

2024

IKASTAROA



Antsietatea eta ondoez emozionalaren kudeaketa: gazteekin lan egiteko tresnak



Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

LEHENDAKARITZA
Trantsizio Sozialaren eta 2030
Agendaren Idazkaritza Nagusia
Gazteria zuzendaritza

PRESIDENCIA
Secretaría General de Transición
Social y Agenda 2030
Dirección de Juventud

IKASTAROA

Antsietatea eta ondoez emozionalaren kudeaketa: gazteekin lan egiteko tresnak



Antsietatea eta
ondoez
emozionalaren
kudeaketa.
Gazteekin lan
egiteko tresnak

Bilbon

Noiz: 2024ko urtarrilaren 17an, 24an eta 31n

Non: GEBren egoitza. Uriortu kalea, 11-behea

Hizkuntza: gaztelaniaz emango da, baina parte-hartzaile bakoitzak gaztelania edo euskara erabili ahal izango du bere ekarpenetan, eta materiala ere bi hizkuntzetan emango da.

Ordutegia: 9:00etatik 13:30etara

Plazak: 20 lagun

Helburu orokorra

Bertaratutakoek gazteekin eta haien ingurunearekin aplika ditzaketen **estrategiak** ikastea.

Helburuak

- > Gazteen ondoez emozionalaren arrazoiei eta osasun mentalari eta emozionalari lotutako mitoei buruz hausnartzea.
- > Emozionalki osasuntsu bizitzeko jarraibideak.
- > Estresa, antsietatea eta ondoez emozionala prebenitzeko eta maneiatzeko, hezkuntza-inguruneetan aplika daitezkeen estrategia psikologikoak eta pedagogikoak eskuratzea.
- > Gaitasun intrapertsonal eta interpertsonalak garatzea, hala nola: enpatia, pentsamendu positiboa, erresilientzia, gatazken kudeaketa, umore-sena, malgutasun kognitiboa eta asertibitatea, besteak beste, ongizate emozionala babesteko faktore gisa.
- > Seme-alaba gazteen ongizate emozionala bultzatzen laguntzeko familiei aholkuak emateko jarraibideak.



Antsietatea eta ondoez emozionalaren kudeaketa. Gazteekin lan egiteko tresnak


Metodologia

Izena eman duten pertsonen parte-hartze aktiboa bultzatuko duen metodologia bat erabiliko da. Hiru alderditan oinarrituko da: banakako hausnarketa, talde txikietan eta talde handian lan egitea. Ikus-entzunezko baliabideak, talde-dinamikak, jolas- eta hezkuntza-ariketak, bistaratzeak eta abar erabiliko dira.

Hartzaileak:

Lehentasuna izango dute **gazteekin lan egiten dutenek edo lankidetzan dihardutenek** (entitateetan, elkarteetan, herri-administrazioetan, enpresetan, kastetxeetan, boluntariotzan....) Horrez gain, kontuan izango da izen-emateen hurrenkera.

- > **Gazteen arloko langileak** (Gazteentzako Informazioa, udalak, aldundiak, gazte elkarteak eta aisialdikoak, eta beste entitate batzuk).
- > Gizarte eta familia **hezitzaileak**.
- > Bigarren hezkuntzako ikastetxeetako **orientatzaileak**.



Antsietatea eta ondoez emozionalaren kudeaketa. Gazteekin lan egiteko tresnak



Antsietatea eta ondoez emozionalaren kudeaketa. Gazteekin lan egiteko tresnak

Edukiak:

1. saioa:

- > Gazteen ondoez emozionalaren arrazoiak.
- > Osasun mentalarekin eta emozionalarekin lotutako mitoak.
- > Antsietatearen adierazpenak jokabidean, esparru emozionalean eta pentsamenduan.
- > Emozionalki osasuntsu bizitzeko jarraibideak.
- > Hezkuntza-erakundeetan Ongizate emozionalaren ikuspegi integral baterantz.
- > Hezkuntza emozionaleko programa baten proposamena, ongizatea babesten duten faktoreak gazteekin landuz.
- > Gazteen ongizate emozionala errazten duten gaitasun intrapertsonalak eta interpertsonalak garatzeko tresna eta dinamika psikohezitzaileak (I)
- > **Autokontzientzia eta erregulazio emozionala** garatzeko dinamikak.

2. saioa:

- Gazteen ongizate emozionala errazten duten pertsona barruko eta pertsona arteko gaitasunak garatzeko tresna eta dinamika psikohezitzaileak (II):
- > **Erabateko kontzientzia eta ongizatearen ikaskuntza** bultzatzeko teknikak.
 - > **Autoestimua** garatzeko jolas-dinamikak.
 - > **Komunikazio-estiloak eta ongizate emozionala. Asertibitateak.**
 - > **Malgutasun kognitiboa:** pentsamendu negatiboa kudeatzeko teknikak.
 - > **Erresilientzia:** alderdi hori gure bizitzetan barneratzeko dinamikak.

3. saioa:

- Gazteen ongizate emozionala errazten duten gaitasun intrapertsonalak eta interpertsonalak garatzeko tresna eta dinamika psikohezitzaileak (III):
- > **Laguntza eskatzea:** beti garatzen ez den ezinbesteko konpetentzia.
 - > **Esker ona:** besteenganako esker ona eta onura neuropsikologikoa garatzea. Gazteekin erabiltzeko zenbait teknika.
 - > **Umore-sena:** gaitasun hori garatzen laguntzen duten dinamikak, ongizate emozionalaren funtsezko beste faktore bat baita.
 - > **Familiei** bere seme-alaba gazteen ongizate emozionala bultzatzen laguntzeko **aholkuak emateko jarraibideak,**
 - > **Ondorioak:** zer ikasi dut ikastaro honetan?

Irakaslea:

Ernesto Gutierrez Crespo, psikologoa eta pedagogoa. Euskadiko Psikopedagogia Elkarteko presidentea eta Deustuko eta Euskal Herriko Unibertsitateko irakasle laguntzailea.

Erakunde antolatzailea:


GAZTEEN EUSKAL BEHATOKIA

Lehendakaritza

Trantsizio Sozialaren eta 2030 Agendaren Idazkaritza Nagusia

Gazteria zuzendaritza

944031645 • gaztebehatokia@euskadi.eus



**Antsietatea eta
ondoez
emozionalaren
kudeaketa.
Gazteekin lan
egiteko tresnak**