

1. OBJETIVOS

- Establecer una relación consciente e intencional con una misma para poder extenderla a la relación con otras personas.
- Avanzar en el manejo de nuestros propios miedos y limitaciones, teniendo en cuenta valores y fortalezas personales.
- Contribuir a solucionar conflictos atendiendo a mi propósito, al propósito del sistema político en el que trabajo y a los límites de mi rol.
- Identificar algunos elementos de apoyo entre nosotras.

2. CONTENIDOS

- ¿**QUÉ** es mantener una relación consciente e intencional conmigo misma y con otras personas?

Intención, impacto deseado y pasar a la acción. Responsabilidad por el impacto creado. La empatía.

- ¿**CÓMO** identificar y manejar a mis sabotadores aplicando mis valores, fortalezas personales y propósito?

La negociación con el saboteador. Espacios de crecimiento y mejora.

- **Técnicas de solución de conflictos y maneras de aplicarlas:**

— ¿Cómo contribuyo a la solución del conflicto teniendo en cuenta el propósito y lo que necesita el sistema para realizarlo?

Diferencias entre posiciones e intereses, ventilar, reconocimiento, el interés común, el acuerdo.

— ¿Qué tenemos para apoyarnos unas a otras? ¿Qué puedo aportar?

El mercado del conocimiento.

NOTA: los contenidos se podrán ajustar en función de las necesidades de las participantes y de la marcha del grupo.

PROGRAMA - Abril-junio 2013

La duración del curso es de **15 horas** repartidas en cinco sesiones de tres horas cada una.

Fechas: jueves **18 de Abril**, Jueves **2 de Mayo**, Jueves **16 de Mayo**, Jueves **30 de Mayo**, Jueves **13 de Junio**.

Horario: de **16:30 a 19:30 h**.

Lugar: **Sala Ercilla, EUDEL, Bilbao**

1. HELBURUAK

- Norberaren buruarekin harreman kontziente eta asmo zehatzekoa ezartzea, beste pertsona batzuekiko harremanetara zabaltzeko.
- Norberaren beldurrak eta mugak maneiatzen aurrera egitea, balio eta indargune pertsonalak kontuan hartuta.
- Gatazkak neure asmoaren arabera konpontzea, lanleku dudak sistema politikoaren asmoaren arabera eta nire egitekoaren mugen arabera.
- Gure artean zenbait laguntza-elementu antzematea.

2. EDUKIAK

- **ZER** da norberarekin eta beste pertsona batzuekin harreman kontziente eta asmo zehatzekoa izatea?

Asmoa, nahi den eragina eta ekintzara pasatzea. Eragindakoaren gaineko erantzukizuna. Enpatia.

- **NOLA** antzeman eta kontrolatu nire saboteatzaileak, nire balio, indar pertsonal eta asmoei jarraiki?

Negoiazioa saboteatzailearekin. Hazkuntza eta hobekuntza espazioak.

- **Gatazkak konpontzeko teknikak eta horiek aplikatzeko moduak:**

— Nola lagundu dezaket gatazka konpontzen, asmoa eta sistemak behar duena kontuan hartuta?

Jarrera eta interesen arteko ezberdintasunak, ebaztea, aintzatestea, interes komuna, akordioa.

— Zer dugu elkarri laguntzeko? Zer egin dezaket?

Ezagutzaren merkatua.

OHARRA: Edukiak egokitu egin ahal izango dira, partaideen beharren eta taldearen erritmoaren arabera.

EGITARAUA - 2013ko apirila-ekaina

Ikastaroaren iraupena **15 ordukoa** da, eta bost saiotan banatuko dira.

Saio bakoitza hiru ordukoa izango da.

Egunak: osteguna, **apirilak 18**; osteguna, **maiatzak 2**; osteguna, **maiatzak 16**; osteguna, **maiatzak 30**, eta osteguna, **ekainak 13**.

Ordua: **16:30etik 19:30era**.

Lekua: **Ercilla Aretoa. EUDEL, Bilbao**