INTELIGENCIA EMOCIONAL

KODEA **1/2021/24/21/10**

INFORMAZIO OROKORRA

DATAK	Azaroak 10,11,12,15	**SAIO BIRTUALA**	10:00-13:30
IRAUPENA	20 ordu	**ZOOM SARBIDEA**	https://euskadi.zoom.us/
NORBERAREN LANA	Gainerako orduak nahitaez bete eta entregatu beharreko ariketekin beteko dira. Saio bakoitzaren ondoren, irakasleak zenbait jarduera egiteko eskatuko du, eta **posta elektroniko bidez entregatu egin beharko zaizkio, saioko eguneko 18:00ak baino lehen**. Jarduera bakoitzak 1,5 bertaratze-ordu zenbatuko ditu (saio bakoitzak entregatu beharreko jarduera izango du); beraz, **horiek ez entregatzea, bertaratze-faltatzat eta ebaluazioan EZ GAI gisa hartuko da.**		
MATRIKULA EPEA	Urriaren 1a arte	**ONIRITZI EPEA**	Urriaren 4tik 8a arte
IKASLE KOPURUA	18 gehienez	**MATERIALA**	Zabalduko da
HAUTATZE IRIZPIDEAK	--	**HARTZAILEAK**	Eusko Jaurlaritzako eta bere EAko langileak
IRAKASLEA	Cristina Merino Ortiz	**BALIABIDE TEKNIKOAK**	Kamera (beharrezkoa), mikrofonoa eta aurikularrak.

ZER LORTU NAHI DA

HELBURU OROKORRAK	Gaitasun sozio-emozionalen bidez, norberaren ongizatea eta pertsonen arteko harremanen kalitatea handitu.
HELBURU ZEHATZAK	▪ Auto-analisi eta ezagutza emozionala garatu, norberaren eta taldearen interakziorako. ▪ Norberaren eta besteen emozioak identifikatu, pertsonen arteko harremanak inguru positiboan errazteko. ▪ Komunikazio asertiboa eta ez bortitza praktikatu. ▪ Egoera zailean aurrean eman beharreko erantzun mota desberdinetan trebatzea. ▪ Gatazka inter-pertsonalen kudeaketarekin harremana duten gaitasun emozionalak garatzeko teknikak praktikatu. ▪ Harreman inter-pertsonalean zein taldeko harremanetan gertatzen diren gatazketan komunikazioa errazteko trebetasunak garatzea.
GAITASUNAK	Prestakuntza ekintza amaitzean ikaslea gai izango da: ▪ Norberaren emozioak modu egokian identifikatzeko eta kudeatzeko. ▪ Tentsio emozional egoeretan egoki komunikatzeko. ▪ Komunikazio klima eraikitzaile eta baketsua sortzeko.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

PROGRAMA ETA EBALUAKETA

METODOLOGIA

- Pertsonengan eta horiek esperimentatzen dituzten egoeretan oinarritzen da. Ikasleek lanean bizi izandako egoerak izango dira dinamiken langai.
- Metodologia esperientziala da. Aldaketa pertsonala eta barneratzea lortzeko ekintza hartzen du oinarri. Honelako lanabesak erabiltzen dira: simulazioak, banakako eta talde dinamikak, eguneroko egoerak, espresio teknikak, ekintza planak etab.
- Ikasgelan landutakoa egunerokotasunean aplikatu ahal izatea da helburua. Estrategia desberdinen bidez lantzen diren trebetasunen barneratzea lantzen da baita horien aplikazioa norberaren egunerokotasunera. Hainbat transferentzia estrategia:
  - Taldeko partaideek bizitako benetako egoeretan oinarritutako dinamikak eta ariketak.
  - Ekintza planak adostutako konpromiso eta irizpideekin.

PROGRAMA

1. MODULUA: EMOZIOA ETA INTELIGENTZIA EMOZIONALA (5 ordu)

- Kontzeptuei sarrera.
- Elementu psikologiko eta psikosozialak.
- Emozioaren dimentsioak
- Emozioaren eskumen markoa: intra-pertsonala eta inter-pertsonala

2. MODULUA: EMOZIOAK ETA HARREMAN INTERPERTSONALAK (7 ordu)

- Enpatia.
- Pertzepzioa: Besteen emozioak antzeman
- Portaera: Aurre egite inter-pertsonalerako estiloak
- Adierazpena eta kutsatze emozionala
- Harremanetarako leku positiboak sortu.

3. MODULUA: EMOZIOA ETA KOMUNIKAZIOA (8 ordu)

- Komunikazio ez bortitza: ahozkoa eta ez ahozkoa
- Komunikazio eraginkorrerako teknikak
- Galderak egitea
- Asertibitatea garatzea
- Haserrearen kudeaketa
- Isiltasunaren kudeaketa
- Komunikazio prozesu inter-pertsonalak eta taldekoak

EBALUAKETA

- **Ebaluaketaren helburua:** Ikastaroaren helburu orokor eta zehatzak bete edo lortu direla bermatzea.
- **Ebaluaketak jaso beharko du:** bi fase. **1. fasea:** bideokonferentzia saio bakoitza amaitzean (azaroak 10,11,12), landutako gaiarekin lotutako zeregin bat bete beharko da. Ariketa hori idatziz egin beharreko praktika moduko bat izango da. Aldi berean, landutako kontzeptuen inguruan, hainbat profesionalei egindako elkarrizketa ikusi beharko da, aurretik ikusitako gaitasunak garatzeko funtsezkoak diren gaiak identifikatzeko. Adibide gisa; emozioaren elementuak identifikatzeko jarduera bat egingo da, eta emozioen kudeaketari buruzko gaiak azaltzen dituen elkarrizketa bat bistaratuko da. **Zeregin horiek aurkezteko epea, saioaren eguna izango da (azaroaren 10,11,12) arratsaldeko 18:00ak baino lehen.**
  2. fasea: laugarren saioa amaitzean (azaroak 15), prestakuntza-ekintzaren azken ebaluazio gisa, banakako lan bat eskatuko da. Lan horretan, adimen emozionalari dagozkion kontzeptuen ikaskuntza islatuko da, pertsonen arteko harreman jakin bati aplikatuta, zeina ikastaroan zehar identifikatua izango den. **Azken lan hori azaroaren 22ko 18:00ak baino lehen**

INTELIGENCIA EMOCIONAL

	aurkeztu beharko da. Proba gainditzeko, 10 puntutik gutxienez 6 lortu beharko dira. *Garaiz aurkezten ez diren lanak EZ GAI* gisa ebaluatuko dira. **Ebaluazioa gainditzeko, bi faseetako ariketa guztiak gainditu beharko dira.**
IKASTAROAREN BALORAZIOA	▪ Ikasleen gogobetetze inkesta ▪ Irakaslearen balorazio inkesta
ZIURTAGIRIA DIGITALA: APROBETXAMENDUA	Bete beharreko baldintzak: ▪ %80ko bertaratzea ▪ Aprobetxamendu proba gainditzea Ziurtapen elektronikoaren mezua jaso bezain pronto **ziurtagiri digitala** eskuragarri izango duzu. “IVAPekiko Izapideak” atalean sartu, eta “Ziurtatzeak” botoia sakatu.
PREZIOA	186€ Agindua, 2014ko abenduaren 11koa, Herri Administrazio eta Justiziako sailburuarena, Herri Arduralaritzaren Euskal Erakundeak ematen dituen jarduera eta zerbitzuen prezio publikoen zenbatekoa ezartzen duena.
OHARRAK	Ikastaroan kamera erabiltzea beharrezkoa da, irakasle eta ikasleen arteko hartu-emana egokia izan dadin.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

CÓDIGO **1/2021/24/21/10**

INFORMACIÓN GENERAL

FECHAS	10,11,12,15 de noviembre	**SESIÓN VIRTUAL**	10:00-13:30
DURACIÓN	20 horas	**ACCESO ZOOM**	https://euskadi.zoom.us/
TRABAJO PERSONAL	El resto de horas se cumplimentarán con ejercicios de obligado cumplimiento y entrega. Después de cada sesión la profesora pedirá la realización de ciertas tareas que **deberán serle entregadas vía correo electrónico antes de las 18:00 del día de la sesión**. La realización de dicha tarea computará 1,5 horas de asistencia (cada sesión tendrá sus actividades a entregar), por lo que **la no entrega de las mismas, se contemplará como una falta de asistencia y NO APTA/O en la evaluación**.		
PLAZO MATRÍCULA	Hasta el 1 de octubre	**VºBº**	Del 4 al 8 de octubre
CUPO MAX.	18 personas	**MATERIAL**	Se proporcionará
CRITERIOS SELECCIÓN	--	**DIRIGIDO A**	Personal del Gobierno Vasco y sus OOAA
PONENTES	Cristina Merino Ortiz	**MEDIOS TÉCNICOS**	Cámara (necesaria), micrófono y auriculares.

QUÉ SE PRETENDE CONSEGUIR

OBJETIVOS GENERALES	Aumentar el bienestar personal y la calidad de las relaciones interpersonales a través de la adquisición de competencias socio-emocionales.
OBJETIVOS DEL ALUMNADO	▪ Desarrollar la capacidad de autoanálisis y conocimiento emocional como elementos facilitadores de la interacción personal y de equipo ▪ Identificar las emociones, propias y ajenas, para facilitar las relaciones interpersonales en un entorno positivo. ▪ Practicar la comunicación asertiva y no violenta. ▪ Entrenar diferentes estilos de respuesta ante las situaciones difíciles. ▪ Practicar técnicas para desarrollar las competencias emocionales relacionadas con la gestión de conflictos interpersonales. ▪ Desarrollar habilidades para facilitar la comunicación en situaciones de conflicto interpersonal y de equipo.
COMPETENCIAS	Al finalizar la acción formativa el alumnado será capaz de: ▪ Identificar y gestionar sus emociones de forma adecuada. ▪ Comunicar eficazmente en situaciones de tensión emocional. ▪ Generar un clima de comunicación constructiva y pacífica.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

PROGRAMA Y EVALUACIÓN

METODOLOGÍA

- Se centra en las personas y las situaciones que experimentan. Las dinámicas partirán de situaciones aportadas por el propio grupo participante y que son el reflejo de sus vivencias en el día a día en su trabajo.
- Es una metodología experiencial. Se basa en la acción como elemento metodológico clave para conseguir la interiorización y el cambio personal. Se utilizan herramientas como: simulaciones, dinámicas individuales y grupales, casos reales, técnicas expresivas, planes de acción, etc.
- Está orientada a la aplicación real de lo tratado en el aula. A través de diferentes estrategias, se facilita la interiorización de las habilidades que se van trabajando y su aplicación ante las situaciones que se encuentran en su día a día. Algunas de estas estrategias de transferencia son:
  - Dinámicas y ejercicios basados en situaciones reales del propio grupo.
  - Planes de acción con los criterios y compromisos acordados.

PROGRAMA

MÓDULO 1: EMOCIÓN E INTELIGENCIA EMOCIONAL (5 horas)

- Aproximación conceptual
- Elementos psicológicos y psicosociales
- Dimensiones de la emoción
- Marco de competencia emocional: intrapersonal e interpersonal

MÓDULO 2: EMOCIONES Y RELACIONES INTERPERSONALES (7 horas)

- La empatía
- Percepción: Reconocer emociones en los demás
- Comportamiento: Estilos de afrontamiento interpersonal
- Expresividad y contagio emocional
- Generar espacios de relación positivos

MÓDULO 3: EMOCIÓN Y COMUNICACIÓN (8 horas)

- Comunicación no violenta: verbal y no verbal
- Técnicas para la comunicación eficaz
- Formulación de preguntas
- Desarrollo de la asertividad
- Gestión de la ira
- Gestión del silencio
- Procesos de comunicación interpersonal y grupal

EVALUACIÓN

- **Objetivo de la evaluación**: Garantizar el cumplimiento de los objetivos generales y específicos del curso.

  La evaluación albergará: dos fases. **Fase 1**: Al finalizar cada una de las tres primeras sesiones de videoconferencia (10,11,12 noviembre) se deberá completar una tarea relacionada con la materia tratada. Esta tarea consistirá en un ejercicio por escrito, a modo de práctica, así como la visualización de una entrevista a profesionales vinculados con los conceptos planteados, con el objetivo de identificar cuestiones clave para el desarrollo de las competencias previstas. A modo de ejemplo; se realizará una actividad para analizar las emociones en un supuesto concreto y se visualizará una entrevista en la que se expliquen cuestiones sobre la expresividad emocional. **Plazo de entrega de estas tareas será, el mismo día en que se celebre la sesión (10,11,12 noviembre) antes de las 18:00h.**

  Fase 2: Al finalizar la cuarta sesión (15 noviembre), como evaluación final de la acción formativa, se solicitará un trabajo individual en el que se refleje

INTELIGENCIA EMOCIONAL

	el aprendizaje de los conceptos correspondientes a la Inteligencia emocional aplicados a un supuesto de relación interpersonal concreto, el cual será identificado a lo largo del curso. **Este trabajo final deberá ser entregado antes del día 22 de noviembre a las 18:00h.** *Los trabajos no presentados en el plazo establecido se calificarán como NO APTA/O*. Para superar la prueba final será necesario obtener una puntuación mínima de 6 sobre 10. **Para superar la evaluación, será necesario haber aprobado todos los ejercicios de ambas fases**.
VALORACIÓN CURSO	▪ Encuesta de satisfacción del alumnado ▪ Encuesta de valoración del profesorado
CERTIFICADO DIGITAL: APROVECHAMIENTO	Requisitos a cumplir: ▪ 80% de asistencia ▪ Superar la prueba de aprovechamiento El **certificado digital** estará a su disposición una vez que reciba la notificación en su correo electrónico. Acceda a “Trámites con el IVAP” apartado “Certificaciones”
PRECIO	186€ Orden de 11 de diciembre de 2014, del Consejero de Administración Pública y Justicia, por la que se fija la cuantía de los precios públicos de las actividades y servicios que presta el Instituto Vasco de Administración Pública.
NOTAS	Es necesario el uso de la cámara durante el curso, para una adecuada interacción entre el alumnado y la profesora.