

Ekintzaile izateko gaitasunak eta trebetasunak

JUSTIFIKAZIOA:

Gaur egun bizitzen ari garen ziurgabetasun uneak antsietateaz, urduritasunaz eta egoera korapilatsuez betetzen gaitu, eta haietatik atera egin behar dugu. Gure jarrera aztertzeke eta gure eskura dagoen guztia hobetzeko premia handia dugu pasatzen ari garen estualdiei modu eraginkorrangoan aurre egiteko. Horretarako ezinbestekoa da gogo faltaren itzal ilunetik ateratzea eta geure burua motibatzea, indar emozionala lantzea, autoestimua areagotzea eta aldi sortzailearekin topatzea eta irudimena edukitzea dauden aukerak ikusi ahal izateko. Soluzio edo bide berri horien artean, pertsona ekintzaile bihurtzeko aukera ere hor dago, alegia ideia-proiektu bat aurrera eramatea eta handik "Krisiari" soluzio pertsonala, zuzena eta aktiboa ematea.

Gaitasun eta trebetasun hauen ikaskuntza eta entrenamendua egiteko, Teknika Aktiboez eta Eszenarako zein Autoezagutzarako Teknikez baliatzen gara. Haien bitartez kontziente egin gara eta gure mugei eta potentzialtasunei aurre egingo diegu, biak onartuz eta azken hauek ahalik eta gehien garatuz.

Programa honekin irekitzen dugun espazioan berez ditugun trebetasunak eta gaitasunak ikertuko dira ekintzailetza proiektu bat abian jartzeko. Premisa hauetatik abiatuz eta jarduera ludikoen bitartez, espazio hau entrenatzeko baliagarria bilakatuko da eta taldean lan egingo dugu bertan. Azken batean, jarrera sortzailea eta pertsonari zein taldeari irekitzeko garapenerako hurbilketa bat izango da, zeinak lan taldearekiko alderdiak eta ekintzailetzarako gaitasunak hobetzea ekarriko baitu, parte-hartzaile bakoitzaren zaintzan eta konponbideak bilatzean arreta berezia jarritz.

HELBURU OROKORRAK ETA ESPEZIFIKOAK:

Orokorra:

Ekintzaile izateko behar diren gaitasunak eta trebetasunak garatzen diren gunek bat sortzea, motibatzeke, autoestimua hobetzeko, emozioen erabilpena eta adierazpena hobetzeko, baita sorkuntzarako gaitasuna ere.

Espezifikak:

- Giro lasaia eta parte-hartzailea edukitzea.
- Kontzientzia hartzea gure egoera fisikoaz eta emozionalaz.
- Ekintzaile izateko gaitasunak eta trebetasunak aplikatzea.
- Pentsatzeko dugun egitura ekintzailetzara eta sorkuntzara irekitzea geure burutik abiatuta.

EDUKIAK:

- Ahozko eta ez-ahozko komunikazioa.
- Komunikazio bitala.
- Asertibitatea.
- Entzute aktiboa.
- Autoestimua.
- Nork bere burua ezagutzea
- Ekiteko Gaitasuna.
- Talde-lana
- Emozioak ezagutzea eta erabiltzea
- Mundu berriro lehen aldiz begiratzea.

METODOLOGIA:

Programa emateko metodologiak ondoko ezaugarri hauek ditu:

Aktiboa eta praktikoa, ikaskuntza prozesua dinamizatzen dituen estrategiak, teknikak eta bitartekoak aplikatuz.

Parte-hartzailea eta integratzailea, pertsona parte-hartzaile guztien parte hartzea ahalbidetzen duen foruma sortuz.

Ludikoa: jolasaren bidez sormena eta adierazpena bultzatzen dira eta antsietatea murrizten eta taldeko ikuspegi estrategiko bat sortzen laguntzen digu. Hori guztia antolamendu lasai batetik abiatuz.

Malgua, edukiak eta jarduerak erritmoari, egoerei eta taldean zein tailerrean parte hartzen duten pertsona parte-hartzaileen beharrei egokituz.

Begirunea abiapuntu hartuta lan egingo da. Gune horretan ez dago balio-judiziorik; horrela, pertsona bakoitza libre sentitu ahal da bere sentimenduak, emozioak eta abar adierazteko.

TAILERRAREN EGITURA:

1. Gidariaren eta tailerraren aurkezpena.
2. Taldeari hauek jakinaraztea: konfiantzatik eta gureganako begirunetik egiten den komunikazioaren oinarriak. Oinarrizko dinamikak.
3. Tailerra egitea
Atsedena
4. Tailerra egitea
5. Amaiera eta Asebetze Inkesta (programa amaitzean).

HARTZAILEAK:

Enpresa-idea, abaian jarri nahi duen edo nahi lukeen lan-proiektu bat duten pertsonak. Gehienez ere, 16 plaza izango dira, eta, gutxienez, 8 pertsona izango dira..

GIZA BALIABIDEAK:

ANA EGUIAZÁBAL GAMÓN: M. 669 946 816 E. anaeguiazabal@gmail.com

Gizarte-hezitzailea

Psikodramatista

Graduatu-ondokoa "Antzerkia eta Gizartean Parte Hartzea" gaian

Arteterapeuta

Risoterapeuta

Clown

Esperientzia Gaitasunak Garatzeko Programen diseinuan, Teknika Aktiboen eta Eszena Tekniken bidezko

Trebetasunak

IKASTAROAREN DATAK:

2013ko OTSAILAK 26, 27 ETA 28AN, 9:30 – 13:30

Hitzaldi aretoa (Ospitale Zaharra)