

Gatazka egoeren
ikasketa eta
kudeaketarako taldeak



BIZIKIDETZA HOBETZEKO FORMAKUNTZA

4 saio (ostegunetan)
2022ko urriaren 13, 20 eta 27 an
eta azaroaren 3 an
Goizeko taldea 11 etatik 13.30 ra
Arratsaldeko taldea 18.00 etatik
20.30 ak arte



APUNTA ZAITEZ!

bilbao@amikeco.es
www.amikeco.es

Bilboko Udalak eskainitako diru laguntza





EDUKIAK

1.SAIOA

NOR NAIZ?

NIRE ERREALITATEA ERAIKITZEN
IZATE ARRAZIONALA
PENTSAMENDUAK ETA HAUEN ERAGINA INGURUNEAN
KOMUNIKAZIO PROZESUA ETA DISTORTZIOA PERTZEPZIO
ETA PENTSAMENDUETAN
AURREIRITZIAK ETA ESTEREOTIPOAK

2.SAIOA

IZATE EMOZIONALA
NIRE EMOZIOAK AZTERTZEN
AUTOIRUDIA ETA AUTOESTIMUA
OINARRIZKO EMOZIOAK: POZTASUNA, AMODIOA,
BELDURRA, HASERREA ETA TRISTURA
ANTSIETATEA
JELOSIA

3.SAIOA

NI HARREMANETAN
IZATE SOZIALA
GATAZKA HARREMANETAN aztertzen: JATORRIA
HASERREA antzeman eta gidatu
Aurre egiteko gaitasunak: KRITIKAK NOLA EGIN ETA JASO
Harreman motak – lankidetzak, elkarmenpekoak

4.SAIOA

TRATU ONAK HARREMANETAN
TRATU ONETAN KONTZIENTZIA IZATEAREN
GARRANTZIA
ERANTZUKIZUN PERTSONALA BALIOETSI
TRATU ONETARAKO OSAGAIK: ERRESPETUA,
ENTZUTEA, ENPATIA, AUTOESTIMUA
ROLAK FAMILIA HARREMANETAN ETA HARREMAN
INTERPERTSONALETAN

HELBURUAK

1. BIZIKIDETZA POSITIBOA
LANTZEA
2. GURE HARREMANAK
HOBETZEA ETA HAUEKIN
HOBETO SENTITZEA
3. GATAZKEI IRTENBIDE
AKTIBOAK BILATZEA
4. PERTSONEN ARTEKO
BIZIKIDETZA HOBETZEA

Amikeco Elkartearen profesionalen
eskutik

ROBERTO OSLÉ
UXUE GARCIA

Amikekoren Egoitzan

Monkada Kalea 10, beheko solairua
Errekalde, 48002 Bilbo
Tfno Zkia. 656 79 84 35
Helbide elektronikoa:

bilbao@amikeco.es

Web orrialdea: www.amikeco.es

BERTARATZEA LIBRE ETA DOHAINEKOA DA – IZEN EMATEA BEHARREZKOA DA