

Zaintzak

Zure burua maitzen ikasi

- HELBURU NAGUSIA

Autoestima eta norbera balioan jartzea

- HELBURU ZEHATZAK

- Autoezagutzaren hiru dimentsioak: lengoia, emozioak eta gorputza
- Baloreak: emozionalak, etikoak eta pragmatikoak
- Ongizate emozionala: emozioak eta gorputza, blokeo emozionalak, emozio aliatuak
- Autokonfidantza, empatia, elkartasuna, sormena eta irmotasuna
- Erresiliente izateko oinarriak

- METODOLOGIAK

Aktiboa

- PARTAIDEEN KOPURUAK. Gehienekoak

Hitzaldirako: Aske

Tailererako: 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, AEPNLeke 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