

# Inbertitu zugaran Invierte en ti

Doako Ikastaroak Langileentzat  
Cursos gratuitos para  
personas trabajadoras

## KONTENTZIO PSIKOLOGIKOA ETA MEKANIKOA

Ordu kopurua: 30

### HELBURUAK:

- Oso egoera erasokorrak kontrolatzeko baliabide praktikoak erdiestea. Pertsona hezitzaileak edo langileak izango du beti egoera erasokor edo gatazkatsu horren kontrola, hezitzaileari edo langileari eta kontentzioa egiten zion pertsonari minik eragin gabe.
- Tentsio handienetik txikienerako egoerak bereizi eta mailakatzea. Horiek landuko dira helburu berbera lortzeko.
- Pertsona erasokorra geldiarazteko eta bideratzeko teknika fisikoekin ohitzea
- Muturreko egoerak, pertsonen kontrolak, eustekak, bultzadak eta abar saihesteko modu desberdinak
- Erasotarako defentsa-teknikak: taldekoak, armak, ostikoak...
- Jarduera-protokoloen ereduak

*Eusteko neurriek azken baliabidea izan behar dute, arrisku handiko egoeretan. Jarrera erasokorren aurrean erantzun egokia eta eraginkorra emango diguten babesteko ariketak eta jarraibideak txertatzea da xedea.*

### EDUKIAK:

- Agresibitate- eta indarkeria-egoerak testuinguruan kokatzea lan arlo batzuetan
- Agresibitatearen definizioa
- Jokabide erasokorra: hura definitzen duten ezaugarriak.
- Jokabide erasokor motak
- Potentzial erasokor handiena duten patologiak
- Kontentzio Psikologikoa
- Kontentzio psikologikorako komunikazio-estrategiak
- Babesa eta mugak
- Egoera erasokorrak prebenitzeko jarraibideak

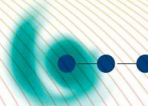
### ERAGILEA:

#### ZURIÑE ZAMORA

Psikologian lizentziaduna. Psikodrama, Soziodrama eta Soziometriaren Teorian eta Teknikan prestakuntza.

Terapeuten prestakuntza Gestalt-en. Gorputz-prozesua eta Talde Dinamika. Azterketa Traskzionalaren Goi Mailako Ikastaroa.

Prestakuntza eta psikoterapia haurretan eta nerabeetan: orientazio psikoanalitiko.



# Inbertitu zuzan Invierte en ti

Doako Ikastaroak Langileentzat  
Cursos gratuitos para  
personas trabajadoras

Egun, Psikologo-Psikoterapeuta lanetan dabil. Hamar urte egin ditu Zumarragako Ibaiondo adingabekoen egoitzan hezitzaile-lanetan, neurri judiziala betetzen ari diren adingabekoekin heziketako esku-hartzeak eginez.

## RAMÓN HOLGADO

Arte martzialetan irakasle aditua Euskadiko Taekwondo Federazioko teknikaria Agresibitatearen eta kontentzioaren inguruan erakunde sozialetarako prestakuntza-irakaslea. Bolunta, Bizkaiko boluntariotzarako eta gizarte-partaidetzarako agentziako prestatzailea.

## DATAK ETA ORDUTEGIA:

EKAINEAN, arratsaldeko ordutegian: 4 orduko iraupena duten 4 egun eta 3,5 orduko iraupena duten 4 egun.

- Ostirala, ekainak 7, 16:30etik 20:30era.
- Astelehena, ekainak 10, 16:30etik 20:30era.
- Asteazkena, ekainak 12, 16:30etik 20:30era.
- Ostirala, ekainak 14, 16:30etik 20:30era.
- Astelehena, ekainak 17, 16:30etik 20:00etara.
- Asteazkena, ekainak 19, 16:30etik 20:00era.
- Ostirala, ekainak 21, 16:30etik 20:00era.
- Astelehena, ekainak 24, 16:30etik 20:00etara.

## LEKUA:

EDE Fundazioa

Simon Bolivar kalea 8b 48010 Bilbao.

INDAUTXUko metroa, (irteera Areiltza Doktoretik)

## INFORMAZIOA ETA IZEN-EMATEA:

edefundazioa

[www.fundacionede.org](http://www.fundacionede.org)

EDE FUNDAZIOA

Telefonoa 944009999

Harremanetarako: Carolina Carazo

e-posta: [ccarazo@fundacionede.org](mailto:ccarazo@fundacionede.org)

Izena emateko epea: maiatzaren 28ra arte

Izen-ematearen ordenaren arabera onartuko dira partaideak.