



## **INFORMAZIO OHARRA**



### **ADIMEN EMOZIONALA: EMOZIOAK ERAGINKORKI KUDEATZEA.**

**HELBURU OROKORRAK:** Gure emozio-prozesuen nondik norakoak ezagutzea doitzen ikasteko, emozio positiboak bultzatuta eta negatiboen intentsitatea nahiz iraupena kudeatuta.

**EGUNAK:** Otsailaren 26tik martxoaren 2ra, 15:00etatik 20:00etara (azken egunean, 19:00etan bukatuko da). Guztira 24 ordu.

**LEKUA:** Laudio Udalaren Garapen Agentzia. Arza eraikina.

**PREZIOA:** DOAN.

**LEKU KOPURUA:** 15 plaza gehienez.

**IRAKASLEA:** Euskadi Prestakuntza Funtsa.

**NORENTZAT:** Besteren kontura lanean ari direnak edo langile autonomoak.

**AURKEZTU BEHARREKO DOKUMENTAZIOA:** Izena emateko fitxa, NAN fotokopia, Osakidetza txartelaren fotokopia eta azken nominaren fotokopia edo autonomoen azken ordainagiriarena.

### **INFORMAZIO GEHIAGO ETA IZEN-EMATEAK:**

Laudio Udalaren Garapen Agentzia.

Tfnoa: 94 403 49 80/ [garapenagentzia@laudio.eus](mailto:garapenagentzia@laudio.eus)

**EDUKIAK:****1. Adimen emozionala lantzen (4 ordu)**

- 1.1. Adimenak: pentsatzeko eta sentitzeko gaitasuna.
- 1.2. Emozio-prozesua.
- 1.3. Doitze emozionala.
- 1.4. Autoestimua.
- 1.5. Aurre egiteko trebeziak.
- 1.6. Ekintza-plana: bizitza pertsonaleko eta lan-bizitzako ekintzak.

**2. Pertsonen arteko harremanak hobetzen (8 ordu)**

- 2.1. Enpatia.
- 2.2. Komunikazio eraginkorra.
- 2.3. Hitzik gabeko komunikazioa.
- 2.4. Trebezia sozialak.
- 2.5. Autokontrola.
- 2.6. Asertibitatea.
- 2.7. "Ni" mezuak.
- 2.8. Ekintza-plana: talde barruko jardute-protokoloa.

**3. Norbere ongizatea indartzen (4 ordu)**

- 3.1. Zer da estresa?
- 3.2. Estresaren sintomarik ohikoenak.
- 3.3. *Burnout* sindromea.
- 3.4. Estresaren prebentzio orokorra.
- 3.5. Estresa murrizteko teknikak.
- 3.6. Geure burua estresatzen duten sinesmen irrazionalak.
- 3.7. Arnasketa kontrolatzen ikastea.
- 3.8. Erlaxazioaren onurak.
- 3.9. Ekintza-plana: bizitza pertsonaleko eta lan-bizitzako ekintzak.

**4. Aplikazioa errazten (4 ordu)**

- 4.1. Taldeko *coaching*-a: Jarraipen saio bat egingo da aurreko moduluak bukatzean. Jarraipen saio horretan, alderdi hauek landuko lirateke:
  - 4.1.1. Ikastaroan ikasitakoa lantokietan aplikatuzetik sortu diren egoera zailak eta zalantzak argitzea.
  - 4.1.2. Prestakuntza saioetan planteatutako ekintza-planen jarraipena.
  - 4.1.3. Interesik handiena duten gaietan sakontzea.



## **NOTA INFORMATIVA**



### **INTELIGENCIA EMOCIONAL: GESTIÓN EFICAZ DE LAS EMOCIONES**

**OBJETIVOS GENERALES:** Conocer cómo se desarrolla nuestro proceso emocional para aprender a regularlo, potenciando las emociones positivas y gestionando las negativas en intensidad y duración.

**FECHAS:** del 26 de febrero al 2 de marzo, horario de 15:00 – 20:00 (el último día finalizará a las 19:00) en total 24h

**LUGAR:** Agencia de Desarrollo Local. Edificio Arza.

**PRECIO:** GRATUITO

**NUMERO DE PLAZAS:** máximo (15 PLAZAS)

**IMPARTIDO POR:** Fondo Formación Euskadi.

**DIRIGIDO A:** cualquier persona que esté trabajando o sea autónomo.

**DOCUMENTACIÓN A PRESENTAR:** ficha de inscripción, fotocopia del DNI, fotocopia de la tarjeta de Osakidetza, fotocopia de la última nómina o recibo de autónomos.

#### **INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:**

Laudio Udalaren Tokiko Garapen Agentzia.

Tfnoa: 94 403 49 80/ [garapenagentzia@laudio.eus](mailto:garapenagentzia@laudio.eus)

**CONTENIDOS:**

1. **Trabajando nuestra Inteligencia Emocional (4 horas)**
  - 1.1. Las inteligencias: la capacidad de pensar y de sentir.
  - 1.2. El proceso emocional
  - 1.3. La regulación emocional
  - 1.4. Autoestima
  - 1.5. Habilidades de afrontamiento
  - 1.6. Plan de acción: acciones en mi vida personal y laboral.
  
2. **Mejorando las relaciones interpersonales (8 horas)**
  - 2.1. La empatía
  - 2.2. Comunicación eficaz
  - 2.3. Comunicación no verbal
  - 2.4. Habilidades sociales
  - 2.5. Autocontrol
  - 2.6. Asertividad
  - 2.7. Mensajes YO
  - 2.8. Plan de acción: protocolo de actuación dentro de un equipo.
  
3. **Potenciando el bienestar personal (4 horas)**
  - 3.1. ¿Qué es el estrés?
  - 3.2. Síntomas característicos del estrés.
  - 3.3. Síndrome del Burnout
  - 3.4. Prevención general del estrés
  - 3.5. Técnicas para disminuir el estrés
  - 3.6. Las creencias irracionales auto-estresantes.
  - 3.7. Aprender a controlar la respiración.
  - 3.8. Beneficios de la relajación: tipos y técnicas.
  - 3.9. Plan de acción: acciones en mi vida personal y laboral.
  
4. **Facilitando la aplicación (4 horas)**
  - 4.1. Coaching grupal: Consistiría en una sesión de seguimiento, a realizar a la finalización de los módulos anteriores. En ella se trabajarían los siguientes aspectos:
    - 4.1.1. Resolución de las dudas y situaciones difíciles planteadas en la aplicación en sus puestos de trabajo de lo desarrollado en el aula.
    - 4.1.2. Seguimiento de los planes de acción planteados durante las sesiones formativas.
    - 4.1.3. Profundización en los temas de más interés.