

## Emozioen kudeaketa. 1. maila. Sentsibilizazioa

### Nori zuzenduta

---

Emozioek funtsezko zeregina dute bizitza pertsonalean. Horregatik da hain garrantzitsua faktore emozionala eta ez bakarrik arrazionala baloratzea, gure ingurune pertsonalean zein profesionalean oreka bilatzeko bi planoak harmonizatu ahal izateko. Kudeaketa emozionalak laguntzen digu ulertzen ez garela agente pasiboak geure egoera emozionalen aurrean, baizik eta beti dugula horren inguruan zerbait egiteko jarrera, modu jakin batean sentitzen garenean. Kudeaketa emozionalak barne hartzen du autoezagutzarako barne-prozesu bat, eta gure prozesu emozionalak, sustraiak, detonatzaileak eta gugan eragiten dutenak identifikatzen ditu.

### Helburuak

---

- Parte-hartzaileak Kontzientziatzea, emozioak kudeatzeak duen garrantziaz, arrakasta pertsonala eta lanekoa lortzeko.
- Gure emozioak ezagutzea eta ulertzea, aldeko jokabideak sortzen dizkigutenak sustatzeko eta jokabide kaltegarriak eragiten dizkigutenak minimizatzeko.
- Besteengan emozioak ezagutzen jakitea eta enpatia sortzea, gure harremanen emaitza positiboak lortzeko

### Edukiak

---

- Adimen emozionala
  - Jatorria
  - Emozionalki adimentsua naiz?
- Emozioak
  - Zer dira?
  - Oinarrizko emozioak
- P.C.R.Baimen Emozionalaren Zirkulua
- Inteligentzia Interpertsonala vs Inteligentzia Intrapertsonala.
- Zutabeak
  - Autokontzientzia emozionala.
  - Autoregulazioa
    - Kasu praktikoa.- Eneko eta bere ni horrelakoa naiz.
  - Automotibazioa

### Aurrez jakin beharrekoak

---

### Izena emateko eta informazio gehiagorako

---

