

PRESTAKUNTZA EKINTZA: GAITASUN PERTSONALAK LORTZEA

IRAUPENA: 20 ORDU

PROGRAMA:

- GEURE BURUA EZAGUTZEKO TAILERRA (4 ORDU)

- Zer da eta zertarako balio du geure burua ezagutzeak?
- Geure buruaren ezagutza pertsonala eta emozionala
- Emozioak eta emozioen funtzioa

- AUTOESTIMUA LORTZEKO TAILERRA (4 ORDU)

- Zer da autoestimua?
- Autoestimua handitzea
- Autoestimu altua dutenen ezaugarriak

- AUKERAK ETA LORTU BEHARREKO HELBURUAK LANTZEKO TAILERRA (4 ORDU)

- Ongizatea eta barne hazkuntza bilatzea. D.A.F.O.
- Helburuak epe laburrean, ertainean eta luzean
- Helburuak lortzeko jarraibideak

- BALIABIDE PERTSONALEN TAILERRA (4 ORDU)

- Baliabide pertsonalen motak
- Nola ulertu gaitasun pertsonalak
- Gizarte trebetasuna portaera eta ohituretan

- LAN GAITASUNAK LATZEKO TAILERRA (4 ORDU)

- Gaitasunaren definizioa
- Lanerako gaitasunen zerrenda
- Lanerako gaitasunak lortzeko entrenamendua