



# prestakuntza irekia formación abierta

## LIDERRA IZAN UMORETIK ABIATUZ

Lidergoko eskuliburuek, non beharrezkoak diren jarrera eta gaitasun guztiak aztertzen diren, umore-sena aipatzea ahaztu ohi dute.

Gure alde hori liderren rolean integratzeak distantzia hartzea eramaten gaitu, gauzak bere tokian kokatzera ibilbide zabalago baten barruan, gure bertute eta akatsen karikaturatik ikastera, pertzepzioak itzultzerak jakinda pertzepzioak ez ezik opariak ere badirela,... Finean, beste bidaia bat emozioen munduan barrena, ezinbesteko ibilbidea motibazio gauzatzeko, lantaldeak kohesionatzeko, beharrezko erantzuteko eta helburuak lortzeko.

## NORI ZUZENDUA

Liderra izateko, gatazkak arautzeko, eta komunikaziorako gaitasunetan sakondu nahi ez ezik, umorearen maneian potentziala antzematen duten pertsonen zuzenduta.

## EDUKIAK

- Umorea eta lan-osasuna.
- Umorea gatazken kudeaketan.
- Barrea tentsioaren eta estresaren desaktibatzaile gisa.
- Nork bere dorpetasunekin adiskidetu: akatsaren maneia talde lanean.
- Emozio biologiko eta kulturalak. Umorea eta adimena.
- Umorea distantziamendu enpatikoaren estrategia gisa.
- Ezustearen balioa. Ustekabea onartzen ikasi.
- Umorea komunikazioko estrategia gisa.

## LIDERAR DESDE EL HUMOR

En los manuales de liderazgo dónde analizan todas las actitudes y aptitudes necesarias se suelen olvidar de citar el sentido del humor.

Integrar esta faceta de nosotras mismas dentro del rol de líderes nos invita a tomar distancia, situar las cosas en su lugar dentro de recorridos más amplios, a aprender de nuestra caricatura de virtudes y defectos, devolver percepciones sabiendo que son eso y además regalos,... En definitiva otro viaje al mundo de las emociones, recorrido imprescindible para el ejercicio de motivar, cohesionar equipos, responder a necesidades y alcanzar objetivos.

## DIRIGIDO A

Personas que quieran profundizar en sus habilidades para el liderazgo, la regulación de conflictos y la comunicación y que perciban el potencial del manejo de humor.

## CONTENIDOS

- El humor y la salud laboral.
- El humor en la gestión de conflictos.
- La risa desactivadora de la tensión y del estrés.
- Reconciliarse con las propias torpezas: el manejo del error en el trabajo de equipo.
- Emociones biológicas y culturales. el humor y la inteligencia emocional.
- El humor como estrategia de distanciamiento empático.
- El valor de la sorpresa. Aprender a aceptar lo imprevisto.
- El humor como estrategia de comunicación.

## METODOLOGIA

Dinamikoa eta parte-hartzailea mugimendu fisikoekin eta emozio-ariketekin, erlaxazio eta bizitakoaren gaineko atzeraelikadura uneekin, zeintzuk barrearen eta umorearen inguruko aspektu teoriko ezberdinak zerrendatzeko bidea ematen duten.

## METODOLOGÍA

Dinámica y participativa con ejercicios de movimiento físico y emocional, tiempos de relajación y tiempos de retroalimentación sobre lo vivido, que dan pie a desgranar diferentes aspectos teóricos sobre la risa y el humor.

## IRAKASLEA

**Virginia Imaz**, pailazo profesionala eta Oihulari Klown antzerki taldearen sortzailea

## PROFESORA

**Virginia Imaz**, Payasa profesional y fundadora del grupo de teatro Oihulari Klown

## TOKIA

**boluntako** lokatekan (Ronda kalea z/b, 5 zenbakiaren aurrean). Bilbo 48005

## LUGAR

Locales de **bolunta** (c/ Ronda s/n en frente del nº 5). Bilbao 48005

## EGUNAK ETA ORDUTEGIAK

**Data:** urtarrilaren 29an eta 30ean.  
**Ordutegia:** 10:00etatik 14:00etara eta 16:00etatik 20:00etara.

## FECHAS Y HORARIOS

**Fecha:** 29 y 30 de enero  
**Horario:** de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00

## IZENA EMATEKO

Datu pertsonalak eman: izena, bi deiturak, NAN, helbidea eta harremanetarako telefonoa. Telefono bidez zenbaki honetan **944009999** (**Maria Carrascalengatik** galdetu) edo posta elektronikoaren bidez, ([formacionabierta@fundacionede.org](mailto:formacionabierta@fundacionede.org))

## INSCRIPCIÓN

Facilitando los datos personales; nombre, dos apellidos, DNI, dirección y teléfono de contacto. Por teléfono en el **944009999** (preguntando por **María Carrascal**) o por email ([formacionabierta@fundacionede.org](mailto:formacionabierta@fundacionede.org))

## PREZIOA

**Prezioa:** 160€  
**Ordaintzeko modua:** Dirua ondoko **BBK** bankuko kontuan sartu:  
**2095 0002 60 91 04008793**

## PRECIO

**Precio:** 160€  
**Forma de pago:** Ingreso bancario en la siguiente cuenta de la **BBK**:  
**2095 0002 60 91 04008793**

Puedes encontrarnos en



-en aurki gaitzakezue.



edefundazioa