

PSICOLOGÍA POSITIVA

Irakaslea

DAVID ALVEAR. Euskal Herriko Unibertsitateko irakaslea da, eta hamaika urte daramatza Psikologiako profesional gisa BARAKA Psikologia Integraleko Institutuan (www.barakaintegral.org). Bertan, kontsultara bertaraten direnei laguntzeko hiru lan-tresna garatu ditu: Mindfulness, Psikologia Positiboa eta EMDR.

BARAKA Insitutuan, baita ere, ikerketa- eta prestakuntza-lanak garatu ditu mindfulnessaren inguruan. Alderdi pedagogikoari dagokionez, Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatean irakasle eta ikerlaria da, Bilakaeraren eta Hezkuntzaren Psikologia Sailean. Alor horretan, garatu dituen ikerketa-eremuak izan dira “Mindfulnessen pedagogia”, “Mindfulnessaren bilakaera eta autoerrukia Hezkuntzan” eta “Psikologia Positiboaren eta Mindfulnessaren Psikologiaren” arteko lotura.

Vipassana meditatzaile gisa, hamaika urte daramatza Fernando Rodriguez meditazio-maisuarekin praktikak egiten.

Deskribapena eta helburuak

Tresnak eta trebeziak ezagutarazi zure eta zure ingurukoen ongizate psikologikoa handitzeko; era praktikoa batean, zientifikoki onartuak dauden ariketen bitartez.

Helburuak:

- Baikorragoa izateko aldaketa eragin erabiltzailearen adimenean.
- Gure inguruan bizi diren senitarte, lagun eta lankideei ikasi dugun tresnak erakusteko aukera izatea.

Nori zuzendua

Helduak

Egutegia - Ordutegia

Urriak 23,30 / Azaroak 6,13,20,27
Asteazkena 19:15-21:15

Hizkuntza

Gaztelania