

SEN TI KOR TUZ

SENTITUZ GARA

FORMAKUNTZA TEORIKO PRAKTIKOA



Urritik maiatzera
Larunbat bat hilean
9:30etatik 13:30ra
Isabel II 6, 49. ofizina.
Donostia

"Gainerakoekin ditugun harremanen zintzotasuna, gurekiko dugun harremanaren benetakotasunetik hasten da."

Donna Apellaniz Nieto

Formakuntza honek 8 hilabeteko prozesua eskaintzen du, non bertan geure buruarekin eta besteekin benetako lotura sakona sortzeko modu bakarra SENTIKORTUZ delaren ideia sakonduko dugu. Gure barne-mundua entzutenez, gure benetakotasunarekin konektatzuz, gure pultsioak ulertzuz eta onartzuz, eta hortik harremanak eraikiz.

Formakuntzak autoezagutzaren, autohausnarketaren, teoria emozionalaren eta estrategia praktikoen artean oreka eskaintzen du, testuinguru pertsonaletan zein gizarte-eta hezkuntza-testuinguruetan aplikatu ahal izango direnak.

 EDUCANDO LA EMOCIÓN

Izen ematea:
611 76 51 55
info@educandolaemocion.com
www.educandolaemocion.com

SEN TI KOR TUZ

SENTITUZ GARA

FORMAKUNTZA TEORIKO PRAKTIKOA



TALDE MURRIZTUA
PLAZA MUGATUAK

FORMAKUNTZAREN HELBURU NAGUSIAK:

- Gure buruari buruz buruz ikasi, epaiketarik gabe eta jakin-minez.
- Auto-kontzientzia, auto-erregulazioa, benetakotasuna, entzutea eta kontaktua lantzea.
- Barnekoaren eta kanpokoaren onarpena lantzea eta indartzea.
- Geure ezaugarriak eta gaitasunak ezagutzea eta sendotzea.
- Taldean eta taldetik ikastea, sentituz, jolastuz eta gozatuz.
- Emozioen ongizatea sustatuko duen giro orekatu eta osasungarriak sortzea.
- Kontzientzia emozionalatik eta hau kontuan izanda akonpainatzen duten estrategiak garatzea.

Formakuntza amaitzean, parte-hartzaile bakoitzak adimen eta hezkuntza emozionalaren ulermen argia eta praktikoa izango du, bere hazkunde pertsonala eta perzepzio emozionala era sakonean landu ondoren.

Era berean, prest egongo da ezagutza horiek bere eguneroko bizitzan aplikatzeko eta gainerakoei bere garapen pertsonalean akonpainatzeko, harreman osasungarriagoak eta emozionalki kontzienteagoa den gizartea eraikitzen lagunduz.

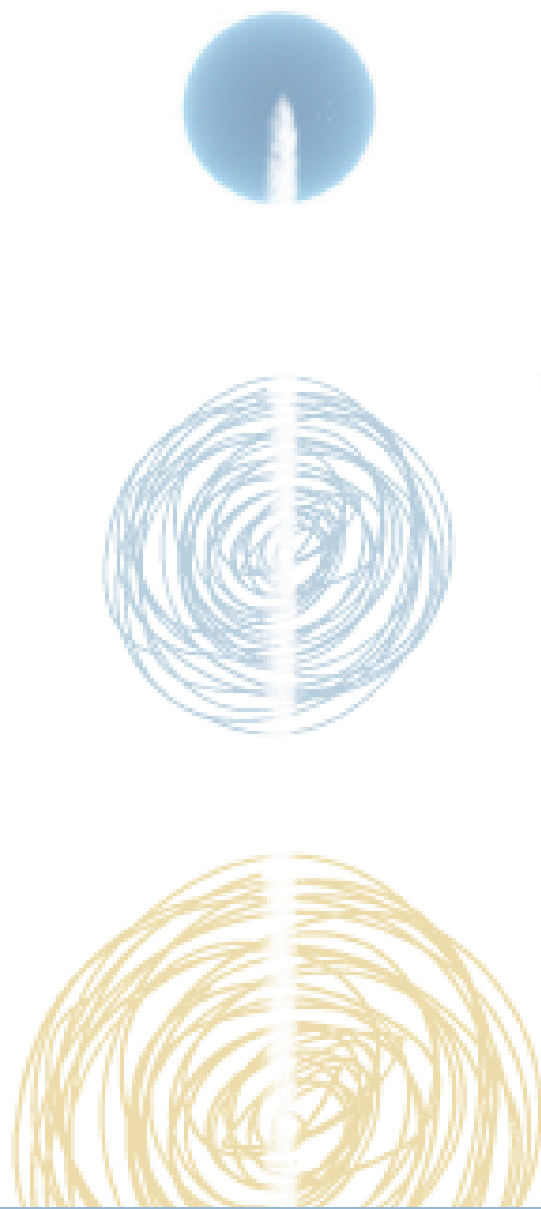
Izen ematea:
611 76 51 55
info@educandolaemocion.com
www.educandolaemocion.com

 **EDUCANDO LA EMOCIÓN**

SEN TI KOR TUZ

SENTITUZ GARA

FORMAKUNTZA TEORIKO PRAKTIKOA



FORMAKUNTZA HONEN METODOLOGIA HONELA BANATZEN DA:

- **Lan pertsonala:**
 - Formakuntzan zehar, parte-hartzaile bakoitzaren lan pertsonala azpimarratuko da, norberaren gaitasun emozionalak garatzeko, besteei irakasten edo akonpainatzen saiatu aurretik. Pertsona bakoitzak ikaskuntza emozionalaren prozesua lehen pertsonan bizi ahal izatea da asmoa.
- **Laguntza-plataformak:**
 - **WhatsApp taldea:** Partaideen artean komunikazio arin eta jarraitua mantentzeko sortua. Hausnarketak eta baliabide gehigarriak partekatze eta elkarren laguntza sustatzeko erabiliko da.
 - **Google Classroom:** Material osagarriak (dokumentuak, bideoak eta jarduerak) jasotzeko gunea.
- **Aurrez aurreko saioak:**
 - **Bizipen-ikuspegia:** Larunbatetan modu praktiko eta bizigarrian sakonduko da alde zuzenetik eskuratutako teoriarik. Talde-dinamikak, hausnarketa-ariaketak, role-playinga eta kasuen azterketak egingo dira, ikaskuntza sakonagoa eta errealagoa izan dadin.
 - **Ikaskuntza eta elkarlaneko trebetasunak:** Taldea den tresna handiaren bidez lan egingo dugu.
 - **Ikaskuntza eta esperientzia pertsonalak:** Era berean, modu indibidualean eta pertsonalean lan egingo dugu.

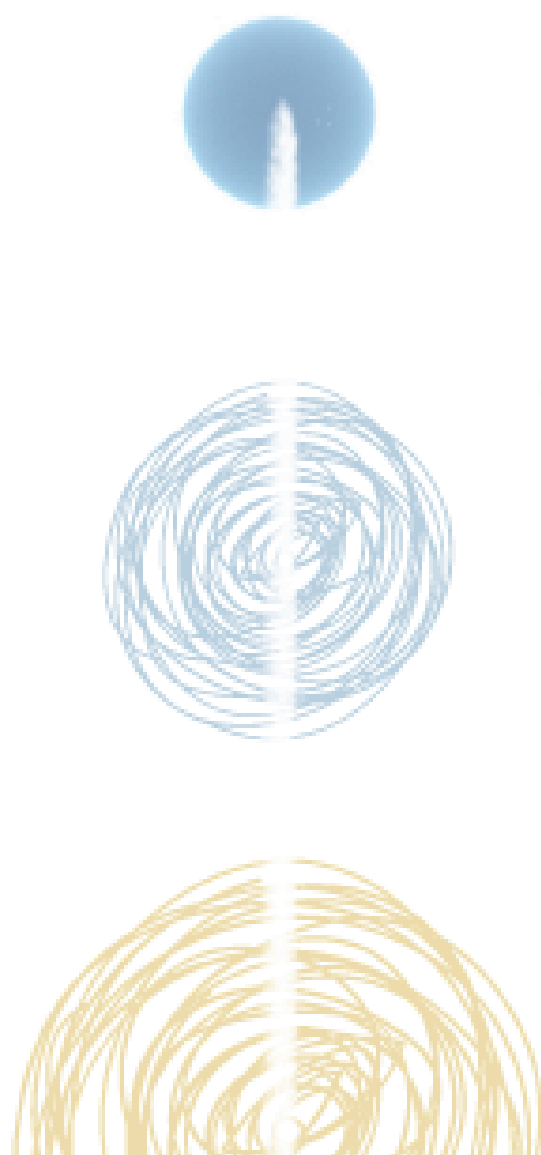
Izen ematea:
611 76 51 55
info@educandolaemocion.com
www.educandolaemocion.com

 **EDUCANDO LA EMOCIÓN**

SEN TI KOR TUZ

SENTITUZ GARA

FORMAKUNTZA TEORIKO PRAKTIKOA



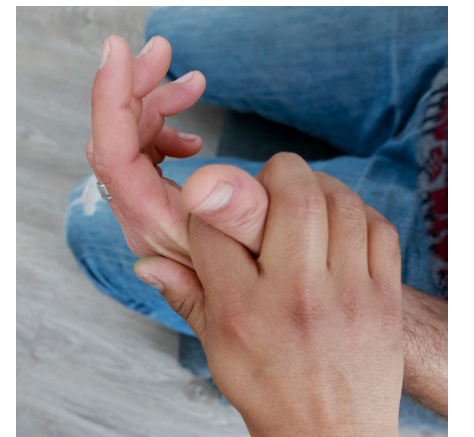
LANDUKO DITUGUN GAIAK ETA AURREZ-AURREKO DATAK:

Adimen emozionalerako eta autoezagutzarako sarrera.	Urriak 26
Autokontzientzi emozionala.	Azaroak 16
Emozioetatik haratago, gure "dena" ezagutzuz.	Abenduak 14
Ulermen eta kudeaketa emozionala.	Urtarrilak 18
Pertsonon garapen emozionala.	Otsailak 15
Kontzientziatik harremanak erakitzen.	Martxoak 15
Adimen eta hezkuntza emozionalerako estrategia sistemikoak.	Apirilak 12
Barneratzea eta itxiera.	Maiatzak 10

SEN TI KOR TUZ

SENTITUZ GARA

FORMAKUNTZA TEORIKO PRAKTIKOA



FORMATZAILEA:

DONNA APELLANIZ NIETO

Terapeuta emozional sistemikoa eta adimen eta hezkuntza emozionaleko formatzailea.



FROMAKUNTZAREN BALIOA ETA PREZIOA:

50 orduko formakuntza hau honela banatua dago: 32 ordu presentzial eta 18 ordu ez-presentzial: irakurketak, bideoak, audioak eta hausnarketak lantzeko .

Horrelako formakuntza baten balioa izugarria izan daiteke, pertsona bakoitzak bertan lantzen duena neurgaitza baita. Horrekin batera, nire barne-formakuntzako eta akonpainamenduetako ordu guztiek balioa izugarria ematen diote prestakuntza honi...

Beraz, prestakuntza eskuragarri egiteko 780 euroko prezioa izango du.

- * 100 euroko deskontua eskaintzen dut matrikulatutako lehen 4 pertsonentzako.
- * Aurretik nirekin formakuntzaren bat edota prozesuren bat bat egin duten pertsonen % 10eko deskontua izango dute (ez dira aplikatuko bi deskontuak aldi berean).
- * Ordainketa zatika egin ahal izango da, horretarako erraztasunak bilatuz, guztien arteko zaintza bermatu ahal izateko.

Izen ematea:
611 76 51 55
info@educandolaemocion.com
www.educandolaemocion.com

 **EDUCANDO LA EMOCIÓN**