

# TREBAKUNTZA edefundazioa FORMACIÓN



Nerea Mendizabal

## Komunikazioa ulerkorra eta eraginkorra. Bihotzetik jaiotzen diren hitzak

Azaroak 28



hartueman

Gugan konfiantza gehiago izan nahi dugu, eta sentitzen duguna esan, haserretzeko beldurrik gabe: gure bikotekideari, familiari, ikasleei, lagunei, gure buruzagiei, eta abarri. Baina sarritan, ez dugu nahi genukeen guztia esaten, edo nahi genukeena baino gehiago esaten dugu; hortaz, ondoeza eta erruduntasuna sentitzen ditugu, gurekiko eta besteekiko.

Marshall Rosenbergek garatutako Indarkeriazkoa Ez Den Komunikazioa (IEDK) izango dugu ardatz prozesu honetan. Tresna simple eta zehatz batean oinarritzen da, praktikoa eta eraginkorra, gurekin eta besteekin komunikatu ahal izateko, adierazpide zintzoaren eta sentimenduen eta premien entzute enpatikoaren bitartez; betiere, egoera zailak konpontzeko, lankidetzaren eta errespetuaren ikuspegitik; eta ez, ordea, erasoen eta epaien ikuspegitik.

### EDUKIAK

- Indarkeriazkoa Ez Den Komunikazioaren oinarritzko elementuak
- Gure emozio eta jokabideak eragiten dituzten elementuak ulertzea, horiek aldatu ahal izateko.
- Benetako adierazpidea praktikatzeari
- Entzumen enpatikoa entrenatzea, entzutea zaila den hori entzuteko.
- Gatazken ebazpena

### METODOLOGIA

Ikastaroan teoria eta praktika uztartzen dira, ariketen eta proposamenen bidez, ikastaroaren edukiak eguneroko bizitzan esperimendu ahal izateko.

### ERAGILEA

**Nerea Mendizabal**, Psikopedagogian lizentziatua, Gizarte Hezkuntzan diplomatua, Haur Masajeko hezitzailea eta familia/irakasleen eta haurren Pertsona Arteko Harremanetan egoeratan espezialista.

IEDK-ko etengabeko prestakuntza jaso du, Pilar de la Torrerekin eta nazioartean ziurtatutako beste trebatzaile batzuekin. Horrek lagundu dio eragile izaten, oraindik ziurtagiririk jaso ez duen arren.

ZUTANI jolasaren sortzaile eta eragile da: IEDK-ko bizipen-prozesuan oinarritutako material didaktikoa da, eta bere xedea da lotura emozionala lantzea, gatazken ebazpena erraztuz.

[www.hartueman.com](http://www.hartueman.com)



## LEKUA

**bolunta** Ronda kalea z/g (5 zenbakiaren aurrean). Bilbao Alde Zaharra. Metro Casco Viejo (Unamuno Plazako irteera)

## DATAK ETA ORDUTEGIA

Azaroak 28  
9:30etik 14:00etara eta 15:00etatik 18:30etara

## PREZIOA

**Prezioa:** 85 €

**Ordaintzeko modua:** dirua ondoko kutxabankeko IBANean sartu: ES65 2095 0551 60 91 04008793

**Ikastaroaren kodea:** 6746

## IZEN EMATEA

Matrikula egiteko jarri harremanetan **Carolina Carazorekin**, eta ondoko datu pertsonalak eman: izena, bi deiturak, NAN zenbakia, helbide postala, eta harremanetarako telefonoa

**Posta elektronikoa:** [ccarazo@fundacionede.org](mailto:ccarazo@fundacionede.org)

**Telefonoa:** EDE Fundazioa, 94 400 99 99



Matrícula online

Ikastaroa diruz lagun dezakezu zure enpresaren prestakuntza-kredituaren bitartez.

Fundación Tripartita  
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO



UNIÓN EUROPEA  
Fondo Social Europeo  
*El FSE invierte en tu futuro*



edefundazioa



Simón Bolívar 8b 48010 Bilbao  
[ccarazo@fundacionede.org](mailto:ccarazo@fundacionede.org)  
94 400 99 99