



bidera

LIDERGO ETA
EHINTZAILEZA SOZIALA
LIDERAZGO Y
EMPRESARIZAJE SOCIAL



LAU ELEMENTUAK ELKARRIZKETA ERAGINKORRAK GOBERNATZERAKOAN Biodantza tailerra

LOS CUATRO ELEMENTOS EN EL MANEJO DE LAS CONVERSACIONES EFECTIVAS Taller de biodanza

Pertsonok elkarrizketak erabiltzen ditugu gainontzekoekin harremanak izateko. Elkarrizketa hauek faktore kritikoa izaten dira lantaldeen dinamizazioan. Elkarrizketak modu eraginkorrean gobernatuz gero, eginkizunean kontzentratuak lantaldeak lortzen dira, baita taldekideen arteko harreman onak ere.

Tailer honetan esperimendatzeko eta elkarrizketen erritmoa eta emozioa bateratzen eta orekatzen ikasteko aukera izango dugu, Lau Elementuen bereizketan oinarrituta: lurra, sua, ura eta airea.

Lau Elementuak lantzeko, -gorputza, jarrerak, mugimendua, arnasketa eta emozioa-, giltzarriak izango dira ikasketa eta kontzientzia-hartzea.

Helburuak

- Elementu bakoitza bereiztea, bere gorputz eta emozio ezaugarriak, eta elkarrizketetan agertzeko duten modua aintzat hartuta.
- Elementu bakoitzaren presentzia ezagutzea, bizitzea eta hausnartzea gorputzean bertan.
- Bereiztea zein den elementu garrantzitsua elkarrizketa mota jakin baterako edo lantaldeko rol baterako.
- Emozionaltasunak sortzen dituen elementuaren ezaugarri den patroia eta gorputz-mugimendu oro esperimendatzea.

Las personas utilizamos las conversaciones en la relación con los demás. Estas conversaciones son un factor crítico en la dinamización de los equipos. Lograr el manejo de las conversaciones de manera efectiva genera equipos centrados en la tarea y con buena relación entre sus integrantes.

En este taller, tendremos la oportunidad de experimentar y aprender a armonizar y equilibrar el ritmo y calidad de las conversaciones, basándonos en la distinción de Los Cuatro elementos: la tierra, el fuego, el agua y el aire.

Para trabajar con los Cuatro elementos, el cuerpo, las posturas, el movimiento, la respiración y la emoción serán claves en el aprendizaje y la toma de conciencia.

Objetivos

- Distinguir cada elemento de acuerdo a sus características corporales y emocionales, y su manera de manifestarse en las conversaciones.
- Reconocer, vivencial y reflexivamente, en el propio cuerpo, la presencia de cada elemento.
- Distinguir qué elemento es importante para determinado tipo de conversación o rol en el equipo.
- Experimentar la emocionalidad que genera cada patrón y movimiento corporal característico del elemento.

Metodología

Talde ezagutza-prozesu batean sartuko da gorputzetik abiatuta, lantaldeko kide bakoitzarekin konexioan eta taldekide guztiekin interkazioan. Mugimenduen patroiak eta autoerregulazioaren garrantzia gobernatuko dira, eta lau elementuen ezaugarri diren emozioak biziko dira. Azkenik, itxiera-elkarrizketa bat irekiko da, taldearen bizipenen emaitza jasotzeko, galderi eta kezkei erantzuteko, eta izan daitezkeen ekintzak zehazteko.

Egilea



Marianela Van Grieken. Biodantzako Irakasle Didaktikoa, Rolando Toro Sistema. Enpresako Coach Seniorra eta psikologoa.

Lekua

Jania Zentroa. Particular de Costa kalea 8, 4. ezkerrean. Izkina egiten du Concha Jeneralaren kalearekin. Metroa, Moyua (irteera, Elcano).

Data eta ordutegia

Otsailaren 10ean: 10:00-20:00
Bazkaltzeko atsedena egingo da (14:00-15:30), eta gero Biosiesta (15:30-16:00).
Aukerakoa da taldean bazkaltzea: eguneko menua erreserbatuko da gertu dagoen jatetxe batean.

Izen ematea

Matrikula egiteko jarri harremanetan Ander Mimenzarekin. Eman beharreko datuak: izena, bi abizenak, NAN, helbidea eta harremanetarako telefonoa.
E-posta: amimenza@fundacionede.org
Telefonoak: 944009999 / 688881334

Prezioa

Matrikularen prezioa: 50€*

Dirua ondoko **BBK**-ko kontuan sartu:
2095 0002 60 91 04008793

**Tailerraren prezioa 100 eurokoa da, baina BBK Gizarte Ekintzak emandako bekari esker erdira murriztu da.*

Metodología

El grupo entrará en un proceso de conocimiento a partir del cuerpo, en conexión con cada una y también en interacción con los integrantes de su equipo. Se manejarán patrones de movimientos, la importancia de la autorregulación y se vivirán las emociones características de los cuatro elementos. Finalmente se abrirá una conversación de cierre, para recoger el resultado de sus vivencias, responder preguntas e inquietudes, y concretar acciones posibles.

Facilitadora

Marianela Van Grieken. Profesora Didacta de Biodanza, Sistema Rolando Toro. Coach Empresarial Senior y Psicóloga

Lugar

Centro Jania. Particular de Costa 8, 4º izqda. esquina con General Concha Metro Moyua (salida Elcano)

Fecha y horario

10 de Febrero: 10 a 20h Receso para comer de 14,00 a 15,30. De 15,30 a 16,00 Biosiesta.
Optativo comer en grupo: Se hará una reserva en un restaurante cercano con menú del día.

Inscripción

Para formalizar la matrícula ponerse en contacto con Ander Mimenza facilitando los datos personales; nombre, dos apellidos, DNI, dirección y teléfono de contacto.
Email: amimenza@fundacionede.org
Teléfono: 944009999 / 688881334

Precio

Precio de la matrícula: 50€*

Ingreso bancario en la siguiente cuenta de la **BBK**: **2095 0002 60 91 04008793**

**El precio del taller es de 100 €, reduciéndose a la mitad gracias a la beca otorgada por BBK Obra Social.*