



hik hasi laborategia

Komunikazio Ez Bortitza



17:30 - 20:00



Presentziala



Gaian interesa duen edonori zuzendua eta batez ere LHko irakasleei.



Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza Sailak homologatua.



150€ hikhasitarrek
175€ prezio arrunta

Nerea Mendizabal

Komunikazio Ez Bortitzean ziurtagiriduna, psikopedagogo, gizarte hezitzailea eta haur masajeko hezitzailea.

Izen-ematea zabalik



URRIAK 2

Komunikazio ez bortitzaren sarrera

HELBURUAK

- KEBren oinarrizko printzipioak ulertzea.
- KEBk komunikazio pertsonalean eta profesionalean dituen onurak identifikatzea.
- Komunikazioan komunak diren elementu oztopatzaileak eta lagungarriak ezabutzea.
- KEB norberarekin praktikatzen hasia.

EDUKIAK

- Zer da Komunikazio Bortitza eta Ez Bortitza?
- KEBren oinarrizko printzipioak: konexioa eta beharrak.
- KEBren onurak harreman pertsonaletan eta profesionaletan.
- Elementu oztopatzaileak eta lagungarriak identifikatu eta KEB hauekiko begirada barneratu.
- Bortizki aritzen garenean KEB aplikatzea norberarekin.



URRIAK 9

KEBren lau osagaiak

HELBURUAK

- Komunikazio Ez Bortitzaren funtsezko lau osagaietan sakontzea: gertaerak, sentimenduak, beharrak eta eskaerak.
- Osagai horietako bakoitza argi eta zehatz identifikatzeko eta adierazteko trebetasuna garatzea.
- Lau osagaiak eguneroko egoeretan aplikatzea.

EDUKIAK

- Behaketa: deskribapen subjektiboa eta objektiboa bereizi, erabiltzen ikasi eta praktikatuz.
- Sentimenduak: sentimenduak identifikatzeko eta adierazteko ariketak.
- Beharrak: emozioak azpiko beharrekinekin konektatu eta horiek argi eta zuzenean adierazteko trebezia hartu.
- Eskaerak: eskaera argiak, zehatzak eta errespetuzkoak formulatu eta jaso.



URRIAK 16

Adierazpen zintzoa eta enpatia

HELBURUAK

- Emozioak eta beharrak modu zintzoan eta asertiboan adierazteko gaitasuna garatzea.
- Norberaren sentimenduen erantzukizuna hartzea.
- Enpatiaz entzuteko eta bestearen emozioak ulertzeko trebetasuna barneratuz, eguneroko egoeretarako komunikazio enpatikoa praktikatzeko.

EDUKIAK

- Jokaera/jarreraren ezkutuko mezua aurkitu.
- Adierazpen zintzoa: "ni" hizkuntza erabiliz, besteari errua edo mingarriak diren osagaiak botatzea saihestu.
- Enpatia: etengabe entzun, sentimenduak eta beharrak islatu.
- Komunikazio enpatikoa praktikan jarri.



URRIAK 23

Gatazken kudeaketa eta mugak

HELBURUAK

- Gatazkek modu baketsuan eta eraikitzaileen konpontzeko trebetasunak garatzea.
- Pertsonen arteko harremanetan muga argiak eta asertiboak ezartzea.

EDUKIAK

- Gatazken kudeaketa KEBrekin konpontzeko estrategiak ezagutu: enpatia, entzute aktiboa, elkarrizketa eraikitzailea.
- Sormenezko konponbideak bilatu: bi aldeei mesede egingo dieten akordioak negoziatzea.
- Mugak KEBn: mugak irmo eta bortizkeriarik gabe.
- Hori guztia egin arren, ez garenean konponbidera iristen.
- Eskaerak modu irekian jaso: etengabe eta epaiketarik egin gabe entzutea.

