

# KOMUNIKAZIOA ETA BITARTEKARITZA GATAZKEN LANTZE ETIKORAKO

2023

- Online ikastaroa • Euskaraz • Matrikula: 10€ • 15 ordu •
- Otsailaren 14tik martxoaren 10era, zure erritmoan •

Ikastaro honen helburua gatazka egoeretan lagunduko diguten tresnak geureganatzea da; zehazki komunikazioa ikuspuntu sistemiko batetik lantzea eta bitartekaritza prozesuen giltzak ezagutzea.

Komunikazioa, erreminta eraginkorra eta boteretsua da gatazka egoeretan tentsioak askatzeko eta konponbiderako aukerak bilatzeko. Era berean, bitartekaritzak, bide prebentibo, alternatibo edo osagarri bezala, jarrera eta metodologia zehatzak eskaintzen dizkigu konponbide partekatuak bilatzeko.

Ikastaroan zehar komunikazioa eta bitartekaritza landuko ditugu gatazkaren lanketa etikoa bilatzeko. Ikaskuntza prozesua garatzeko honako puntu hauei erreparatuko diegu:

- Non kokatzen gara gatazka baten aurrean, dela gure bizitza pertsonalean, dela lanean edo gure bizitzako esparruan?
- Nola kudeatzen dugu komunikazio prozesua gatazka egoera batean?
- Zeintzuk dira gure geuk ditugun baliabideak eta komunikaziorako gaitasunak gatazka egoera bat gainditzeko?
- Zer da bitartekaritza eta noiz izan daiteke lagungarri? Bitartekari bezala, ze jarrera eta gaitasun behar ditugu?

## Izen-emateak

1 [Bete formulario hau](#) edo idatzi [baketik@baketik.org](mailto:baketik@baketik.org)-era.

2 Ordainketarako (10€) bi aukera:

- Bizum bidez: donazioa Baketik Fundazioari (04740 bidaltze kodea)
- Transferentzia ES40 2080 3627 0530 4004 9180 kontura.

3 Bidali ordainketaren ziurtagiria [info@baketik.org](mailto:info@baketik.org) helbidera.

! Epea: otsailak 10. Plaza mugatuak.

## METODOLOGIA

Ikastaro honetan lantzen den gai bakoitzean norberak dituen gaitasun, aukera eta erremintak aztertu eta doituko ditugu. Entrenamendu gisa ulertu behar da ikaskuntza prozesua, lanean, familian edo bizitzako edozein esparrutan aplikagarria izango den entrenamendua, alegia. Horretarako ezinbestekoa da gure jarreraren eta komunikatzeko ditugun ohituren gaineko kontzientzia hartzea, ondoren aldaketa positiboak eragiteko.

Zehatzago, ikastaroan zehar erabiliko den metodologia azalpen teorikoek, bideo bidezko adibideek, gure formatzaileek grabatutako azalpenek eta ariketa praktikoek osatuko dute.

Hilabete bat edukiko duzu ikastaroa egiteko, zure eritmoan.

## PROGRAMA

Ikastaroa 3 modulu nagusitan banatzen da: gatazkak, komunikazioa eta bitartekaritza. Hona hemen edukien antolaketa:

### 1. MODULUA: Gatazka

- 1.1 Sarrera
- 1.2 Definizioa
- 1.3 Gatazka motak
- 1.4 Gatazkaren analisia
- 1.5 Gatazkarekiko jarrerak
- 1.6 Ohiko hamabi oztopo
- 1.7 Lankidetzeta eta konponbidea lantzeko esparru etikoa
- 1.8 Urrezko arauak

### 2. MODULUA: Komunikazio eraginkorraren balioa gatazka egoera batean

#### A/ KOMUNIKAZIOA

- 2.0 Sarrera
- 2.1 Definizioa
- 2.2 Jakin beharreko hainbat kontzeptu
- 2.3 Oinarrizko printzipioak
- 2.4 Mailak bereiztea: Komunikatzerakoan nondik aritzen gara?
- 2.5 Komunikazio eraginkorra gauzatzeko hainbat erreminta boteretsu

#### B/ INDARKERIARIK GABEKO KOMUNIKAZIOA

- 2.6 Komunikatzeko beste modu bat
- 2.7 Txakala eta jirafa

- 2.8 Adierazpen zintzoa
- 2.9 Entzumen enpatikoa
- 2.10.- Indarkeriarik gabe heztea
- 2.11.- Modu kontzientean maitatzea
- 2.12.- Eskerrak ematea

### 3. MODULUA: Hirugarren espazioa eta bitartekaritza

- 3.1 Esku-hartzeko erak: gatazkaren fase bakoitzerako ze tresna daude?
- 3.2 Bitartekaritza. Zer da, printzipioak.
- 3.3 Bitartekariaren papera.
- 3.4 Bitartekaritzarako arloak
- 3.5 Bitartekaritza faseak
- 3.6 Adibideak
- 3.7 Bitartekaritzarako erreminta praktikoak
- 3.8 Material osagarria: berdinen arteko bitartekaritza

**baketik**

Eusko Jaurlaritzaren laguntzarekin

*Euskadi, auzolana*

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO