



Pax Dettoni

Emozioak heztea, Bihotzaren Inteligentzia garatzeko

Maiatzak, 8 ostirala eta 9 larunbata

"Sinetsi ohi denez, bihotza ez dute emozioek osatzen; bihotza, berriz, emozio horien atzean ezkututzen da"

Pax Dettoni Serrano



Tailer honen bidez, ondokoa ikasiko dugu: gure emozio eta pentsamenduak bihotzaren esanetara jartzen. Bihotzean gure Nia bizi da, eta Ni horrek gidatu behar ditu gure bizitzak, gure helmugara iristeko asmoz, bai eta inguruan ditugun gizakiekin ere armonian bizi gaitezen. Bihotza emozioekin nahasteko joera dugu; batzuetan, gainera, pentsamenduekin ere nahasten ditugu. Uste dugu maitatu egiten dugula, baina lantzen behin ez gara barkatzeko gai, edo gure beldurrei aukera ematen diegu gure bizitzen erabakiak har ditzaten.

Hala, gure bihotzean dagoen izakiarengana iristeko asmoz egin beharreko autoezagutzaren bidea ezin dugu egin, aurretik ez badugu ikasi nola ezagutu eta kudeatu gure emozioak. Hori dela eta, hezkuntza emozionalari ere tokia egingo diogu, Bihotzaren Inteligentzia garatzeko xedearekin.

Maitatzen ikasteko erabakia hartu dugunean erabiltzen dugu Bihotzaren Inteligentzia, bai eta gure emozioak hezteko eta gure pentsamenduak erregulatzeko erabakia hartu dugunean ere, gure buruak gainditzeko asmoz. Gertatzen zaiguna eta pentsatzen edo egiten duguna onarpenetik, konfiantzatik, eskertasunetik eta eskuzabaltasunetik filtratzen dugunean erabiltzen dugu Bihotzaren Inteligentzia.

EDUKIAK

- Nor naiz ni? Autoezagutza.
- Inteligentzia emozionala.
- Emozioak kudeatzeko bitartekoak.
- Borondatearen garrantzia.
- Ongizatearen beraren gaineko erantzukizuna. Biktimismoa.
- Asertibitatea. - Bihotzaren Inteligentzia.
- Bertuteen praktika.

METODOLOGIA

Ikastaroak hainbat elementu pedagogiko uztartuko ditu. Eduki teorikoez gain, jarduerak eta dinamikak ere egingo ditugu; horien bitartez, ikasitako kontzeptuak esperimendatuko ditugu. Horrekin batera, Qui sò JO? (Nor Naiz Ni?) antzezlanaren ere ikusiko dugu, antzezlan horren eszena bakoitzean ikastaroan jorratutako gaiak ikusi ahal baitira. Antzezlanaren emanaldiak, gainera, gogoeta bateratu egiteko aukera emango digu.

ERAGILEA

Pax Dettoni Serrano. Zientzia Politikoetan eta Administrazio Publikoan lizentziatua, baita Antropologia Sozial eta Kulturean eta Enpresa-zientzietan ere. Masterra Landaren Garapen Jasangarrian eta Antzerki Ikasketetan. Garapen humano eta sozialaren aldeko Nazioarteko Lankidetzan aritu zen, hamar urtez. Asian eta Latinoamerikan bizi izan da. 2010ean, antzerkigintza bere lanaren ardatz bihurtu zuen, eta garapen humano eta sozialerako tresna gisa erabili zuen, Kontzientziaren Antzerkia izenpean. Hezkuntza emozionalaren eta bihotzaren inteligentziaren esanetara dagoen antzerkigintza da, hain justu.

Antzerki egile gisa, ikus-entzuleei zuzentzen zaie, euren buru, emozio eta harremanez gogoeta egin dezaten. Orain arte, sei antzezlan idatzi eta zuzendu ditu, tartean, *Qui sò JO?* (Nor Naiz Ni?)), araneraz, zeina bost hizkuntzetara itzuli den. Obra horren bidez, gazte, heldu eta irakasleei zuzendutako tresna didaktikoa garatzen



du. Horretaz gainera, hitzaldiak eta tailerrak zuzentzen ditu. 2014an, Guatemalan bizi izan da, eta bertan, biolentziaren prebentzioari buruzko programa bat garatu du, emozioen eta hezkuntza artistikoaren bidez.

Bere ustez, posiblea da Bakean, Maitasunean eta Begirunean oinarritutako beste paradigma bat. Paradigma horren gainean, gainera, planeta honetan bizitzeko eta harremanak izateko modu berri bat eraikiko litzateke; hori dela eta, bere sormena, lana eta ekina horretara bideratzen du, kontzientziaren antzerkigintzaren ikuspegitik, geletan eta tailer eta hitzaldietan.

Oraintsu, *La Inteligencia del Corazón* liburuz argitaratu du Destino Ediciones eta Columna Edicions argitaletxeen bidez. *Mente Sana* (RBA Editores) aldizkarian ere kolaboratzen du.

www.teatrodeconciencia.org

INFORMAZIO GEHIAGO

- **[BIDEO]** [La Inteligencia del Corazón - Liburuaren aurkezpena, FNAC Barcelona](#)

TOKIA

EDE Fundazioa. Simon Bolivar kalea 8b 48010 Bilba. Indautxu metro-geltokia, irteera Areiltza Doktorea kaletik.

DATAK ETA ORDUTEGIA

Maiatzak, 8 ostirala eta 9 larunbata.

Ostiralean, 16:00etatik 20:00etara. Larunbatean, 9:30etik 14:30era eta 16:00etatik 19:00etara.

PREZIOA

Prezioa: 140€

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

Ikastaroaren kodea: 6856

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

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
94 400 99 99