

# Emozioetan murgilduz

Buceando en las emociones

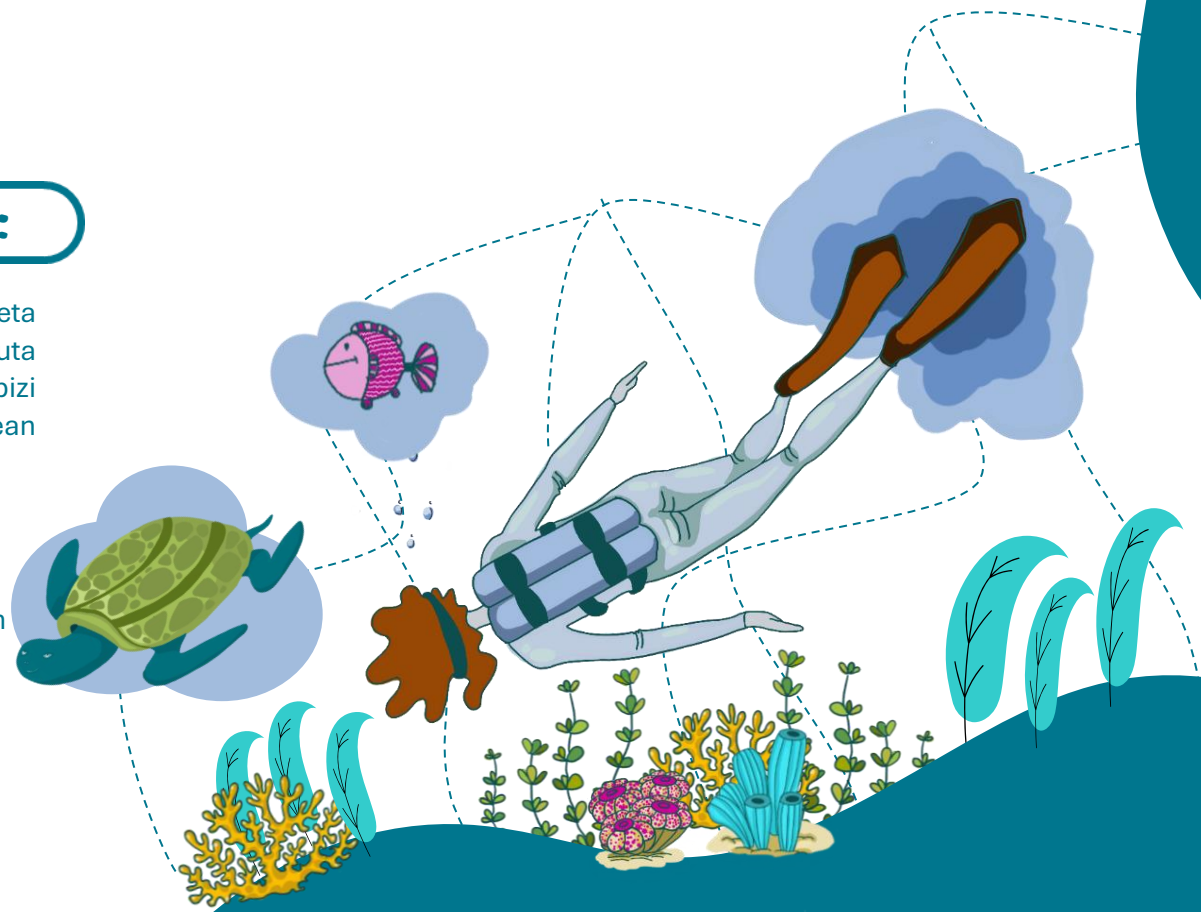
Ikastaro hau gure kontzientzia emozionala lantzeko eta gozatzeko diseinatuta dago.

Zure emozioen kontzientzia handiagoa garatzen lagun diezazuke. Lan pertsonala eta taldekakoa uztartuz, emozioek zure eguneroko bizitzan duten eragina esploratuko duzu, baita emozioekin bizitzen ere.

## Norentzat/Dirigido a:

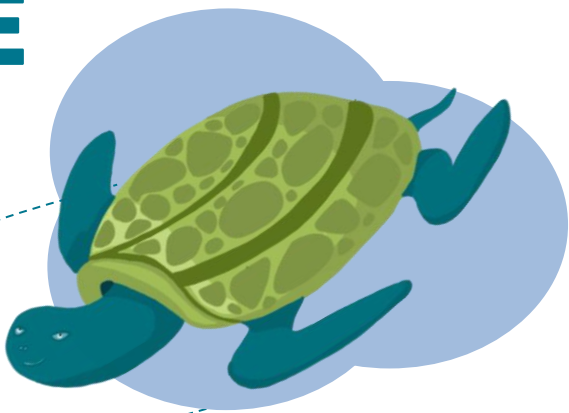
Ikastaro hau beren emozioak esploratu eta sakondu nahi dituzten pertsonari zuzenduta dago, beste pertsona batzuekin bizi proiektuetan eta garapen profesionalean laguntzen duten pertsonari.

- Esku-hartze sozialean diharduten pertsonak.
- Beste pertsona batzuekin batera doazen pertsonak.
- Beren kargura pertsonak dituzten pertsonak, taldeen lidergoak, etab.



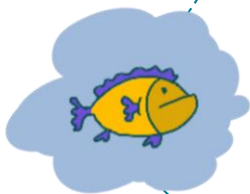
# Emozioetan murgilduz

Buceando en las emociones



## Helburuak/Objetivos:

- Mundu emozionalak komunitateko bizitzaren zati integral gisa duen balioa ezagutzea.
- Emozioek gure bizitzan duten garrantzia ulertzea eta horien kontzientzia handiagoa garatzea.
- Norberaren eta besteen emozioak interpretatzen ikastea, eta horien eragina ulertzea.
- Deskonexioan edo gehiegizko arrazionalizazioan erori gabe, emozionalki autoerregulatzeko gaitasuna garatzea.
  - Inguruneetan eragiten ikastea:
  - Enpatiaren eta errukiaren bidez loturak eta harremanak hobetzea.
  - Segurtasun psikologikoko eta erantzukizun afektiboko inguruneak sortzea.
  - Oinarri etikoa duten aliantzak eta kontratu sozialak egitea.



2024

2025

Abendua

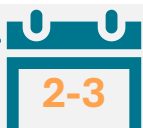
Urtarrila

Otsaila

Martxo

A

Bizipen tailerrak: Bi lan-eguneko hiru tailer, Barnezabalen (Berriz) egoitza-erregimenean. (<https://barnezabal.org/>).



1. Tailerra



2. Tailerra



3. Tailerra

B

Topaketen arteko hausnarketa-lanak. Hiru zeregin, irakurketekin, sakontzearekin eta hausnarketa pertsonalarekin.

1. zeregin

2. zeregin

3. zeregin

C

Ikas-komunitateak sortzea: hausnarketa pertsonala ikas-komunitate autogestionatuaren barru-gogoetarekin osatzen da (hiru topaketa).

1. ikas-komunitatea

2. ikas-komunitatea

3. ikas-komunitatea

D

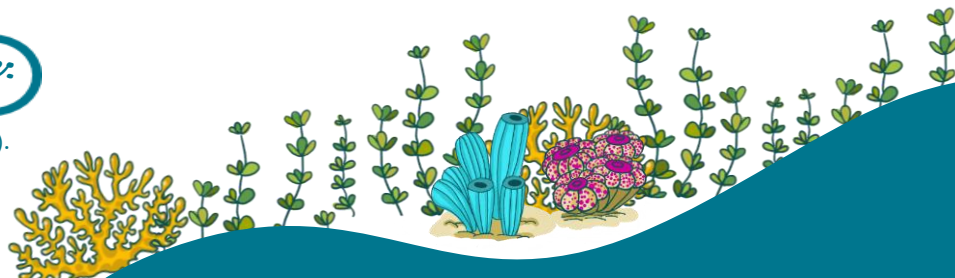
Talde-tutoretzak. 3 ordu inguruko bi talde-saio, sortutako komunitateen ikaskuntza ixteko. (Data zehazteko dago)

1. talde-tutoretza

2. talde-tutoretza

Ikasteko espazioak/Espacios de aprendizaje:

75 orduko programa (63 ordu presentzial eta 12 ordu lan pertsonalerako).



## Edukiak/Contenidos:



### Ulermena

- Emozioen zikloa
- Motibazioa eta emozioa ekintzaren zerbitzura.
- Beharrak eta asetzailak.
- Lehen eta bigarren mailako emozioak.
- Emozioaren oinarri biologikoak.
- Emozioaren berreraikuntza linguistikoa.



### 2

### Sakontzea

- Emozio interesgarri eta boteretsuak landuz.
- Emozio sozialetan murgilduz.
- Gorputz-jarrera eta mugimenduarekiko jarrera.



### 3

### Elkarreragina

- Kontzientzia soziala eta ekologia emozionala.
- Nola eragin harreman-sistemetan.

## Metodologia/Metodología:

Ikastaroak gogoeta uneak, bizipen dinamikak eta bestelako teknika aktiboak uztartzen ditu. Ikaskuntza parte-hartzailearengan eta talde-dinamikan zentratzen da, ikaskuntza-ingurune kolaboratibo eta aberasgarri bat sortuz. Horrela, talde osoarentzat eta parte-hartzaileentzat esanguratsuak diren ikaskuntzak azaleratzen dira.



*Emozioetan murgilduz*  
Buceando en las emociones

## Prezioa/Precio:

Programaren prezioa 1.000 eurokoa da. Barne hartzen du Barnezabalen egonaldi osoa, bizipen tailerretan, dokumentazioan eta talde-tutoretzetan.

Prestakuntza hori zure lanpostutik jasotzen baduzu, ikastaroaren zati bat zure erakundeko prestakuntza-kredituaren kontura finantza dezakezu.

Saioaren arduradunarekin, Ander Mimenzarekin, aurrez telefonoz hitz egitea gomendatzen da. Ondoren, izena emateko fitxa bat bidaliko da matrikula egiteko.



FUNDAZIOA

*EDE Fundazioa irabazi-asmorik gabeko erakundea da, eta bere helburua gizarte-, kultura- eta hezkuntza-garapena sustatzea da. Honako hauen bidez: profesionalentzako eta boluntarioentzako prestakuntza- eta orientazio-programak; entitateentzako aholkularitza eta laguntza; esku-hartze proiektuak; informazio- eta dokumentazio-zerbitzuak; eta laneko bitartekaritza eta orientazioa.*

[edefundazioa.org](http://edefundazioa.org)

**Izen-ematea eta  
kontaktua:**

**Inscripción y  
contacto:**

**Ander Mimenza**

[amimenza@edefundazioa.org](mailto:amimenza@edefundazioa.org)

**645039879**