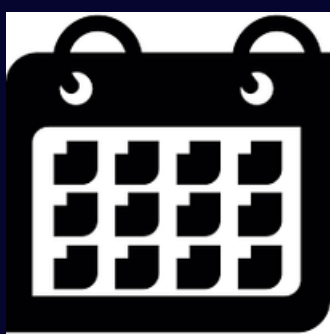


# Tratu ona bizitza proiektu moduan

*Azaroaren 25, Emakumeen Kontrako Indarkeriaren Aurkako Eguna, dela eta antolatuko jarduera*



**19:00-20:30**



**Azaroak 25**



**Tailer Birtuala  
Zoom bidez**

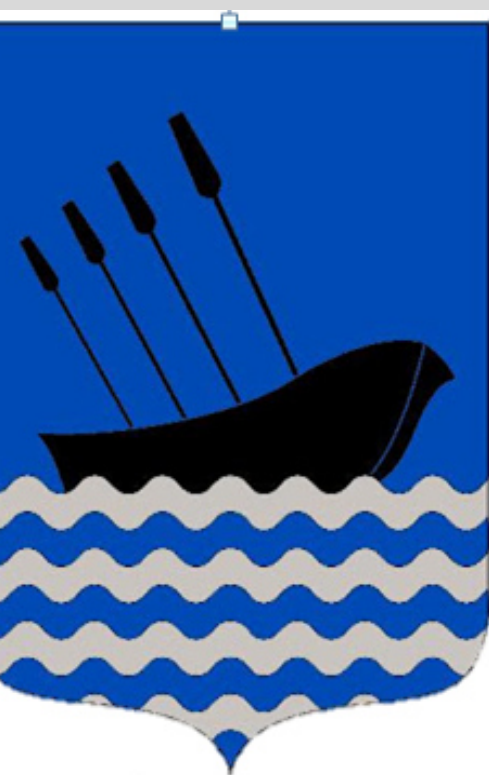
Deskribapena: Gure bizitzan ematen diren **jokabide eta jarrera txarrez eta onez pentsarazi dezagun**, gure bizitzako esfera desberdinetan duten eragina ikusiz: gudan duen eragina, beste pertsonekin dugun erlazioetan eta gure inguruko erlazioekin. Era horretara gure gizarte eta gure kontestuan ematen diren indarkeria matxistaren normalizazioan errepara dezagun. Gogoeta honek gure **emozioak identifikatzen lagunduko gaitu, gure sentimentu eta sentsazioekin konektatzen eta ematen, betetzen edo elikatzen gaituzten jarrera edo erlazioak**, erlazio mendeko eta toxikoetatik bereizten lagunduko gaitu. Modu honetan arduratsuago eta kontzieteago izan gaitezten zainduz eta bizitza osasun, aske eta atsegingarria aukeratuz.

**Bideratzailea: Izaskun Zarrandikoetxea.**

**Sexologa, terapeuta eta genero indarkerian espezialituta dagoen gizarte langilea.**

Plaza Mugatuak: 15 Pertsona

**DOAKO TAILERRA**



Lemoiz

**AURRETIAZ IZENA EMATEKO**

Email: [isdeco.berdintasuna@uribekosta.eus](mailto:isdeco.berdintasuna@uribekosta.eus)

TELEFONOA: **652 773 780**