

TALLER: ESCRIBIR PARA SER FELIZ

INFORMACIÓN GENERAL

1

- Docente: Ainhoa Lizarraga¹
- Idioma: Castellano.
- Fechas: 16 y 23 de febrero (martes, semanal).
- Lugar y horario: Biblioteca Foral, 2ª planta, Sala de Conferencias. 17:30-19:30.
- Inscripciones: del 1 al 15 de febrero. Únicamente por medio del formulario web (www.bizkaia.eus/foruliburutegia → Contáctanos → Cursos y talleres). El plazo se abrirá el día 1 de febrero a las 08:30 h.
- Límite: 20 plazas (por orden de inscripción).
- Actividad gratuita.
- La Biblioteca Foral no emitirá ningún certificado de asistencia a esta actividad.
- Para acceder a la Biblioteca Foral es necesario presentar DNI, pasaporte o Carné de la Biblioteca en la entrada.
- Actividad dirigida a personas mayores de 16 años.

PRESENTACIÓN Y OBJETIVOS

Actividad orientada a todas aquellas personas interesadas en utilizar de la escritura personal como medio de mejora del bienestar emocional.

CONTENIDO

1. La escritura como vía de liberación emocional y para una perspectiva vital optimista.
2. La escritura como herramienta de meditación y bienestar personal.

METODOLOGÍA

El taller combinará la exposición teórica con ejercicios y técnicas de carácter práctico. Se deberá acudir a cada sesión con papel (hojas sueltas blancas, tipo DIN A-

¹ Bilbao, 1972. Licenciada en Ciencias de la Información. Ha trabajado en prensa y radio como guionista y editora de contenidos. Autora de *Rompe tu bloqueo y empieza a escribir*.

4) y bolígrafo propio, dado que -por motivos de Seguridad- no serán facilitados por la Biblioteca Foral.

NOTAS

- Se deberá mantener un distanciamiento mínimo de 1,5 metros entre personas. Por eso, no se podrá mover el mobiliario de la sala.
- Es necesario utilizar mascarilla propia a lo largo de la actividad, incluso aunque se supere la distancia mínima de separación entre personas.
- En la sala habrá gel hidroalcohólico disponible, para que pueda ser utilizado en cualquier momento.

TAILERRA: ESCRIBIR PARA SER FELIZ

INFORMAZIO OROKORRA

3

- Irakaslea: Ainhoa Lizarraga²
- Hizkuntza: gaztelania
- Datak: otsailaren 16an eta 23an (asteartetan).
- Lekua eta ordutegia: Foru Liburutegia (2. solairua), Hitzaldi Aretoa. 17:30-19:30.
- Izen emateak: otsailaren 1etik 15era. Interneteko inprimakiaren bidez soilik (www.bizkaia.eus/foruliburutegia → Kontaktatu → Ikastaroak eta tailerrak). Otsailaren 1ean irekiko da epea, 8:30etan.
- Muga: 20 plaza, izen-ematearen ordenaren arabera.
- Jarduera doakoa da.
- Foru Liburutegiak ez du ziurtagiririk emango jarduera honetako asistentziari buruz.
- Foru Liburutegira sartzeko NANA, pasaporteia edo liburutegiko txartela erakutsi beharra dago, sarreran.
- 16 urtetik gorako pertsonei zuzendutako jarduera.

AURKEZPENA ETA HELBURUAK

Jarduera honetan idazmen pertsonala landuko da, ongizate emozionala hobetzeko lanabes gisa.

EDUKIA

1. Idazketa, emozioak askatzeko eta bizi-ikuspegi baikorra izateko baliabidea.
2. Idazmena, meditaziorako eta ongizate pertsonalerako tresnatzat hartuta.

² Bilbo, 1972. Informazio Zientzietan lizentziaduna. Prentsan eta irratian egin du lan, gidoigile eta edukietako editore gisa. *Rompe tu bloqueo y empieza a escribir* izenburuko liburuaren egilea da.

METODOLOGIA

Tailer honetan azalpen teorikoak, eta izaera praktikoa duten ariketak eta prozedurak uztartuko dira. Saio guztietara DIN A-4 moduko paper zuria eta boligrafo propioa eraman behar izango dira, segurtasuna tarteko, Foru Liburutegiak ez dituelako banatuko.

4

OHARRAK

- Pertsonen arteko gutxieneko 1,5 metrotako aldea mantendu behar izango da. Hau bete ahal izateko ez dira aretoaren altzariak tokiz mugituko.
- Maskara propioa erabili behar izango da etengabe, jarduera osoan zehar, pertsonen arteko 1,5 metrotako aldea beteta ere.
- Gel hidroalkoholkoa eskuragarri egongo da aretoan, edozein momentutan erabili ahal izateko.