

# ONDOEZ EMOZIONALAREN AURREAN ESKU-HARTZEA BIGARREN HEZKUNTZAN MIKROKREDENTZIALA

|             |                         |
|-------------|-------------------------|
| GAIA        | Hezkuntza               |
| ECTS/ORDUAK | 2 ECTS                  |
| EGUTEGIA    | 2025/02/10 - 2025/03/21 |
| TOKIA       | <u>Eskoriatza</u>       |
| HIZKUNTZA   | Euskara                 |
| MODALITATEA | Erdi-presentziala       |

Informazio gehiago  
eta izen-ematea

## AURKEZPENA

Irakasleak, ikasleen ondoez emozionalarekin lotutako sintomen lekuko dira egunero, hau da, urduritasuna, kezka edo tristuraren ondorioz energia, kontzentrazio edo motibazio falta duten ikasleak dituzte sarri gelan, eta batzuetan zailtasunak dituzte horien aurrean esku hartzeko. Ikastaro honekin, lan eremuan sortzen zaizkien

harreman problematiketan auto-kudeaketa egiteko eta gatazkei era eraginkorrean erantzuteko tresnak eman nahi zaizkie, prebentzio-logika batetik norbere eta ikasleen trebetasun sozio-emozionalak garatzeko.

Irakasleen eguneratze ikastaro hau homologatuta dago Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza Saileko Hezkuntza Sailburuordearen Aginduari bidez.



## NABARMENDUAK

✓ Ondoez emozionalen aurrean, esku hartzeko gaitasuna lantzeko ikastaroa.

✓ Prebentzio-logika batetik norbere eta ikasleen trebetasun sozio-emozionalak garatzen ikasteko ikastaroa.

- ✓ **Estresa, antsietatea eta ondoez emozionala maneiatzeko estrategiak eskaintzea helburu duen ikastaroa.**

- ✓ **Modalitate hibridoa: aurrez aurreko saioak + online ikasketak.**

## HELBURUAK

- Konpetentzia emozionalen bitartez ongizate pertsonala garatzea.
- Autoezagutza emozionalean sakontzea, norberaren emozioak hobeto ezagutu eta adierazteko.
- Estresa, antsietatea eta ondoez emozionala maneiatzeko estrategiak eskuratzea.
- Nerabeen eta norberaren ongizate emozionala errazten duten pertsona barruko eta pertsona arteko gaitasunak garatzeko tresnak eskuratzea.
- Norberaren eta taldearen emozioak eta sentimenduak ulertzea eta kudeatzea, gelako eta, oro har, ikastetxeko bizikidetza zailtasunei aurre hartu eta aurre egiteko.
- Gatazkak eraldatzeko tekniketan trebatzea.

## NORI ZUZENDUA

Bigarren Hezkuntzako irakasleei eta nerabeekin lanean ari diren beste hezitzaile batzuei.

## PROGRAMA

Ikastaroak honako moduluak izango ditu:

### 1. Modulu. Sarrera.

### 2. Modulu. Osasun emozionalari hurbilpena

- Osasuna, ondoeza eta nahasmendua: kontzeptuak eta oinarriak.
- Ondoezaren seinalea: adikzioa.
- Osasun mentalarekin eta emozionalarekin lotutako mitoak.
- Antsietatea: zer da?
- Antsietatea bizitza etaparen arabera.

### 3. Modulu. Ondoez emozionala hezkuntza testuinguruan.

- Sintomak identifikatu: estresa edo antsietatea daukat? Irakasleei dagokionez, irakasle bezala non jarri begirada? Antsietatearen adierazpenak jokabidean, esparru emozionalean eta pentsamenduan.
- Zer egin dezaket niri dagokidanez? Eta irakasle moduan?

### 4. Ongizate emozionala sustatzeko dinamika psiko-hezitzaileak

- Adimen emozionala eta hezkuntza emozionala: kontzeptuak eta oinarriak.
- Trebetasun sozio-emozionalak babes faktore gisa.
- Adimen emozionalaren oinarrizko gaitasunak.
- Gatazka, ikuspegi eraikitzailetik. Gatazka ezagutu.
- Gaitasun emozionalak: Emozioak eta sentimenduak gatazketan.
- Harremanetarako eta Komunikazioa gaitasunak. Bizikidetza arazo baten aurrean pertsonen arteko ulermena eta enpatia sustatzeko teknikak.

Komunikazio trebetasunak eta teknikak egoki erabiltzea gatazkei aurre hartu eta konpontzeko.

- Negoziazio gaitasunak: printzipioak, tresnak eta teknikak aplikatzea talde baten arazoei lankidetzan konponbideak bilatzeko.

## METODOLOGIA

### Ikaskuntza-jarduerak

- Aurrez aurreko saioetan ikasleen parte-hartze aktiboa bultzatuko da, banakako hausnarketak, talde txikian eta handian lan egitea eta baita ere dinamika eta jolas ariketak ere. Saioetan zehar ikus-entzunezko baliabideak erabiliko dira.
- Online bidezko saioetan, aurkezpenak eta bideoak egongo dira eskuragarri. Zalantzak argitzeko eta galderak egiteko tutoretza saioak egiteko aukera egongo da.

### Ikaskuntzaren emaitzak baliozkotzen dituzten ebaluazio-proben mota

- Ikastaroan parte-hartze aktiboa.
- Azken lana: esku hartzerako proposamena.

## MATRIKULA

### Izen-emate orria

- Bidali izena emateko eskaera orri hau helbide honetara: [ielustondo@mondragon.edu](mailto:ielustondo@mondragon.edu)

### Matrikulazio epea

- 2025eko otsailaren 20tik 26ra.

## FINANTZIAZIO ITURRIAK

Programa hau FUNDAEren bidez hobaria jaso dezake.

## JASOKO DEN TITULAZIOA

Irakasleen eguneratze ikastaro hau homologatuta dago Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza Saileko Hezkuntza Sailburuordearen Aginduen bidez.

## PREZIOA

450€

## INFORMAZIO GEHIAGO

## HARREMANETARAKO PERTSONA

Julene Gorrotxategi

+34 600 027 020

idazkaritza.huhezi@mondragon.edu

---

<https://www.mondragon.edu/cursos/eu/mikrokredentziala-ondoez-emozionalaren-aurrean-esku-hartzea-bigarren-hezkuntzan>