

El Buen Vivir

Memoria de actividades 2024

Bienestar · Liderazgo · Sostenibilidad · Innovación



El 2024 ha sido testigo de la culminación de proyectos que venían desarrollándose desde años anteriores. Este año hemos fortalecido nuestro trabajo en el bienestar como puente para desarrollar sociedades más sostenibles y felices. Nuestras líneas prioritarias de trabajo incluyen los siguientes proyectos:

1. Jornada Bienestar Emocional
2. Bihar, el mañana empieza hoy
3. Navarra de Valores
4. Promoción del bienestar a nivel local

Agradecemos profundamente a todas las personas que han colaborado en estos proyectos, a las instituciones que los han respaldado y a toda la comunidad que muestra interés por el trabajo, ¡gracias a todas!

"Al agradecer, dejas de buscar en tu corazón lo que no tienes y empiezas a ver lo que ya posees en abundancia."

Khalil Gibran



Lo más relevante del año



1. Jornada Bienestar Emocional

Dentro del programa de la Jornada de Bienestar Emocional organizada por Instituto de Salud Pública y Laboral de Gobierno de Navarra y la Federación Navarra de Municipios y Concejos el 2 de Febrero de 2024 en el Civican de Pamplona hubo una **mesa específica sobre Programas de Bienestar Emocional desarrollados a nivel municipal**. En la misma participaron representantes de los Ayuntamientos de Lekunberri, del Valle de Aranguren, Valle de Ezcabarte y Villafranca, a los que El Buen Vivir ha tenido el privilegio de acompañar durante los últimos años en la promoción del bienestar.

En este espacio se puso de manifiesto la **importancia de impulsar el bienestar emocional desde el nivel local** y algunas consideraciones para que los programas sean exitosos.



2. Bihar. el mañana empieza hoy

La misión del proyecto “**Bihar, el mañana empieza hoy**” es impulsar el liderazgo consciente en Navarra a través de varias líneas de trabajo:

Formación en liderazgo consciente a líderes emergentes. Un grupo de personas con interés en promover el liderazgo consciente, se han formado durante 7 meses en temas clave para poder ejercerlo de la mano de distintas personas expertas. Han participado en este proceso personas interesadas en aplicar el liderazgo consciente en el ámbito laboral, mayoritariamente mujeres en puestos de mando intermedios de muy distintos sectores profesionales.

Visibilizar y dialogar sobre el liderazgo consciente. El “I Congreso Bihar, sobre liderazgo consciente”, se celebró en el Civican de Pamplona los 15 y 16 de mayo de 2024. El Congreso de 1,5 días de duración reunió a personas de la academia, el sector público, privado y el tercer sector para reflexionar en torno al liderazgo consciente. Hubo más de 30 panelistas que trataron el tema desde distintas perspectivas. También se presentaron proyectos trabajando bajo estas premisas. La participación fue presencial y online. Como continuación del Congreso las personas interesadas han mantenido el contacto a través de la Red Bihar, de líderes conscientes que ha organizado varios encuentros a lo largo del año.

Este proyecto ha sido posible gracias a la colaboración de la Dirección General de Economía Social y Trabajo de Gobierno de Navarra, la Unidad de Innovación Social de Gobierno de Navarra, Matukio y El Buen Vivir con el apoyo del Programa Innova, promovido por Fundación Caja Navarra y Fundación «la Caixa», Gobierno de Navarra, Ayuntamiento de Pamplona y EnREDaRSE.

Toda la info en: <https://bihar.es/>



3. Navarra de Valores

El proyecto Navarra de Valores ha consistido en la visibilización de los Objetivos de Desarrollo Interior y la realización de un proceso participativo para la identificación de buenas prácticas por parte de entidades navarras en relación a estos Objetivos. El resultado de este trabajo ha sido la publicación de la guía Navarra de Valores, en la que se recopilan reflexiones y buenas prácticas sobre la aplicación de los Objetivos de Desarrollo Interior en organizaciones.

Este proyecto ha podido realizarse gracias al apoyo y colaboración del Instituto de Salud Pública y Laboral de Gobierno de Navarra, el Sistema de Gestión InnovaRSE de Gobierno de Navarra, ANEL- Asociación de Empresas de Economía Social de Navarra, EINA - Asociación de Empresas de Inserción de Navarra, Polo Regional de Conocimiento en materia de Educación para el Desarrollo Sostenible del País Vasco y Navarra (RCE Basque Country-Navarre), y el Programa Innova de la Fundación “la Caixa” y Fundación Caja Navarra.



NAVARRA de VALORES

Navarra de Valores

Guía de reflexión y buenas prácticas sobre la aplicación de los Objetivos de Desarrollo Interior en organizaciones

Impulsa: EL BUEN VIVIR

Colaboran: Gobierno de Navarra, Nafarroako Gobernua, Gobierno de Navarra, Nafarroako Gobernua, SISTEMA DE GESTIÓN INNOVARSE, anel, innova, UNITED NATIONS UNIVERSITY, ei3na

4. Programas de Bienestar Emocional

Los **Ayuntamientos de Arróniz, Valle de Ezcabarte y Villafranca** (todos ellos en Navarra) confiaron en El Buen Vivir para impulsar el bienestar emocional en sus municipios. Estos programas han podido desarrollarse gracias a la colaboración de las personas participantes, los Ayuntamientos y el Instituto de Salud Pública y Laboral de Gobierno de Navarra a través de la segunda edición de la convocatoria de subvenciones dirigida a la mejora del bienestar emocional.

En cada uno de los municipios se ha ofrecido un **programa de bienestar emocional** dirigido a desarrollar competencias básicas para integrar hábitos que mejoren el bienestar. Las personas participantes en los cursos han podido aprender, a través de grupos intergeneracionales, sobre gestión emocional, gestión de la ansiedad y estrés, comunicación y autocuidado. Con ello, se ofrecen unas herramientas básicas para desarrollar buenos hábitos de bienestar.

CICLO BIENESTAR EMOCIONAL

Valle de Ezcabarte

Enero - Junio 2024

Bienestar, Valle de Ezcabarte



Ongizate, Ezcabarteko Harma

Una formación con herramientas para aprender a gestionar nuestras emociones, conocernos, cuidarnos y mejorar nuestras relaciones. Dirigida a toda la población con ganas de aprender a vivir mejor. No es necesario tener conocimientos previos.

INFORMACIÓN CLAVE:

- Del 25 de enero al 6 de junio de 2024. 10 sesiones en total
- Jueves cada 15 días, de 18:00 a 20:00 h en el Centro Cívico de Arre
- Número máximo de personas por grupo: 25
- Precio de la inscripción: 60 € (único pago)
- Inscripciones en el 012
- Plazas por orden de inscripción. Preferencia para empadronados en el Valle
- Más información: 619.836.414 I hola@elbuenvivir.org

Si te interesa tu desarrollo personal ¡te esperamos!



Proyecto promovido por:



Colabora:



ONGIZATE EMOZIONALAREN ZIKLOA

EZKABARTEKO HARANA

2024ko urtarrila-ekaina

Bienestar, Valle de Ezcabarte



Ongizate, Ezcabarteko Harma

Gure emozioak kudeatzen, elkar ezagutzen, zaintzen eta harremanak hobetzen ikasteko tresnak dituen prestakuntza. Hobeto bizitzen ikasteko gogoia duten herritar guztxi zuzendua. Ez da beharrezkoa aldeaz aurreko ezagutzak izatea.

FUNTSEZKO INFORMAZIOA:

- 2024ko urtarrilaren 25etik ekainaren 6ra.
- 10 saio guztira Ostegunean 15 egunean behin, 18:00etatik 20:00etara Arreko "Gizarte etxean"
- Talde bakoitzeko gehieneko pertsona kopurua: 25
- Izen-ematearen prezioa: 60 € (ordainketa bakararra)
- Izen-ematea 012an
- Plazak izen-ematearen ordenaren arabera. Bailaran erroldatutakoak lehentasuna izango dute
- Informazio gehiago: 619.836.414 I hola@elbuenvivir.org

Zure garapen pertsonala interesatzen bazazuzu, zure zain egongo gara!



Nork Sustatutako Proiektua:



Laguntzailea:



Gracias por acompañarnos en este camino, por escuchar, aportar tus reflexiones y tu tiempo. Gracias por ser tu mismo.

Juntos avanzaremos en el sueño del maestro Thich Nhat Hanh y de muchos otros maestros “Necesitamos que haya gente feliz en el mundo”.

En 2025 vamos a seguir profundizando en nuestra visión de construir un mundo más feliz, auténtico y pleno, ¿te sumas?



[Fotografía con Thich Nhat Hanh en el Centro obtenida de Wikipedia](#)

Contacto:
hola@elbuenvivir.org
www.elbuenvivir.org

