

## NOLA INDARTU AUTOESTIMUA

### Jarduera

Gure autoestimua nola konformatzen den ikasteko eta horiek duen eragin pertsonal edota sozialak identifikatzeko ikastaroa.

### Deskribapena

Ikasturte honetan ikasiko dugu nola osatzen eta garatzen den gure autoestimua Urteetan zehar, zeintzuk dira zuzenean eragiten duten faktoreak (onerako edo txarrerako) eta nola indartu dezakegun. Ikastaro honetan teoria eta hainbat dinamika eta ariketa konbinatuko dira, azaldutakoaren osagarri izango direnak.

### Helburuak

- Autoestimua eraikitzearen eragin pertsonalak eta sozialak identifikatzea.
- Autokritikaren erabilera hobetzea.
- Indargune pertsonaletan fokua jartzea.

### Programa

#### 1. Hiruhilekoa.

- Autoestimua izaera. Zer den eta zer ez den autoestimu ona. Beste pertsona batzuen autoestimu falta detektatu. Kausak eta ondorioak.
- Autoebaluazioa; ezaugarriak eta akatsak. Edertasun-estereotipoak. Ariketak.
- Autoezagutza.
- Kritika, autokritika eta akatsak kudeatzea. Ariketak eta dinamikak.

#### 2. Hiruhilekoa

- Autoestimua eta emozioak. Emozioak kudeatzeko ariketak. Indarguneak identifikatzea.
- Autoestimua hizkuntza. Distorsio kognitiboak eta autoestimua.
- Autoestimua beste pertsona batzuekin ere nola indartu.

#### 3. Hiruhilekoa

- Autobaieztapena harreman sozialen bidez (behar duguna eskatu, «Ez», etab.). Ariketak eta dinamikak.
- Norbere buruari barkatzea; autokonpasioa.
- Ikasitako guztia integratzea.

## **Irakaslea**

- Prokulturrako irakasle taldea.

## **Nori zuzendua**

Helduak.

## **Ikasleak eraman beharreko materiala**

Koadernoak eta boligrafoak apunteak hartzeko.