

TREBETASUN PERTSONALAK: ASERTIBITATEA ETA RESILIENTZIA

Jarduera

Asertibitatea eta erresilientzia ikastearekin erlazionatuta dauden trebetasun pertsonalak garatzea.

Deskribapena

Asertiboak izatea ezinbesteko baldintza da harreman osasuntsuak sortzeko. Izan ere, manipulatzeko ez uztea eta erresilienteak izatea gizakiok bizitzaren zailtasunei aurre egiten diegunean deskubritu dezakegun gaitasun bat da. Asertibitatea, autoestimu osasuntsu baten adierazpena da.

Helburuak

- Asertibitatea eta erresilientzia garatzea
- Balio zibikoak eta demokratikoak hezteak
- Norberaren ardura bultzatzea
- Gatazken konponbideak indartzea
- Herritarrek parte hartzeko guneak sortzea
- Herritarren kultura-kezkak asetzea

Programa

2. Lauhilekoa

- EZ esatera ausartzea: zalantzan jarri behar ditugun sinesmenak eta beldurrak
- Bizitzan gehien jokatzen diren rola ezagutzea: Karpman-en triangelua
- Gure sinesmen irrazionalak detektatzea eta eraldatzea
- Asertibitatea praktikan jartzea ariketa eta adibideen bidez
- Ezaugarri erresilienteak garatzea eta indartzea
- Autokontzeptuan eta norberaren balorazioan sakontzea
- Komunikazio ez bortitzaren oinarriko 4 euskarriak ikastea

Irakaslea

- Prokulturrako irakasle taldea

Nori zuzendua

Helduak

Ikasleak eraman beharreko materiala

Boligrafoa, koadernoa eta pintura kaxa (arkatzezkoak, argizariak, plastidecor...)

Oharra: