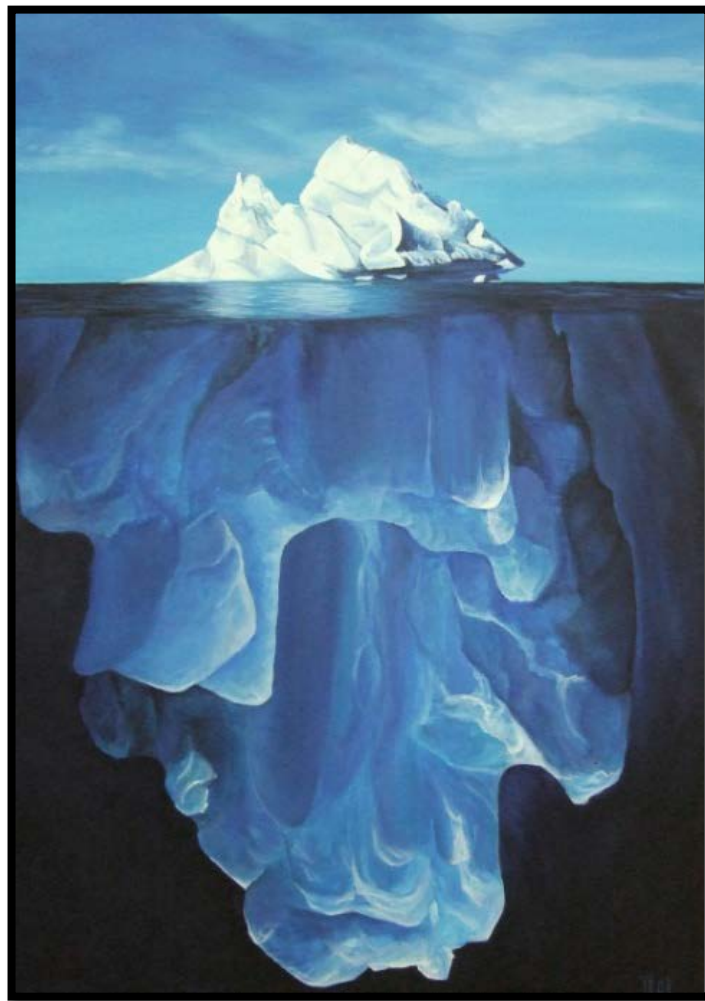


Iceberg Programa



Autokontrol emozionala

SARRERA

Gure emozio eta jokabideak ez ditu errealitateak berak baldintzatzen nagusiki, ez eta bizi ditugun egoera edo gertakariak ere, guk horiek denak ebaluatzeko dugun moduak baizik, hau da, geure buruaz, besteez eta errealitateaz pentsatzen dugunak. Hala, egoera beraren aurrean, oso modu desberdinean senti gaitzke eta joka dezakegu, nola hauteman eta ebaluatzen dugun.

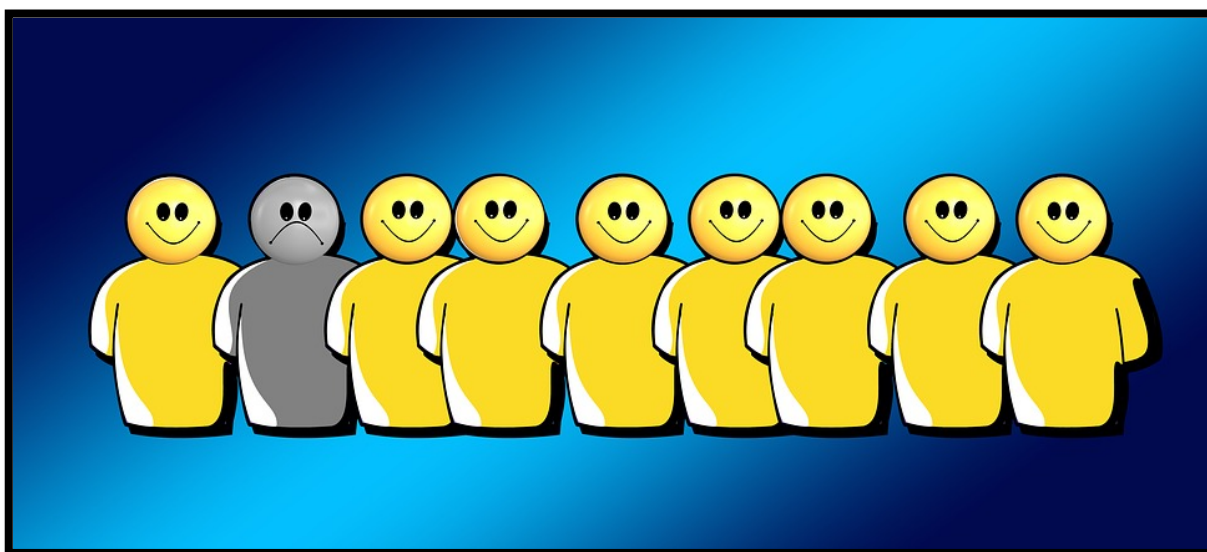
HELBURUAK

☒ Egoera zailak eta gatazkatsuak kudeatzen ikastea.

METODOLOGIA

Ikasle bakoitzari honako fitxa hau banatuko zaio, edo orri batean idazteko esan, eta, banan-banan, inoiz bizi izan duten egoera gatazkatsu bat pentsatu beharko dute. Gero, identifikatu egin behar dute zer pentsatu zuten, zer sentitu zuten, nola jardun zuten eta zer beste aukera bilatu behar duten emozio hori atsegina izan dadin (sentitutakoa aldatu nahi baldin badute).

Bukatzean, animatu egin behar dira ikasleak nork bere egoera plazara dezan, denen artean gogoeta egin eta beste ikuspegi batzuen berri izateko.



Idatzi eta deskribatu zure bizitzako egoera gatazkatsu bat:

EGOERA	PENTSAMENDUA	EMOZIOA	JOKABIDEA	ALTERNATIBA: EMOZIO ATSEGIN BAT

Informazio gehiagorako:

www.info@sasoiaprevencción.com