

2016

# JABETZE ESKOLA

OTSAILA - MAIATZA

FEBRERO - MAYO

PROGRAMA

di·da zure balioen marka

Berriro ere gonbidatu nahi zaitugu hurbildu zaitezen emakumeontzako topaketa, prestakuntza eta hausnarketa gune honetara.

Gure errealitateari begiratzeko ikuspegi feminista batetik; kontzientzia hartzeko eta antolatzeko; sareak sortzeko; elkartzeko; eztabaidatzeko; geure eskubideen jabe egiteko; pertsonalki eta kolektibo modura indartzeko; gure parte hartze politikoa eta soziala errazteko eta bultzatzeko; jendarte justu eta askotarikoa lortzeko... emakume eta gizonen berdintasunean oinarritua.

Jabetze Eskolak horrelako gunea izan nahi du. Zatoz, gure ateak parez pare zabalik dituzu!

*“Sozialki berdinak, humanoki desberdinak eta guztiz libre izango garen mundu batengatik”*

Rosa Luxemburg (1870-1919)

Una vez más te proponemos acercarte y participar en este espacio de encuentro, reflexión y formación para mujeres.

Para observar nuestra realidad desde una perspectiva feminista; para tomar conciencia y organizarnos; para generar redes; para reunirnos; para debatir; para adueñarnos de nuestros derechos; para fortalecernos personalmente y como colectivo; para facilitar y fomentar nuestra participación política y social; para construir una sociedad justa y diversa basada en la igualdad de mujeres y hombres...

La Escuela de Empoderamiento quiere ser un espacio para todo ello. ¡Ánimate, nuestras puertas están abiertas de par en par!

*“Por un mundo donde seamos socialmente iguales, humanamente diferentes y totalmente libres”*

Rosa Luxemburg (1870-1919)

## ARGIBIDEAK:

**Izena emateko epea:**  
otsailaren 1etik otsailaren 5era arte.

**Izena emateko ordutegia:**  
Astelehenetik eguenera:  
goizean 10:30-13:30  
arratsaldean 15:30- 18:30  
Egubakoitzean: 10:00-14:00

**Hautzaindegi zerbitzua:** ikastaroetan parte hartzeko hautzaindegi zerbitzua jarriko dugu, aldez aurretik abisatuz gero.

**Argibide gehiago Emakume Txokoa:**  
Telefonoa: 943 79 41 39  
emakumetxokoa@arrasate.eus  
emakumetxokoa.arrasate.eus  
Jarraiguzu Facebook-en eta Twitter-en  
(Arrasateko Emakume Txokoa)  

## INFORMACIÓN:

**Plazo de inscripción:**  
del 1 al 5 de febrero

**Horario para la inscripción:**  
De lunes a jueves:  
mañanas 10:30-13:30 y tardes 15:30-18:30  
Viernes: 10:00-14:00

**Servicio de guardería:** las actividades contarán con un servicio gratuito de cuidado de niñas y niños, avisando con antelación.

**Más información en Emakume Txokoa:**  
Teléfono: 943 79 41 39  
emakumetxokoa@arrasate.eus  
emakumetxokoa.arrasate.eus  
Síguenos en Facebook y Twitter  
(Arrasateko Emakume Txokoa)  

1

## EMOZIOAK, KRISIALDIAK ETA NAHIGABEAK: BIZITZAREN LABERINTOAK

**Irakaslea:** Pepa Bojó Ballester

**Noiz:** martitzenetan (14 saio)

**Hasiera:** otsailak 9

**Ordutegia:** 18:00-20:00

**Gaztelaniaz**

**Matrikula:** 42€ / 47€

*Krisialdiak dira bizitzaren, krisi ebolutiboaren, aldaketen, galeren, nahigabeen, eta abarren parte bat, behartzen gaituztenak berregituraketa bat egiten... Krisialdietan aukera dugu heltzeko, bizi izandakoa ikasteko, onartzeko, bizitza ulertzeko, elkar ezagutzeko, gure errekurtso pertsonalak garatzeko, geu indartzeko eta jabetzeko lortu nahi dugun hori bideratzeko, non funtsezkoa den emozioak egoki erabiltzea.*

*Bidaia laberintikoak dira, non berria eraikitzen doan pausuz pausu, non jakin behar den iragana pasatzen... eta horretarako baliabideak eta jakintza berriak eskuratu ditzakegu gure motxilan.*



1

## EMOCIONES, CRISIS Y DUELOS: LOS LABERINTOS DE LA VIDA

**Formadora:** Pepa Bojó Ballester

**Fecha:** martes (14 sesiones)

**Inicio:** 9 de febrero

**Horario:** 18:00-20:00

**En castellano**

**Matricula:** 42€ / 47€

*Las crisis forman parte de la vida, crisis evolutivas, cambios, pérdidas, duelos, etc. que nos obligan a hacer una reestructuración...*

*Las crisis son oportunidades para madurar, aprender de lo vivido, aceptar, comprender la vida, conocerse, desarrollar nuestros recursos personales, fortalecernos y empoderarnos para encauzar aquello que queremos, donde manejar de forma adecuada las emociones es fundamental. Son viajes laberínticos, donde lo*

*nuevo se va construyendo paso a paso, donde hay que saber dejar el pasado... y para ello podemos apropiarnos en nuestra mochila de nuevos recursos y conocimientos.*

## 2 LIPDUBEATZEN, MUSIKAREN BITARTEZ GURE BURUA ADIERAZTEN

**Irakaslea:** Agare Lopez Morales

**Noiz:** astelehenetan (6 saio)

**Hasiera:** apirilak 11

**Ordutegia:** 17:30-20:00

**Euskaraz**

**Matrikula:** 24€ / 29€

*Azken aldian LibDub hitza gero eta gehiago entzuten dugu. Lipdub-ak dira bideo batzuk elkarte, lagun talde edota herriek eginak. Baldintzak dira abesti bat playback-ean antzeztea, toma bakarrean grabatzea eta ondo pasatzea.*

*Zatoz gurekin!, giro onean emakumeok elkartuko gara eta gaia zehaztu eta landu ondoren, abesti baten bitartez, gure istorio propioa kontatuko dugu.*

## 2 LIPDUBEANDO, EXPRESANDÓNOS CON MUSICA

**Formadora:** Agare Lopez Morales

**Fecha:** lunes (6 sesiones)

**Inicio:** 11 de abril

**Horario:** 17:30-20:00

**En euskera**

**Matricula:** 24€ / 29€

*De un tiempo a esta parte la palabra LibDub se escucha cada vez más. Los LipDub son videos realizados por asociaciones, grupos de amigos o bien pueblos o ciudades. Se trata de cantar una canción en playback, grabarla en una única toma y pasarlo bien.*

*Ven con nosotras, buscaremos entre todas el tema que queremos trabajar y contaremos nuestra propia historia a través de la música.*



### 3 ARTEAREN BIDEA, SORMENA JABETZEKO ESTRATEGIA

**Irakaslea:** Virginia Imaz Quijera

**Noiz:** eguenetan (10 saio)

**Hasiera:** apirilak 7

**Ordutegia:** 17:00-20:00

**Gaztelaniaz**

**Matrikula:** 45€ / 50€

*Lan hau oinarritua dago Julia Cameron-en “El camino del artista” liburuan. Espazio bat sormena bera aurkitzeko eta berreskuratzeke. Gure sormena askatzea izango litzateke, jabetzeko ariketa moduan.*

*Gonbita da kontzientzia hartzea, trebetasuna eta tresnak gauzatu ditzagun, askatasun handiagoaz sortu ahal izateko bizitzaren eremu guztietan. Emakumeok erabakitzeke dugu bizitza subjektu moduan eskubide osoarekin, eta ez bizitza gonbidatu moduan edo turista moduan,*

*imaginarioaren lurralde emankorra. Urgentea da jabetzea ere pentsamendu metaforikoan. Uztea alde batera gure ziurgabetasunak eta gure beldurrak, eta birgaitzea gure sormen isildua edo isila, umorearen eta poesiaren bidez.*

*Proposamena da berreskuratzea sentsazio hauek: Segurtasuna, identitatea, ahala, osotasuna, aukera, oparotasuna, lotura, indarra, errukia, autobabesa, autonomia eta fedea. Eta proposatzea estrategiak desegiteko sinismen negatiboak, adimen morroiloak eta blokeoak; kritikak kudeatzeko, amets ahaztuak gogoratzeko eta adikzioei uko egiteko, hala nola perfekzionismoa, norgehiagoka edo procastinazioa.*

### 3 EL CAMINO DEL ARTE, LA CREATIVIDAD COMO ESTRATEGIA DE EMPODERAMIENTO

**Formadora:** Virginia Imaz Quijera

**Fecha:** jueves (10 sesiones)

**Inicio:** 7 de abril

**Horario:** 17:00-20:00

**En castellano**

**Matricula:** 45€ / 50€

*Un trabajo inspirado en el libro de Julia Cameron “El camino del artista”. Un espacio para el descubrimiento y el rescate de la propia creatividad. Se trataría de liberar nuestra creatividad como un ejercicio de empoderamiento.*

*La invitación es a tomar conciencia, desarrollando habilidades y herramientas que nos permitan crear con mayor libertad en todos los ámbitos de la vida. Las mujeres tenemos pendiente habitar*

*como sujetos de pleno derecho, y no como invitadas o como turistas, el fértil territorio del imaginario. Es urgente empoderarnos también en el pensamiento metafórico. Dejar a un lado nuestras inseguridades y nuestros miedos y rehabilitar nuestra creatividad silenciada o silenciosa, mediante el humor y poesía.*

*La propuesta es recuperar las sensaciones de: seguridad, identidad, poder, integridad, posibilidad, abundancia, conexión, fortaleza, compasión, autoprotección, autonomía y fe. Y proponer estrategias para desmontar las creencias negativas, los cerrojos mentales y los bloqueos; para gestionar las críticas, desenterrar los sueños olvidados y renunciar a adicciones como el perfeccionismo, la competición o la procrastinación.*

4

## LAN BILA EDO LANA ALDATU NAHIAN?

**Irakaslea:** Nerea Redondo Otamendi

**Noiz:** eguaztenetan (8 saio)

**Hasiera:** otsailak 10

**Ordutegia:** 18:00-20:00

**Euskaraz**

**Matrikula:** 24€ / 29€

*Ikastaro honetan, lagunduko dizugu argitzen lan arloan zer nahi duzun.*

*Zure nahiak, gaitasunak, indar guneak, aukerak, ordenatuko dituzu, eta Coaching metodologia erabiliz ekintza plan bat egingo duzu.*

*Coaching-a da metodologia bat aldaketa prozesuetan laguntzeko. Oso erabilgarria eta praktikoa da lan arloan mugitzeko.*

*Askotan esaten ditugu ez dut balio, oso zaila da, ez dut inoiz egin, urteak ditut, edo ez daukat*

*esperientziarik bezalako esaldiak. Horiek guztiak aurreiritziak dira, mugak guk balioa ematen diegunak, eta baldintzatu egiten gaituzte, geldirik geratuz.*

*Arazo edo zailtasunetan zentratu beharrean, aukera, soluzio edo helburuetan zentratuko gara. Bakoitzaren egungo egoeratik aurrera begiratuko dugu, eta martxan jarriko zara, zure helburua argitu eta bertara iristeko bidea eginez.*

*Zergatik geratu gogoarekin edo ilusioarekin, zure ametsa bete badezakezu?*

4

## ¿ESTÁS BUSCANDO TRABAJO O QUIERES CAMBIAR DE TRABAJO?

**Formadora:** Nerea Redondo Otamendi

**Fechas:** miércoles (8 sesiones)

**Inicio:** 10 febrero

**Horario:** 18:00-20:00

**En euskera**

**Matricula:** 24€ / 29€

*En este curso te ayudaremos para que te informes de la cómo hacerlo en tu ámbito de trabajo.*

*Ordenando tus deseos, aptitudes, puntos fuertes, posibilidades, y con la metodología Coaching elaborarás un plan de actuación.*

*Coaching es una metodología de ayuda en los procesos de cambio. Es muy útil y práctico para moverse en el ámbito laboral.*

*Muchas veces decimos frases como no valgo, es muy difícil, no lo he hecho nunca, soy mayor, o no tengo experiencia. Todas ellas son prejuicios, límites a los que damos valor, y que nos condicionan, quedándonos quietas.*

*En lugar de centrarnos en los problemas o dificultades, nos centraremos en las posibilidades, soluciones y objetivos.*

*Desde la situación actual de cada persona, miraremos hacia el futuro, y te pondrás en marcha, analizando tu objetivo y realizando el camino para llegar a conseguirlo.*

*¿Por qué quedarse con las ganas o ilusión, si puedes cumplir tu sueño?*

## 1 GURE PARTE HARTZE POLITIKOA AZTERTZEN: OZTOPOAK IDENTIFIKATUZ, ESTRATEGIA FEMINISTAK ERAIKITZEN

**Irakaslea:** Zuriñe Rodriguez Lara

**Noiz:** martxoak 5, zapatua (10:30-13:30 eta 15:30-17:30)

**Euskaraz**

**Matrikula:** 8€ / 10€

*Zer da parte hartzea? Berdin parte hartzen dugu emakumeok eta berdin parte hartzen dute gizonek? Ikastaro honetan ikasiko dugu parte hartze politikoak sexua duela. Horretarako, hainbat dinamika baliatuz, ikasiko dugu gure egunekoan, gure herriko dinamiketan,*

*emakumeok nola parte hartzen dugun; identifikatuko dugu zer elementuk oztopatzen duten gure parte hartzea, eta, azkenik, eraikiko ditugu lanabes batzuk muga horiei aurre egiteko. Parte hartze politikoaren egora ideala egoera erreal bihurtuko dugu.*

## 1 ANALIZANDO NUESTRA PARTICIPACION POLITICA: IDENTIFICANDO LOS OBSTACULOS, CONSTRUYENDO ESTRATEGIAS FEMINISTAS

**Formadora:** Zuriñe Rodriguez Lara

**Fecha:** 5 de marzo, sábado (10:30-13:30 y 15:30-17:30)

**En euskera**

**Matrícula:** 8€ / 10€

*¿Qué es la participación? ¿Participamos por igual las mujeres y los hombres? En este curso veremos que la participación política tiene sexo. Para ello, utilizando varias dinámicas, veremos cómo participamos las mujeres en el día a día, en las dinámicas de nuestro municipio;*

*identificaremos los elementos que obstaculizan nuestra participación y, finalmente, construiremos los instrumentos feministas de que disponemos para hacer frente a estos límites. Transformando la situación ideal de la participación política en una situación real.*