

IKASTAROA

NERABE ETA GAZTEEKIN LAN EGITEN DUTEN PERTSONEENTZAKO AUTOZAINZA EMOZIONALEKO TREBETASUNAK: ANTSIETATEA KUDEATUZ




EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO


ONGIZATE, GAZTERIA ETA
ERRONKA DEMOGRAFIKOAREN SAILA
DEPARTAMENTO DE BIENESTAR,
JUVENTUD Y RETO DEMOGRÁFICO





NERABE ETA GAZTEEKIN LAN EGITEN DUTEN PERTSONEENTZAKO AUTOZAINZA EMOZIONALEKO TREBETASUNAK: ANTSIETATEA KUDEATUZ


VITORIA - GAZTEIZ


 **Noiz:**
2025ko Martxoaren 24an,
31n eta Apirilaren 7an

 **Non:**
El Campillo Gizarte etxea
Santa Maria kalea, 4 A
Vitoria-Gasteiz

 **Leku kopurua:**
20 pertona

 **Hizkuntza:**
gaztelaniaz emango da, baina parte-hartzaile
bakoitzak gaztelania edo euskara erabili ahal
izango du bere mintzaldietan. Materiala bi
hizkuntzetan ere emango da.

 **Ordutegia:**
9:00etatik 13:30era

 **Izena emateko epea:**
2025eko Otsailaren 24tik
Martxoaren 10era

Izena emateko:

www.observatoriojuventud.euskadi.eus

Helburu orokorra:

Nerabeekin eta gazteekin lan egiten duten pertsonen burua zaintzeko eta antsietate-jokabideak kudeatzeko trebetasunak eta gaitasunak eskura ditzaten laguntzea.

Helburuak:

- ✓ Autozaintzaren funtsezko dimentsioak identifikatzea, genero-ikuspegia kontuan hartuta.
- ✓ Antsietatearen funtsezko ezaugarriak ezagutzea, bai eta arrisku- eta babes-faktoreak ere.
- ✓ Nork bere burua zaintzeko plan indibidualizatua egiten ikastea.
- ✓ Norberaren burua zaintzeko pertsona barruko estrategietan eta lan-inguruneari lotutako pertsonen arteko harremanetan trebatzea.
- ✓ Prebentzio- eta esku-hartze-estrategiak garatzea nerabe eta gazteekin lan egiten duten pertsonen lan-ingurunean antsietate-portaeren aurrean.

≡ Edukiak:

1 Saioa:

- Ondoez emozionala eta antsietatea: kontzeptua, ezaugarriak eta kausak.
- Autozainketa emozionala: definizioa, ezaugarriak eta dimentsioak. Kontuan hartu. Beharreko faktoreak. Autozaintza eta generoa.
- Adimen emozionala eta emozioak kudeatzeko teknikak.

☰ Edukiak:

2 Saioa:

- Autoebaluzio emozionala: Zer autozainketa-maila dut?
- Nork bere burua zaintzeko banakako plana egitea.
- Nork bere burua zaintzea eta estrategia kognitiboak (pertsoneentzako), hobeto sentitzeko.

≡ Edukiak:

3 Saioa:

- Nork bere burua zaintzeko jarraibideak, pertsonen arteko harremanen kudeaketan.
- Nork bere burua zaintzea eta gatazkak kudeatzea.
- Autozaintza egoera kritikoen aurrean: Nerabe eta gazteen antsietate-krisi baten aurrean esku hartzeko jarraibideak.
- Ondorioak: Zertarako balio izan dit tailerrak?

Metodologia:

Tailerrera bertaraten diren pertsonen parte-hartze aktiboa bultzatuko duen metodologia izango da. Hiru alderditan oinarrituko da: banakako hausnarketa, talde txikitan eta talde handian egindako lana. Ikus-entzunezko baliabideak, talde-dinamikak, jolas- eta hezkuntza-ariketak, bistaratzeak eta abar erabiliko dira.

Ikastaroaren hartzaileak:

Lehentasuna izango dute **gazteekin lan egiten dutenek edo lankidetzan dihardutenek** (entitateetan, elkarteetan, herri-administrazioetan, enpresetan, ikastetxeetan, boluntariorantz...). 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**.

Irakaslea:

Ernesto Gutiérrez-Crespo

Psikologoa eta pedagogoa. Euskadiko Psikopedagogia Elkarteko presidentea eta Deustuko eta Euskal Herriko Unibertsitateko irakasle laguntzailea

Entitate antolatzailea:

GAZTEEN EUSKAL BEHATOKIA> Gazteria eta Emantzipazio Zuzendaritza> Ongizatea,
Gazteria eta Erronka demografikoa Saila> Eusko Jaurlaritza

☎ 94 403 16 45

✉ gaztebehatokia@euskadi.eus