



Gatazka egoeren  
ikasketa eta  
kudeaketarako taldeak

# BIZIKIDETZA HOBETZEKO FORMAKUNTZA

4 saio Asteazkenetan  
2023aren apirilak 19  
eta maiatzak 3, 17 eta 31  
19.00 etatik 21.00etara

Antolatzailea



Babeslea





## 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. BERDINTASUN  
HARREMANEN  
ERAIKUNTZA

## INFORMAZIOA ETA IZEN EMATEA

Tfno Zkia: **686 15 61 84**

**ROBERTO OSLÉ** – Amikeco  
Elkarteko psikologoa eta  
TALDEko arduraduna

## Amikekoren Egoitzan

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

[bilbao@amikeco.es](mailto:bilbao@amikeco.es)

Web orrialdea: [www.amikeco.es](http://www.amikeco.es)

**BERTARATZEA LIBRE ETA DOHAINEKOA DA – Aurreko elkarrizketa BEHARREZKOA DA**