

## Komunikazio kontzientea. Adimen emozionala erabili ezazu.

### Nori zuzenduta

---

### Helburuak

---

- Gelditzen ikastea pentsamenduekin eta emozioekin, eta hauek komunikazioei ekiteko moduan duten eraginarekin harremanetan jartzeko..
- Kontzientzia hartuz gure burua arautzea, batez ere gatazka-egoeretan eta harremanetarako zailtasun-egoeretan.
- Beste pertsona batzuen aurrean enpatiazko presentzia garatzea, konfiantzazko eta segurtasuneko espazioak sortzeko.

### Edukiak

---

1. KOMUNIKAZIO KONTZIENTEA.
  - Zein da nire komunikazio-estiloa? Zer diodan, nola esaten dudan, zer ondorio dituen.
  - Adi entzutea eta kontzienteki hitz egitea.
2. INDARKERIARIK GABEKO KOMUNIKAZIOA.
  - Zer ikusten dudan, sentitzen dudan, behar dudan, eskatzen dudan.
  - Txakal Hizkuntza.
  - Jirafa hizkuntza.
3. KONBENTZITZEKO ADIMEN EMOZIONALA
  - Komunikazio eraginkorrerako estrategiak: enpatia eta asertibitatea.
  - Erregulazio emozionala eta pertsuasioa.

### Aurrez jakin beharrekoak

---

### Izena emateko eta informazio gehiagorako

---

IMH: 943 74 82 66 [www.imh.eus](http://www.imh.eus)