

JABETU, JABETZEKO



★ ★ ★ ★
★ ★ ★
★ ★ ★
JABE
PROGRAMA



ZER DA?

Emakumeen ahalduntzerako eta (barne) mugak gainditzeko bitartekoak eskaintzen dituen programa:

- Norbere gaitasunak lantzeko formazioa (tailer teoriko-praktikoen bitartez): trebakuntza eta **elkar ikasketa eremuak**.
- **Coaching** pertsonala: aldaketa prozesu pertsonaletarako laguntza.
- **Taldeko** coachinga: ahalduntze kolektiboa errazteko bidea erraztu eta lagundu.



NONDIK

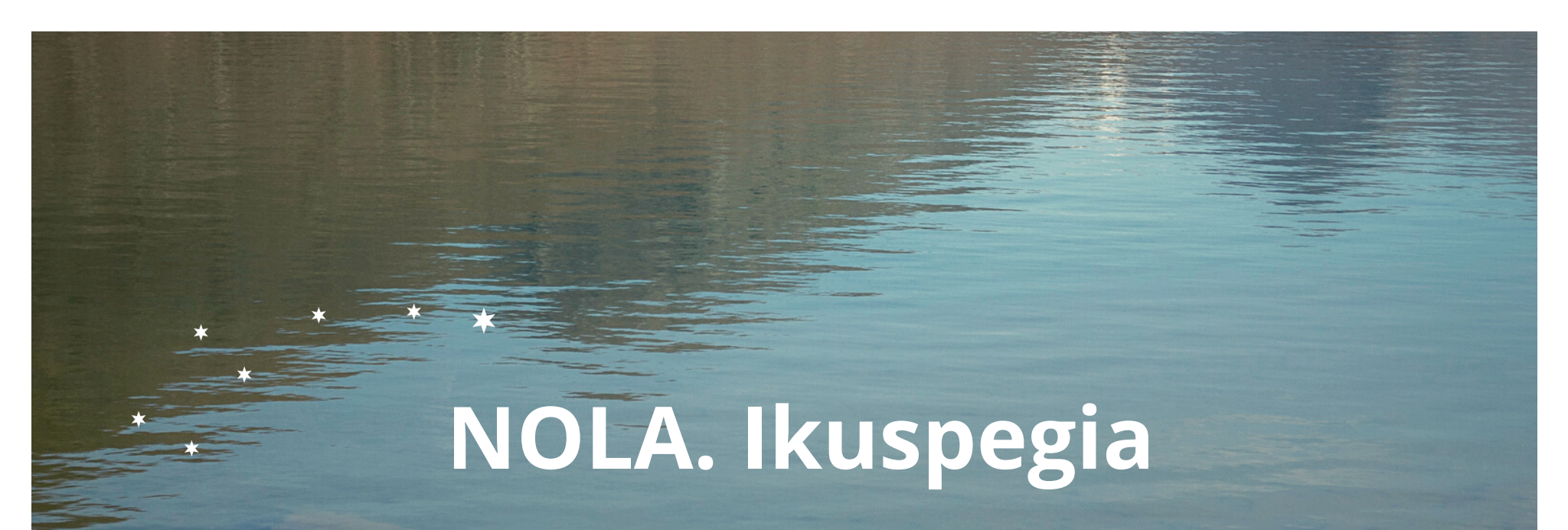
Egunero eraikitzen den emakume ereduak ezaugarri jakin batzuk ezarri dizkio jendarte honetan, eta geure baitan bizi da. Emakume eredu honek ezaugarri jakinak ditu: eremu pribatua, samurtasuna, zaintza, edertasuna... Ondorioz, geure ahalmen guztiak mugatuta ditugu, eredu horretara hurbiltzen.

Non daude **muga** horiek? Geure baitan, besteak beste: .

- Geure sinismenetan, egunero geure hizkuntzarekin sortzen dugun munduan.
- Geure emozioetan. Egunero sortzen zaizkigu aurrekoekin loturiko emozio mugatzaileak, geure inguruan gertatzen direnekin lotuta.
- Geure gorputzean. Eredu honek zeharkatu egiten gaitu: geure irudiaren inguruan nagusitzen diren erabakietan, geure gorputzarekiko errespetu ezan...

Honek guztiak eragin mugatzaile nabarmena du, gutxienez bi dimentsiotan:

- Emakumeongan, emakume bakoitzarengan.
- Emakumeok parte hartzen dugun edozein sistematan: familiarra, soziala, lanekoa... Honek baldintzatzen baitu emakumeok taldeetan dugun rola, papera, jarduera... parte hartzea.

The background of the top section is a photograph of water with ripples and reflections. On the left side, there are several small white stars of varying sizes, some of which are reflected in the water below them. The title 'NOLA. Ikuspegia' is written in a large, white, sans-serif font across the middle of the image.

NOLA. Ikuspegia

Bizitza erdigunean jartzeko, muga horiek hausteko, pertsona egiten gaituzten eremu horiek guztiak hartu behar ditugu kontuan (pentsamendua, emozioak, gorputza), eta horien lanketatik, banaka edo taldean, bide berriak zabaltzeko.

Geure buruaren jabe izateko, geure baitako mugez jabetzea dugu lehen pausoa. Kontzientzia horretatik mugak geure baitatik gainditzeko bidea egiteko, eta geure ahalmen guztien jabe bilakatzeko. Jabetu, jabetzeko. Konturatu, aldatzeko. Geure buruaren jabe egin eta geure bizitzaren lemazain bilakatzeko.

Zentzu horretan, **JABE Programak** ahalduntze eta jabetzearen dimentsio pertsonalean jartzen du fokua, lanketa banakoa zein taldekoa izanik ere. Barnetik, ahalduntze kolektibora.

NORENTZAT

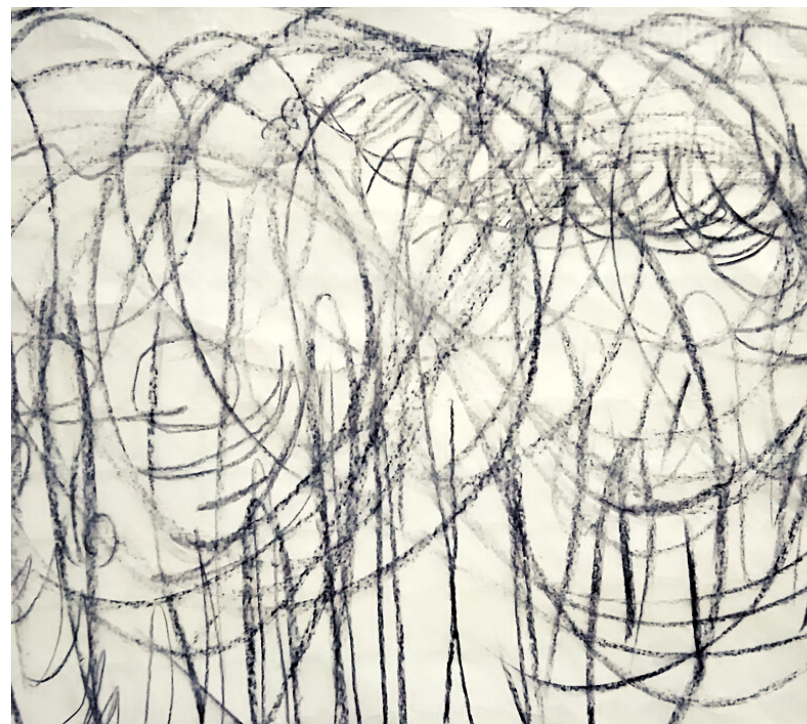
Pertsonak eta taldeak, elkar eraginean:

- Beren buruaren jabe izan nahi duten **emakumeak**, aldaketak nahi dituztenak.

- berdintasun politikak eta emakumeen ahalduentzerako lerroak garatzen dituzten **instituzio eta erakunde publiko eta pribatuak**: Berdintasun Sailak, Jabetze Eskolak, Emakumeen Etxeak, elkarteak.

- Emakumeen parte hartzea sustatzeari begira aldaketak (ikuspegia, kultura organizatiboa, funtzionamoldea...) egin nahi dituzten **antolakunde, talde, gune eta enpresak**.

- **Emakume ekintzaileak**: egitasmoak abian jartzeko prozesuak eta ekintzailetza soziala.



BITARTEKOAK



FORMAZIOA

Elkar-ikasketa eremuak (tailer teoriko-praktikoak), norbere gaitasun eta ahalmenak aktibatzen.

Taldean



COACHING PERTSONALA

Aldaketa prozesuetarako bidelaguntza

Pertsona



TALDE PROZESUAK

Ahalduntze eta garapen kolektiborako bidea erraztu eta laguntzeko zerbitzua.

Taldeak eta taldean



ARAN ERASUN URTZELAIETA

JABE Programaren sustatzaile

Lidergo eta talde lanerako gaitasunetan elkar ikasketa eremuen bidegile, trebatzaile eta coach.

Talde garapen eta eraldaketa prozesuen bidelagun.

Komunikazio jardueran trebatzaile (taldean eta pertsonekin).

Ahalduntze eta garapen prozesuetan bidelagun.

Harago Aholkularitzaren sortzaile.

Taupada Coaching Elkartearen (elkar)sortzaile
Sorkume emakume sortzaileen elkartean (elkar)sortzaile.



Komunikazioa / Lidergo Osoa
Zentzumenak / Gorputza / Sormena
Emozioak



TAILERRAK

ELKAR IKASKETA EREMUAK

ETSIPENETIK ANBIZIORA

Ekintzailetza geure baliabideetatik: emozioak, hizkuntza, gorputza

Helburua: Egitasmoen abiatze faseetan dauden pertsona eta taldeen gaitasunak aktibatzen laguntzea.

Ikuspegia: Aldaketarako baldintzak indartu pertsonaren ahalduentzearen bidez, pertsonaren eremu guztiak aintzat hartuz: hizkuntza eta eskema mentalak bai, baina baita emozioak eta gorputz alderdia ere.

Norentzat: Egitasmoak abiatzen ari diren pertsonak, ekintzaileak, ikuspegi aktiboa bereganatu nahi duten profesionalak, bide berriak abiatzen ari direnak.

Metodologia: Tailer teoriko-praktikoak, parte hartzaileak norbere gaitasunez jabetzeko. 2 orduko 3 saio taldean + norberak landu eta garatzeko tresnametodologikoak.



Edukiak:

“Ezin dut” epaiak desegiten. Jabetzea

- Gure munduaren hizkuntza-erakuntza
- Kontzientzia emozionala: etsipena
- Garen behatzailearen kontzientzia
- Biktima ikuspegia

Ikasketa,aldaketarako bide

- Aldaketaren ardatzak
- Ekintzak, epaiak eta izatea. Aldaketa mailak
- Konfiantzaren bidea
- Elkarrizketa eraginkorrak: beharrei entzun eta erantzun

Iparrorratza.Estrategiak anbiziora bidean

- Kontzientzia emozionala: ekintzarako akuilu
- Identitate diseinu estrategikoa
- Irudi-map



KONFIANTZA INDARTZEKO BIDEA

Norbere ardatzetik jarduteko estrategiak

Helburua:

Norbere ezagutza eta onarpenerako kontzientzia landuz, barne konfiantza indartzeko bideez jabetzea.

Ikuspegia:

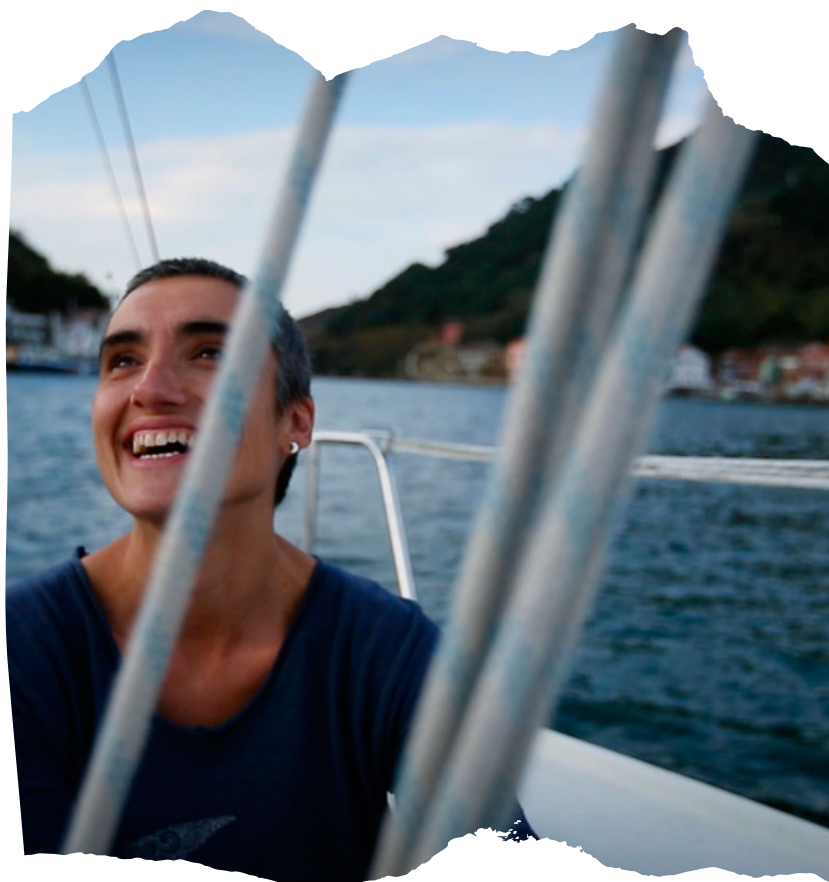
Kanpo begiradetan oinarrituriko konfiantza hauskorra gaindituz, ardatza geure baitan jarri eta geure tresna propioekin konektatzea.

Norentzat:

Taldean, jendartean bere buruarekiko konfiantza sendoagoarekin egon eta izan nahi duten pertsonak. Libreago izan nahi duten emakumeak.

Metodologia:

Tailer teoriko-praktikoak, parte hartzaileak norbere gaitasunez jabetzeko. 2 orduko 3 saio taldean + norberak landu eta garatzeko tresnak.



Edukiak:

Konfiantzaren oinarria: kontzientzia emozionala

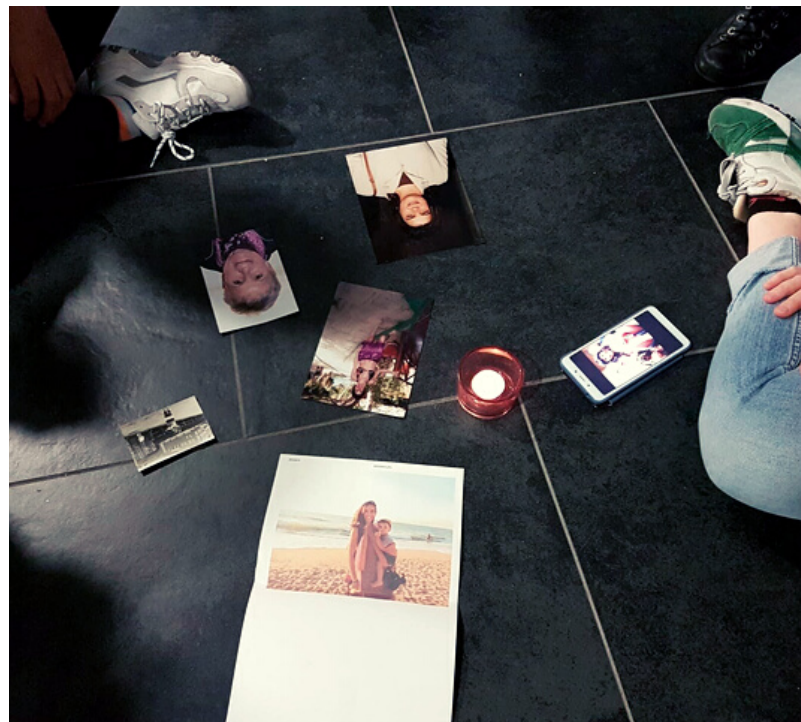
- Garen behatzailea
- Konfiantza vs beldurra
- Konfiantzaren kanpo faktoreak

Barne konfiantza. Bideak

- Hizkuntzaren izaera eraldatzailea
- Norbere eredu mentalen ezagutza eta arrakalatzea
- Hizkuntz ekintzen bidez konfiantza elikatzeko bideak

Konfiantzaren gorpuzkera

- Geure baitako lurraren bila



NORBERE LEMAZAIN

Taldeen kudeaketa eta lidergo bizigarria

Helburua:

Norbere buruaren ahalduztetik, lidergo eraldatzaileantz pausoak emateko bidea laguntzea. Lidergo osorako bidea lagundu.

Ikuspegia:

Aldaketa personaletik aldaketa kolektibora. Eraldaketaren eremu guztiak aintzat hartuz: pertsona ardatz (hizkuntza, emozioak eta gorputza).

Norentzat:

Talde eremuetan diharduten pertsonak, eragin eremuetan jarduten dutenak, norbere eraldaketatik eraldaketa sozialerako gaitasunak indartu nahi dituzten pertsonak.

Metodologia:

Tailer teoriko-praktikoak, parte hartzaileak norbere gaitasunez jabetzeko. Bizipenean oinarrituriko ikasketa. 20 ordu (4 edo 2 orduko saiotan) taldean + norberak landu eta garatzeko tresnak.



Edukiak:

Alde anitzeko ikuspegia: ertz anitzeko ikasketa

Ahalduntze pertsonaletik kolektibora

Ulermena eta entzutea: elkarrizketaren ardatzak

- Entzute aktiboa: arrakala sumatu, eta txikitu
- Entzutea eta eraldaketa
- Elkar-erantzukizuna

Elkarrizketa eraginkorrak eta ekintzen koordinazioa:

- Eskaerak, eskaintzak eta promesak
- Ekintzen koordinazio zikloa: testuingurua; negoziaketa eta promesa; garapena eta ebaluaketa
- Konfiantza ardatz duten taldeak sortuz

Taldeko izaera eta aldaketa disenua, iparrorratz kolektiboa



AMORRUA GORPUZTU

Jabetze emozionalerako elkar ikasketa bidea

Helburua:

Amorruari bidea ixten dioten barne mugak ezagutu eta horiek bizipenetik gaindituz, emozioen balioez jabetzea.

Ikuspegia:

Norbere botere eta gaitasunen eremua zabaltzeko ikusmira, jabetze emozionaletik. Gorputz eta hizkuntzatik amorruekiko (eta emozioekiko) loturez jabetzeko bidea.

Norentzat:

Beren buruarekiko konfiantza sendoagoarekin egon eta izan nahi duten emakumeak, munduan egoteko beste moduak bilatzen dituztenak, libreago izan nahi dutenak.

Metodologia:

Tailer teoriko-praktikoak, bizipenean oinarrituriko ikasketa. 12 ordu taldean + norberak landu eta garatzeko tresnak.



Edukiak:

Mugez jabetzea: ereduaren eragina

- Historia pertsonala eta pertsonaien eraikuntza: ze-zenbat emakume naiz?
- Amorruari bidea ixten dioten iritzi mugatzaileak
- Besteen begiradaren eragina eta norbere begiradaz jabetzea

Amorrua eta jabetze emozionala. Bideak

- Auto ezagutza eta garapenerako bideak: balioa norberarengan
- Hizkuntzaren izaera eraldatzailea: motoreak
- Norbere eredu mentalen arrakalatzea, bizipenetik: gerlariaren balioa
- Emozioen balioa eta norbere boteretze eremua hedatzea: amorrua motore.

Gorputzetik eta gorputzaz

- Geure baitako suaren bila
- Mugen eremutik hazkundearen eremura
- Norbere ipar-orratzaren ezagutza: arretoa osoa, mugimendua, sormena



... eta beharren
araberako elkar
ikasketa eremu eta
prozesuak



HARREMANETARAKO:

aerasun@harago.eus

688847670

