

## MANEJO EMOCIONAL EN LA RELACIÓN PROFESIONAL

| NOIZ                                                                                                                                                                                                                                                              | NON                                                                                                      | IZENA EMATEARI BURUZKO<br>INFORMAZIOA |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <i>Aurreko fasea (online): apirilaren 24tik maiatzaren 3ra</i><br><b>1. aurrez aurreko eguna: maiatzaren 4</b><br><b>2. aurrez aurreko eguna: maiatzaren 11</b><br><b>2. aurrez aurreko eguna: maiatzaren 18</b><br><i>Ebaluazio fasea: maiatzaren 19tik 29ra</i> | <b>Prestakuntza gela</b><br><b>GAZALBIDE OSASUN ZENTRUA</b><br><br><b>Txile kalea 9; Vitoria-Gasteiz</b> | Apirilaren 17a                        |

| IRAUPENA                                 | PARTE-HARTZAILE KOPURUA | ORDUTEGIA             |
|------------------------------------------|-------------------------|-----------------------|
| 15 ordu aurrez aurre +<br>5 ordu kanpoan | 20                      | 9:30etatik 14:30etara |

**NORI ZUZENDUA:** *Osakidetzako langileak*

**HELBURUAK:**

Orokorra:

Emozio eta erlazioen maneiorako Osakidetzako langileen kompetentziak hobetzea. Horretarako aurre egiteko abileziak garatuko dira eta emozioak erregulatzeko estrategiak trebatuko dira, lan esparruan emozionalki osasungarria den giro bat sortzeko.

Espezifikoak:

1. Oinarrizko emozioak eta beren funtzioak zeintzuk diren ezagutzea, pentsamendu, ekintza eta emozioen arteko interakzio ulertuz eta hoiek bereizten jakinez.
2. Norberaren emozioetatik ohartzea (zer sentitzen dut, zerk eragiten du, zein da nire erreakzioa, erlazioan nolako eragina du).
3. Besteak sentitzen duen emozioa eta emozio horren azpitik dgoen asmoa identifikatzea.

4. Pentsamendu negatiboen atzetik dauden pentsamendu irrazionalak aztertea eta deusezteia.
5. Norberaren eta bestearen emozioak era osasungarri batez adieraztea/bideratzea.
6. Emozioen prebentzio eta maneirako estrategiak giza-interakzioan sartu, teknika eta abilezi sozio-emozionalen bidez (norberaren ezagupena, autoestimua, erlaxazioa, teknika kognitiboak, humanistak...).

**EDUKIA:**

1. EGOKITZAPENA: egokitzapenerako dinamika. Aurkezpenak, hautemateak eta aurreikuspenak.
2. MARKUA-TESTUINGURUA ZEHAZTEA.
3. EDUKIAK:
  - Oinarrizko emozioak eta beren funtzioa.
  - Barneko eta kanpoko entzutea
  - Autoestimua eta autoezagupena: emozio-maneirua errazteko tresnak
  - Emozio propioen eta beren adierazpenaren erantzunkizuna
  - Emozioen prebentzio/maneirako estrategia batzuk
  - Arnaste kontzientea
  - Erlaxaziorako teknika eta bestelakoak
  - Emozioa eta motibazioarekin duen erlazioa
  - Motibazioa eza sortzen duten egoerei aurre egitea
  - 'Burn out' sindromea.
  - Automotibazioa
4. ITXIERARAKO SAIA:
  - Ekimen Plana
  - Itxierarako dinamika
  - Balorazioa

**METODOLOGIA:**

Azalpen teorikotik oinarritutako metodologia, parte-hartzea biziki sustatzeaz gain, parte-hartzaile bakoitzaren hausnarketa eta ekintzarako. Bertan, kasu praktikoak landuko dira eta horretarako bankako ariketa pertsonalizatuak eta taldeko dinamikak egingo dira.

**ZIURTAGIRIA:**

Ikastaroaren ziurtagiria eskuratzeko, aurrez aurreko gutxienezko parte-hartzea % 80koa izan beharko da. Parte-hartze hori sinaduren kontrolaren bidez egiaztatuko da, saio bakoitzaren bai sarreran bai irteeran. Gainera, aurrez aurrekoa ez den atalerako proposatzen diren ariketak derrigorrez egin behar dira. Finkatutako eta ikasle bakoitzak lortutako helburuen etengabeko ebaluazioa egingo da.

**ZEIN HIZKUNTZATAN EMANGO DEN: GAZTELERA**
**IRAKASLEAK: SILVIA ARRIBAS GARCÍA.- PSIKOLOGO KLINIKOA**
**ANTOLATZAILEA:** Prestakuntza Zerbitzu Korporatiboa (PRESTAKUNTZA@OSAKIDETZA.NET)

**KOORDINATZAILEA:** Zerbitzu Erakundeko Etengabeko Prestakuntzako arduraduna

Prestakuntza Zerbitzu Korporatiboa / Giza Baliabideak Kudeatu, Antolatu eta Garatzeko Zuzendariordetza