

# Inbertitu zugaran Invierte en ti

Doako Ikastaroak Langileentzat  
Cursos gratuitos para  
personas trabajadoras

## ADIMEN EMOZIONALA

Ordu kopurua: 30

### HELBURUAK:

- Emozioek jokatzeko eta gure bizitza zuzentzeko moduan duten zeregina ulertzea.
- Kudeaketa emozionaleko tresnak eskuratzea, pertsonen bizitzaren gidaritza hartzeko aukerak ematen dizkiena.
- Psikologia Positiboaren ikuspegia ezagutzea, baita pertsona optimalista baten ezaugarriak garatzeko beharrek jarraibideak ere.
- Barne-behatzailea sustatzeko baliabideak erraztea eta pentsamendu, epai eta sinesmen mugatzaileez jabetzea.
- Modu zintzoan, argian eta zainduan komunikatzen ikastea, beharrak adieraziz eta beste pertsonen beharrei entzunez.
- Elkarrizketa-kompetentziak erdiestea.
- Pertsona optimalista
- Aukeratzeko gaitasuna: Nire erantzukizuna eginez
- Nire bizitzaren protagonista naiz.
- Ebaluatu gabe behatzea
- Sentimenduak identifikatu eta adieraztea
- Asebete behar dudana beharra ezagutzea
- Eskaera argia eta zintzoa
- Entzute enpatikoa
- Komunikazio-trebetasunak eta asertzio-teknikak
- Hizkuntza-bereizketak eta elkarrizketa-tresnak
- Galdera egokiaren artea
- Konfiantza sortzea

### ERAGILEA:

#### LETICIA SANCHEZ

Leticia Sánchez Arregui naiz, pertsonen laguntza gustatzen zait beren kompetentziak bultzatuz, autonomia eta ongizate emozional hobea lor dezaten.

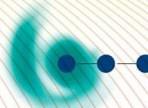
Nire baliabide pertsonalaren fruituak diren hainbat tresnataktik hartzen dut inspirazioa, horien artean, coachinga, programazio neurolinguistikoa eta gorputza adierazpen-tresna gisa erabiltzea, baita diziplina artistiko gisa ere oro har, eta antzerkia modu partikularrean.

### EDUKIAK:

- Zergatik portatzen naiz portatzen naizen bezala?
- Emozioak, gure ardatzak
- Onarpen eta aitopen emozionala
- Emozioak kudeatzea, ez eustea.
- Kudeaketa emozionala praktikan
- Pentsamendu mugatzaileak eta sinesmenak gaituz
- Bizitza ikusteko zer betaurreko jartzea erabakitzen dudana

Saio hauek Lanbide-Euskal Enplegu Zerbitzuaren diru-laguntzak jasotzen dituzte, 2018-2020 urteetarako hezkuntza eskaintzaren baitan. Saioak, gehienbat, Euskal Autonomia Erkidegoko pertsona okupatuak dira.

Acciones realizadas en el marco de la subvención de Lanbide-Servicio Vasco de Empleo, para financiar la oferta formativa para los años 2018-2020, dirigida prioritariamente a personas trabajadoras ocupadas de la Comunidad Autónoma del País Vasco.



**HOBETUZ**

Fundación Vasca para la Formación Profesional Continua

Langileen Prestakuntzarako Euskal Fundazioa



**Lanbide**

Euskal Enplegu Zerbitzua  
Servicio Vasco de Empleo

Euskadi, auzolana, bien común



ENPLEGU ETA GIZARTE  
POLITIKETAKO SAILA  
DEPARTAMENTO DE EMPLEO  
Y POLÍTICAS SOCIALES

# Inbertitu zuzan Invierte en ti

Doako ikastaroak Langileentzat  
Cursos gratuitos para  
personas trabajadoras

## DATAK ETA ORDUTEGIA:

- Astelehena, irailak 23
- Asteazkena, irailak 25
- Ostirala, irailak 27
- Astelehena, irailak 30
- Asteazkena, urriak 2
- Ostirala, urriak 4

Arratsalde, 16:00etatik 21:00etara

## LEKUA:

Kastrexana eraikina, Bilboko Udal  
Aterpetxearen ondoan

Basurto-Kastrexana errepidea 70, 48002  
Bilbao

Bilbobus, 28. zenbakia (aterpetxearen  
atari nagusian gelditzen da)

Kotxea aparkatzeko aukera dago, doako  
parkinga.

## INFORMAZIOA ETA IZEN-EMATEA:

edefundazioa

[www.fundacionede.org](http://www.fundacionede.org)

EDE FUNDAZIOA  
Teléfono 944009999

**Izena emateko epea:** Irailaren 13ra  
arte.

Izen-ematearen ordenaren arabera  
onartuko dira partaideak.

Saio hauek Lanbide-Euskal Enplegu Zerbitzuaren diru-laguntzak jaso dituzte, 2018-2020 urteetarako hezkuntza eskaintzaren baitan. Saioak, gehienbat, Euskal Autonomia Erkidegoko pertsona okupatuentzat dira.  
Acciones realizadas en el marco de la subvención de Lanbide-Servicio Vasco de Empleo, para financiar la oferta formativa para los años 2018-2020, dirigida prioritariamente a personas trabajadoras ocupadas de la Comunidad Autónoma del País Vasco.

**H O B E T U Z**

Fundación Vasca para la Formación Profesional Continua  
Langileen Prestakuntzarako Euskal Fundazioa



**Lanbide**

Euskal Enplegu Zerbitzua  
Servicio Vasco de Empleo

*Euskadi, auzolana, bien común*



**EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO**

ENPLEGU ETA GIZARTE  
POLITIKETAKO SAILA  
DEPARTAMENTO DE EMPLEO  
Y POLÍTICAS SOCIALES