** ostiralean,  
17:00 – 20:00.

 **TOKIA:** Zentro. Kondestableko  
Cívovoxeko 4. aretoa (Kale Nagusia 2, 1.  
solairua).

 **IZEN-EMATEA:**  
Irailak 2 – Azaroak 1.

---



## 02.6

### BERRIKUNTZAK IRABAZI-ASMORIK GABEKO ENTITATEEN KUDEAKETAREN ARLOAN

Irabazi-asmorik gabeko entitateen esparrua gero eta arautuago dago, eta haiei laguntza ematea da Zentro-ren helburuetako bat. Hori horrela, ikastaro honetan elkarten kudeaketari lotuta 2019an onetsi diren lege-berritasun nagusiak ikusiko ditugu: datuen babesa, dirulaguntzen justifikazioa, administrazio digitala, etab. Izan ere, aholkularitza juridikoan aurrez jasotako kontsultei loturiko gai nagusiak dira.

#### EDUKIAK:

- Datuen babesa.
- Administrazio digitala.
- Proiektuak prestatzea eta justifikatzea.
- Legeen eta prozeduren inguruko beste berritasun batzuk.

- 
- ⌚ **IRAUPENA:** 3H
  - 💬 **HIZKUNTZA:** Gaztelania
  - 👤 **NORK EMANA:** *Ana Belén Alvero Díaz* (Zentroko aholkulari juridikoa).
  - 📅 **DATA:** Abenduak 13.
  - 🕒 **ORDUTEGIA:** ostiralean, 17:00 – 20:00.
  - 📍 **TOKIA:** Zentro. Kondestableko Civivoxeko 4. aretoa (Kale Nagusia 2, 1. solairua).
  - ✍️ **IZEN-EMATEA:** Irailak 2 – Azaroak 30.
-



## IRABAZI-ASMORIK GABEKO ELKARTEAK - DIRULAGUNTZAK, PRESTAKUNTZARAKO

---

Iruñeko Udalak urtero egiten du irabazi-asmorik gabeko entitateei dirulaguntzak emateko deialdia, prestakuntza-proiektuak egin ditzaten.

2020ko dirulaguntzen-deialdia urte hasieran emanen da argitara. Kolektibo eta elkarteak animatu nahi ditugu haien prestakuntza-proposamenak aurkeztera.



## PRESTAKUNTZA NAHIERAN, GIZARTE ENTITATEENDAKO

---

Zerbitzu honen bitartez atzeman nahi dira kolektiboek eta udalerrian egiten diren prozesuek dituzten prestakuntza-beharrak, herritarren partaidetzaz, berdintasunaz eta herritartasun aktiboaz bezainbatean.

Prestakuntza-modalitate honetan, entitate eta gizarte-kolektiboek xehetasun osoz adierazi beharko dute zer premia duten, eta Udalak prestakuntza-jarduera antolatuko die. Nahierako prestakuntza honetan ikastaroak irekiak dira, baina berariazko prestakuntza zer kolektibok edo prozesuk eskatu eta horri zuzenduko zaio batez ere.

## 01

### GARAPEN PERTSONALA

#### 01.1

Onarpena (12h)

#### 01.3

Erresilientzia: nola egin ezbeharren aurrean indartuta ateratzeko (12h)

#### 01.5

Zoriontsuak izan mundua aldatzeko (8h)

#### 01.2

Norberaren ezagutza (12h)

#### 01.4

Foro antzerkia (36h)

## 02

### TALDEEN ETA ERAKUNDEEN GARAPENA

#### 02.1

Talde-jardunen bideratzea (120h)

#### 02.3

Erabakiak arin eta modu partizipatiboan (12h)

#### 02.5

Interesgarria zure elkartearentzat. Irabazi-asmorik gabeko entitateendako udal-baliabide eta -tresnen inguruko informazio-saioa (3h)

#### 02.2

Go Deep. Zer joko ematen duen gizarte berrikuntzak!! (15h)

#### 02.4

Helmuga: pertsonak. Boluntario-lanari buruzko prestakuntza pertsonen alde, haientzat eta haiekin lan egiten duten entitateendak (3h)

#### 02.6

Punta puntako elkarreak: berrikuntzak irabazi-asmorik gabeko entitateen kudeaketaren (3h)

### OCTUBRE

ASTELEHENA.	ARTEARTEA.	ASTEAZKENA.	OSTEGUNA.	OSTIRALA.	LARUNBATA.	IGANDEA.
	1	2	3	4 IKAST. 02.1	5 IKAST. 02.1	6
7	8	9	10	11 IKAST. 01.2	12	13
14	15 IKAST. 01.1	16	17	18 IKAST. 01.3 IKAST. 01.4 IKAST. 02.2	19 IKAST. 01.3 IKAST. 01.4 IKAST. 02.2	20 IKAST. 02.2
21	22 IKAST. 01.1	23	24	25 IKAST. 02.1 IKAST. 02.4	26 IKAST. 02.1	27
28	29 IKAST. 01.1	30	31			



# IKASTARO GUZTIEN EGUTEGIA



## NOVIEMBRE

ASTELEHENA.	ARTEARTEA.	ASTEAZKENA.	OSTEGUNA.	OSTIRALA.	LARUNBATA.	IGANDEA.
				1	2	3
4	5 IKAST. 01.1	6	7	8 IKAST. 01.4	9 IKAST. 01.4	10
11	12 IKAST. 01.1	13	14	15 IKAST. 01.2 IKAST. 01.4 IKAST. 02.5	16 IKAST. 01.4	17 IKAST. 01.4
18	19 IKAST. 01.1	20	21	22 IKAST. 01.5 IKAST. 02.1	23 IKAST. 01.5 IKAST. 02.1	24
25	26	27 IKAST. 02.3	28	29	30	

## DICIEMBRE

ASTELEHENA.	ARTEARTEA.	ASTEAZKENA.	OSTEGUNA.	OSTIRALA.	LARUNBATA.	IGANDEA.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11 IKAST. 02.3	12	13 IKAST. 01.2 IKAST. 02.1 IKAST. 02.6	14 IKAST. 02.1	15
16	17	18 IKAST. 02.3	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

# **IKASTAROAK 2019KO URRIA-ABENDUA**

---



**IZENA -EMATEKO  
INPRIMAKIA**



Ayuntamiento de **Iruñeko**  
**Pamplona** Udala