

#kirolhabitat

Artzatzaleak / Organizadores

KAIT.

Euzko Kirol Federazioa

Udala

Irún

Gipuzkoako Foru Aldundia

Laguntzailea / Colaborador

FICOB A

Udal Kirol Politiken X. Topaketak

Kiroletarako habitat egokiak

X Encuentros de Políticas Deportivas en los Municipios

Hábitats para el deporte

FICOB A - IRUN (Gipuzkoa)

2015eko martxoaren 26an eta 27an
26 y 27 de marzo de 2015

Emozionatzen direnen arteko zerbitzuen kudeaketa

H



etxerike



Rogelio Fernández Ortea

Humanista

Irakaslea Deustuko Unibertsitatean

Adimen Emozinalean Aditua

CIE – Adimen Emozionaleko Partzuergoko bazkide fundatzailea

www.rogeliofernandezortea.com - rogeliofernandezortea@gmail.com

Emozionatzen diren pertsonak...

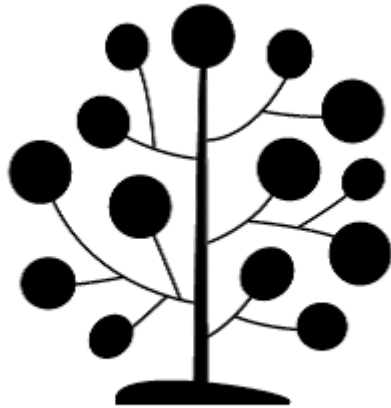




Zertaz hitz egiten dugu Adimen Emozionalaz hitz egiten dugunean?

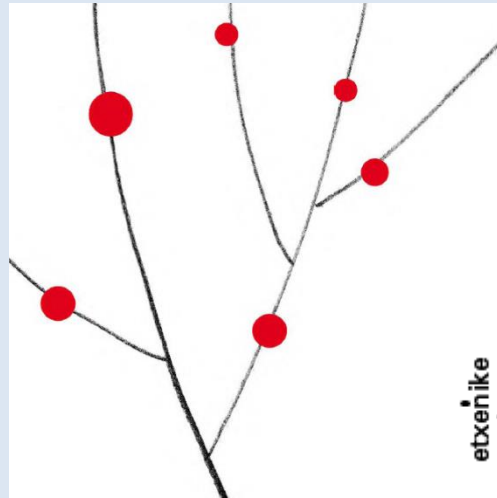
AURREKARIAK

NEUROZIENTZIAK



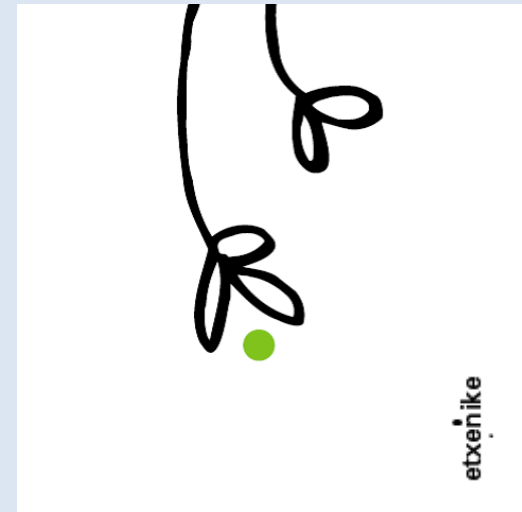
etxenike

Adimen Multiploen Teoria



etxenike

PSIKOLOGIA POSITIBOA



etxenike

Zertaz hitz egiten dugu Adimen Emozionalaz hitz egiten dugunean?

Teoriak



Zertaz hitz egiten dugu Adimen
Emozionalaz hitz egiten
dugunean?

DEFINIZIOAK

Mayer y Salovey

Emozioak hautemateko eta adierazteko gaitasuna, emozioak pentsamenduan asimilatzeko gaitasuna, emozioak ulertzeko eta haiekin arazoitzeko gaitasuna eta emozioak norberarengan eta besteengan gobernatzeko gaitasuna

Reuven Bar-On: Geure emozioak [eta besteenak] nola hauteman, ulertu eta kontrolatzen ditugun zehazten duten gaitasun, tresna eta portaera emozional eta sozialen multzoa da Adimen Emozionala.

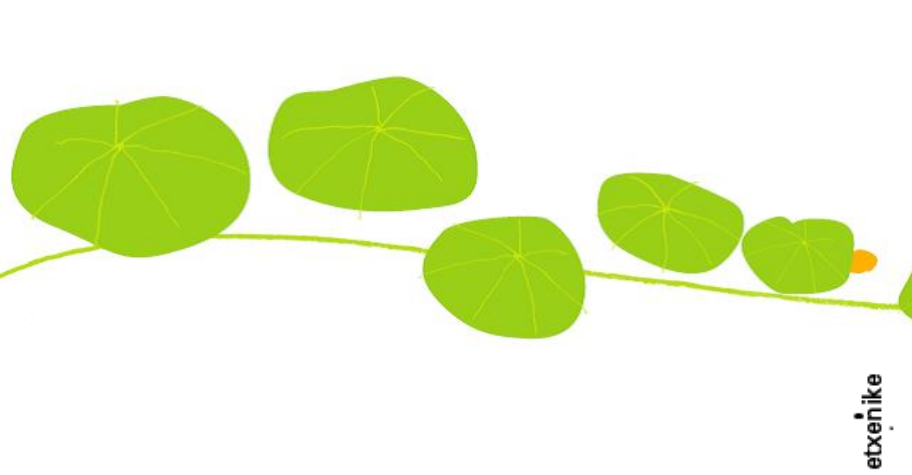
Daniel Goleman:

Geure sentimenduak eta besteenak ezagutzeko gaitasuna, geure burua motibatze eta besteekin eta geurekin dauzkagun harremanak egokiro gobernatzeko gaitasuna.

Pablo Fernández-Berrocal:

Geure emozioak eta besteenak hautemateko, ulertzeko eta gobernatzeko gaitasuna.





Zertaz hitz egiten dugu
Adimen Emozionalaz
hitz egiten dugunean?

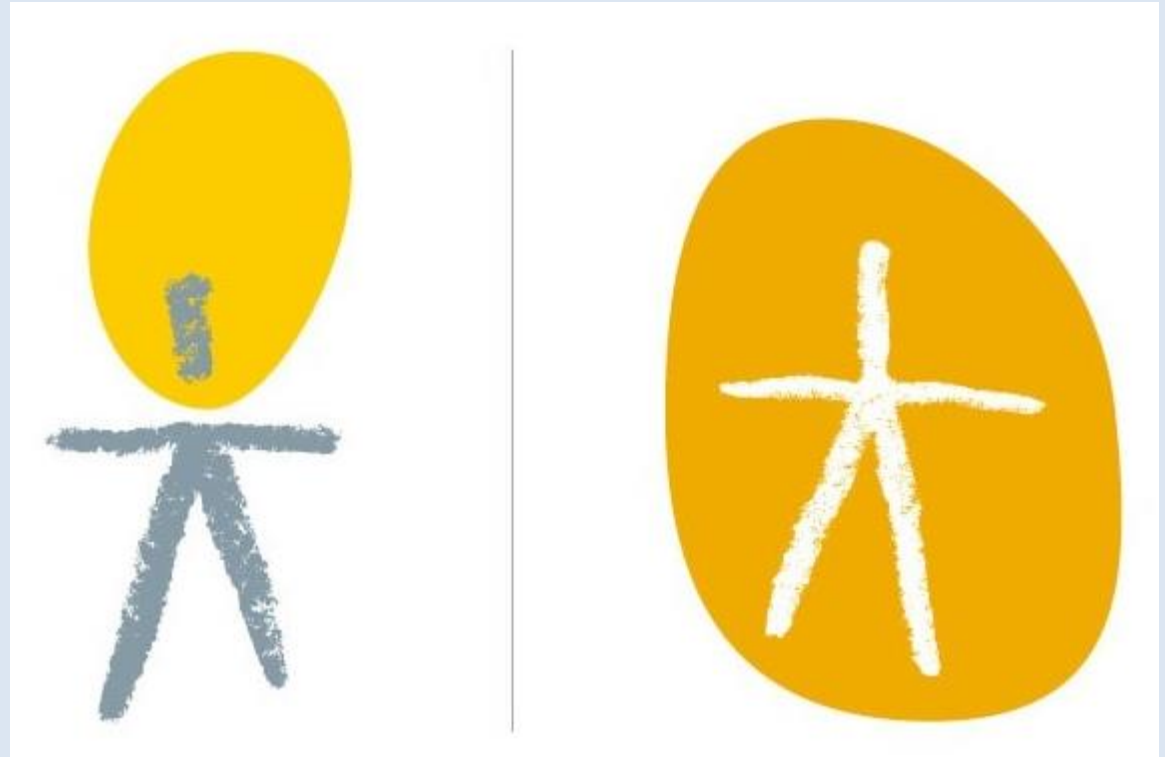
Reuven Bar-On

Adimen emozional handiko pertsona da:

- Emozioak ezagutu eta ulertzen dituen eta sentimenduak eraginkortasunez adierazten dituen;
- Inguruko pertsonak nola sentitzen diren ulertzen duena eta haiekin harreman egokiak dituen;
- Emozioak modu eraginkorrean kudeatu eta kontrolatzen dituen, eguneroko eskaerei, arazoei eta presioei aurre egin ahal izateko;
- Aldaketak kudeatzen dakiena, egokitzen dena eta norberaren eta besteen arteko arazoak konpontzen dituen;
- Eta gogo egoera positiboak sortzeko, auto-motibatzeko eta konprometitzeko gai dena.

Zertaz hitz egiten dugu
Adimen Emozionalaz
hitz egiten dugunean?

AE hedatzen



Mindfulness



Emozionatzen diren pertsonak...





...eta banoa...

«Jainkoei otoitz egin behar zaie gorputz osasuntsu batean buru osasuntsua eman diezaguten.

Heriotzari beldurrik izango ez dion arima indartsua eskatu, geratzen den bizi-espazioa era guztietako ahaleginei eutsi diezaiokeen izadiaren oparien artekotzat hartuko duena, herraz deus jakingo ez duena, eta desio orotatik aske egongo dena [...]

Zeure buruari eman diezaiokezuna erakusten dizut, bizimodu lasai bat izateko bide bakarra bertutea dela jakinik.»





'

S

Seguru egongo ahal dira,
osasuntsu egongo ahal dira,
lasai egongo ahal dira,
Bizitzan ongi joango ahal zaie.



www.consorciointeligenciaemocional.org



Rogelio
Fernández
Ortea

www.rogeliofernandezortea.com
rogeliofernandezortea@gmail.com
rogelio.fernandez@deusto.es

