

BILEREN DINAMIZAZIOA



ELI MORENO CARRILLO
Psikologoa, Bitartekari Familiarra,
Sexologoa, Haur Hezkuntzako Teknikaria

HELBURUAK eta EDUKIAK

HELBURUA: Bileren planifikazio egokia egiteko tekniken ezagutza.

EDUKIA: Bilererabiltzeko erabilgarriak egiteko pausoak eta teknikak.

HELBURUA: Bileren dinamizazio egokia egiteko estrategien ezagutza.

EDUKIA: Taldea, rolak eta komunikazio sareak

HELBURUAK: Dinamizatzaile ona izateko konpetentzia desberdinen entrenamendua.

EDUKIAK: Dinamizatzailearen ezaugarriak.
Adimen Emozionala.

I ardatza: BILERA ERABILGARRIA EGITEKO
PAUSOAK ETA TEKNIKAK

BILERA DEFINIZIOA

Pertsona batzuk elkartzen direnean momentu eta toki konkretu batetan nahita edo nahi gabe.

- Bilerak, helburu zehatza eta iraupen mugatua izan dezake.

- Bilerak aukera eman dezake:

- Koordinatzeko.
- Informazioa zabaltzeko eta jasotzeko
- Erabakiak hartzeko.
- Ideia berriak sortzeko.
- Akordioak lortzeko.
- ...

BILERA MOTAK

- Informazioa Emateko Bilerak:
- Informazioa Jasotzeko Bilerak:
- Kontsultarako edo Ikuspuntu Desberdinak Elkar Trukatzekeo Bilerak:
- Akordioetara Heltzeko Bilerak:
- Erabakiak Hartzeko Bilerak:
- Trebatzeko Bilerak:

BILERAREN PRESTAKETA

BILERAREN PRESTAKETA: BILERA BAINO LEHEN

- Helburuen definizioa: honek zein bilera mota egingo dugun esango digu.
 - Lortu nahi diren helburuak.
 - Lantzeko interesgarriak izango liratekenak.
- Partaideen aukeraketa: Bileran emaitzak lortzeko partaideak garrantzitsuak dira. Partaideak beraien artean konpatibleak diren aztertu beharko litzateke.
- Bileraren garapenaren planifikazioa: Gai ordena.
- Bilerarako behar den materialaren prestaketa: Dokumentuak, gela, partaidei bilera gogorarazi, partaideak motibatu, etorriko direla ziurtatu...

BILERAREN PRESTAKETA: BILERAREN GARAPENA

■ Bileraren Hasiera:

- Harrera eta aurkezpena.
 - Partaideak aurkeztu.
 - Konfidantza azaldu.
- Bileraren gaia aurkeztu: Gaia, zergatik gai hau, zergatik daukagun interesa gai hau lantzeko, zeintzuk diren arazoak edo zailtasunak.
- Bileraren helburuak zehaztu: Gai ordena azaldu, helburu garrantzitsuenak zehaztu eta denboraren arabera besteak sailkatu.
- Bilera mota.
- Bileraren estruktura.

BILERAREN PRESTAKETA: BILERAREN GARAPENA

- **Bileraren Garapena:**
 - Guztien partaidetza ziurtatzea.
 - Berandu heltzen denari egoeraren berri ematea.
 - Denen arteko ulermena bultzatzea: hizkuntza, hiztegia...
 - Denbora neurtzea.
 - Eztabaidak dinamizatzea: gaia zentratu...

BILERAREN PRESTAKETA: BILERAREN GARAPENA

■ Bileraren Amaiera:

- Helburuen lorpena.
- Bileraren zehar landutakoaren laburpena.
 - Erabakiak hartu badira edo akordioetara heldu hauek gogorarazi.
 - Ardurak banatu badira bergogorarazi.
- Hurrengo bileraren: Data, helburua, gaia bergogorarazi.
- Partaideak motibatu.

■ Bileraren Ondoren:

- Akta txukundu.
- Partaideei banatu.

TALDEA FASEAK

■ TALDEA FASEAK:

- **Formazioa:** Zereginen limiteak eta normak ezagutzen ahalegintzen dira.
- **Agitazioa:** Gatazka dago, partaide bakoitzak taldean bere posizioa hartu behar du, interes pertsonalak azaltzen dira. Guzti honek erantzun emozionalak sortzen ditu.
- **Normalizazio:** Partaideen artean harremana dago (interdependentzia). Aurrera egiteko interesa dago.
- **Errendimendua:** Bakoitzak badaki non dagoen, lanean zentratu daitezke. Zereginak ateratzen dira, helburuak lortzen ahalegintzen dira, hau da aurrera pauso garrantzitsuak ematen dira.

KOMUNIKAZIO SAREAK

■ **KATEA:**

- Komunikazio azkarra eta ondo definitua.
- Lidergoa argia.
- Partaideen asebetetze eskasa.

■ **ERROBERA:**

- Komunikazio azkarra, antolatua eta oso kontrolatua.
- Lidergoa argia.
- Partaideen motibazioa altua.
- Partaideen arteko komunikazio baxua.

■ **ZIRKULUA:**

- Geldoa eta antolakuntza baxua.
- Lidergo ez argia.
- Partaideen asebetetze altua.

■ **IZARRA:**

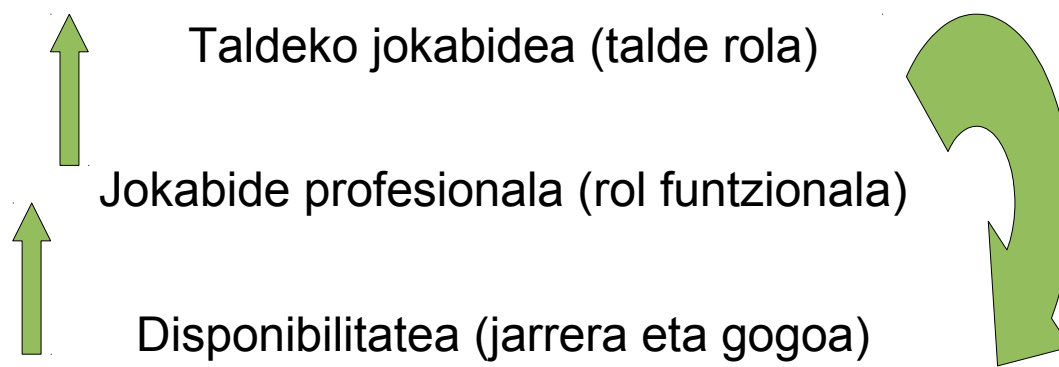
- Azkarra eta antolatua.
- Lidergo argia.
- Partaideen asebetetze baxua.

TALDEKO ROLAK

■ ROLAK:

- **ROL FUNTZIONALA:** Kontratatuak izan geran lanpostu horretan, nola egiten dugun lan. Hein batean esan digute zein den gure rola.
- **TALDE ROLA:** Gure jokatzeko modua talde batetan, ikasitakoa da besteekin izandako harremanen ondorioz.

Talde lan efikaza hurrengoaren ondorioa izango da



BILERAKO PARTAIDE TIPOLOGIA

■ LIDERRA:

- ❑ Denek entzuten diote
- ❑ Nortasun fuertea.
- ❑ Besteak ixilik egon daitezke.

■ MODERATZAILEA:

- ❑ Nerbioak eta tentsioa jeisten ahalegintzen da.

■ ADITUA:

- ❑ Behan den informazioa ematen du.
- ❑ Batzuetan dena dakiela dirudi, jasan ezina.

BILERAKO PARTAIDE TIPOLOGIA

■ ARGITZAILEA:

- Argibideak eskatzen ditu, galderak egin.
- Esan dena ulertu den ziurtatzen du.

■ AZELERATZAILEA:

- Sufridu egiten du taldea galtzen denean, edo ezatabaida tribialetan galtzen denean.

■ ADORE EMAILEA:

- Ondo eta hitz egokiekin adierazten die partaideei esan dutena ona izan dela.

BILERAKO PARTAIDE TIPOLOGIA

- ERAKUNDETA KO LIDERRA:
 - Bileran autoritate handiena izango du.
- KRITIKOA:
 - Esaten edo egiten den guztia gaizki iruditzen zaio.
- ALAIA:
 - Barre egiten du, besterik ez.
 - Kontrolatu egin behar da.

III ardatza :
Dinamizatzailearen ezaugarriak.
Adimen Emozionala.

DINAMIZATZAILEAREN EZAUGARRIAK

■ EZAUGARRI POSITIBOAK

- Adierazpen erraztasuna
- Sintesiak egiteko erraztasuna
- Proposamen desberdinen aurkezpena egiteko erraztasuna.
- Gatazkak argitzeko erraztasuna.
- Behatzeko gaitasuna.
- Ahalik eta objetiboena izaten ahalegingu behar da (aurreritziak daudela jakin da)
- Autokontrola

■ EZAUGARRI NEGATIBOAK

- Autoritarioa izatea.
- Partaideak indarraren bitartez konbentzitzen ahalegintzea.
- Taldearekiko aurkotasuna azaltzea modu disimulatu batetan.
- Denbora alferrik galdu dela aitzakitzat jartzea.

III ardatza:
KONPETENZIA SOZIALETAN ENTRENAMENDUA

HEZIKETA EMOZIONALA

ADIMEN EMOZIONALA

Gure sentimenduak eta besteenak ezagutzeko, automotibatzeko eta gure emozioak modu positiboan maneiatzeko gaitasuna, batez ere harreman interpersonalei dagokienak. Golemanentzako adimen emozionala munduarekin harremantzako modua da, non sentimenduak oso kontutan izaten diren eta gaitasun hauek inpultsoen kontrola, auto-kontzientzia, motibazioa, irrika, enpatia... beharrezkoak diren izaera definitzeko eta sozialki ondo adaptatzeko Goleman (1995).

ADIMEN EMOZIONALA

- **1.- AUTOEZAGUTZA EMOZIONALA (norberaren kontzientzia):**

Gure emozioen ezagutza eta gugan duten eraginaren ezagutza. Garrantzitsua da ezagutzea gure tentuak zer nolako eragina duen gure jokabideetan. Gure birtuteak eta ahuleziak ezagutu beharko genituzke.

- **2.- AUTOKONTROL EMOZIONALA (autorregulazioa):**

Autokontrolatzea eta gure momentuko sentimenduek ez gaitzatela eraman. Kontziente izatea momentuko krisietaz.

ADIMEN EMOZIONALA

- **3.- AUTOMOTIBAZIOA:**

Atentzioak helburuetan jartzea eta ez, oztopoetan. Honek bakoirrak izaten laguntzen digu.

- **4.- BESTEEN EMOZIOEN EZAGUTZA (enpatia):**

Besteen emozioak ezagutzea eta ulertzea.

- **5.- HARREMAN INTERPERTSONALAK (abilezia sozialak):**

Harramen positiboak izateko ezinbestekoak dira.

TREBEZIA SOZIALETAN ENTRENAMENDUA

TREBEZIA SOZIALAK. KONTZEPTUA

Pertsona baten **jokabide abila bere inguruan sentimenduak, jarrerak, desioak, iritziak edo bere eskubideak adierazteko, beti besteak errespetatuz.**

TREBEZIA SOZIALAK. ENTRENAMENDUA

Ikasten diren teknika batzuk dira, beraien helburua eguneroko harreman sozialetan gustura sentiarazteko trebetasunak lantzea da.

TREBEZIA SOZIALAK. HELBURUAK

1. Giza trebetasunak bereganatu eta menperatzea, behar den ordena jarraituz.
2. Beharrezkoak diren giza trebetasunak erakusteko gai izatea, egiazko egoera aintzat hartu eta portaeraren egokitasuna ikusi ondoren.
3. Trebetasun hauek era naturalean eta berezkoan bizitzako une eta inguru ezberdinetan errepikatzeko gai izatea.

TREBEZIA SOZIALAK. EZAUGARRIAK.

- Ez dago giza trebetasunik ez duen inor.
- Berez, ez dago giza trebetasun onik ez txarrik. Egoera nahi dugun bezala konpontzearen arabera dago.
- Giza trebetasunak onartzea bakoitzak, taldeak edo gizarteak dituen baloreen arabera dago.

TREBEZIA SOZIALAK

EZAUGARRIAK (II)

- **Giza trebetasunekin lantzen diren jokabideak bi taldetan banatzen dira:**
 - Ez ahozkoa (hitzez esaten ez dena): begirada/begietara begiratzea, irribarrea, keinua, jarrera (postura), pertsonen arteko tartea, buruarekin baietz, ... ahotsa (bolumena, abiadura, doinua), hizketako denbora, zalantzak, etenaldiak eta isiluneak solasaldian, ...
 - Ahozko elementuak: edukia orokorrean (jokaera berri bat eskatu, galderak, funsgabeko informazioa, errefortzuak, ...) errepikapenak, “koletilak”, fedd-back,

TREBEZIA SOZIAL MOTAK

- Enpatian trebatu.
 - ❑ Gure sentimenduak ezagutu.
 - ❑ Besteena sentimenduak ezagutu.
 - ❑ Estereotipoak gutxitu.
 - ❑ Bestearen ikuspuntua ulertu.
 - ❑ Entzun eta komunikatu.

TREBEZIA SOZIAL MOTAK

- Berregitratze kognitiboa:
 - Eraldatutako pentsamenduei etiketa jarri.
 - Eraldatutako pentsamenduak aldatu, zuzendu.
- Sentimenduak maneiatu:
 - Sentimenduak ulertu eta adierazi.
 - Haserrea ezagutu.
 - Haserrea kontrolatzeko teknikak.
 - Jokaera ebaluatu haserre egoeretan.

TREBEZIA SOZIAL MOTAK

- **Arazoak konpontzeko trebakuntza:**
 - Arazo egoerak ezagutu.
 - Arazo egoerak konpondu.
- **Arazo egoeretan erabili:**
 - Oinarrizko solasaldi trebetasunak.
 - Kritikak/salaketak/kexuak egin.
 - Lagunekiko gatazkak konpondu.
 - Talde presioa maneiatu.
 - Beldurrarazte eta zirikaldiei aurre egin

KOMUNIKAZIOA

1 AXIOMA

1.- Ezinezkoa da ez komunikatzea.

Metakomunikazioa: Nola ulertzen dugun komunikazioa.

2 AXIOMA

2.- Komunikazioan bi maila daude, edukiaren maila eta harremanarena.

Konfirmazioa; Igorlea eta mezua onartzen dituzu.

Baztertzea: Igorlea onartzen duzu baina mezua ez.

Deskonfirmazioa: Ez duzu igorlea onartzen.

3 AXIOMA

3.- Pertsonak komunikazio digitala eta analogikoa erabiltzen dute.

Digitala : Berbala

Analogikoa: Ez berbala

4 AXIOMA

4.- Gertaeren puntuazioa

Adb: bronka botatzen dizut kikildu egiten zarelako (Emakumeak). Kikiltzen naiz bronka botatzen didazulako (Gizonak).

5 AXIOMA

5.- Harremanean komunikazioa izan daiteke simetrikoa edo osagarria.

Harreman simetrikoa: berdinen artean, beraien artean errespetua dago.

Eskala simetrikoa: Konpetentzia dago, azken hitza.

Harremanaren helburua osagarria izatea: Pertsona batek bestea animatzen duenean harremana definitzera.

KOMUNIKAZIOAN OZTOPOAK DIRA...

- Helburu kontrajarriak izan.
- Tokia eta momentu desegokiak aukeratu.
- Atentzioa, ulermena eta akordioa oztopatzen duten egoera emozionala izan.
- Mehatxuak, salaketak edo eskakizunak erabili.
- Egin behar duena adieraztea
- Mezu ez argiak (inkonsistenteak)
- Elkarrizketan mozketak.
- Etiketak eta Orokortasunak.
- Ez eskatutako kontseiluak, edo azkarrak.
- Igorleak bidalitako mezuei kasurik ez egitea.
- Mezuak epaitu eta interpretazioak egin, adb; horrelakoa da bere gurasoak ere horrelakoak direlako.
- Iraganaz hitz egitea.
- Behin eta berriz justifikatzea.

KOMUNIKAZIOA ERREZTEN DUTE...

- Beste pertsona bat kritikatzekoan, egiten duenez hitz egin.
- Gaietaz banaka eztabaidatu.
- Ez akumulatu emozio negatiboak adierazi gabe.
- Ez hitz egin iraganaz.
- Espezifikoa izan.
- Orokortasunak ekiditu.
- Laburra izan.
- Komunikazio ez berbala zaindu.
- Toki eta momentu egokiak aukeratu.
- Informazio positiboa eman.
- Kodigo bera erabili.
- Errefortzatu.
- Iritzia eskatu.
- Desioak, iritziak eta sentimenduak “mezu” direla ere kontutan izan.

“HAMABI TIPIKOAK”

komunikazio egoki baterako oztopoak

AGINDU

ONETSI

ESKARMENTUA
EMAN

INTERPRETATU

MEHATXATU

EZ ONETSI

KONTSEILUA
EMAN

ITAUNDU

SERMOI EGIN

IRAINDU

KONTSOLATU
ANIMATU

IRONIZATU

“BOST POSITIBOAK”

gatazkaren ebazpenerako

INTERESA AZALDU: Interesa komunikatu. Bestea hitz egitea erraztu. *Adb: Barkatu, zer esaten ari zinen...*

ISLADATU: Sentimenduak ulertzen ditugula azaldu. *Adb: ulergarria da horrela sentitzea.*

PARAFRASEATU: Ulertzen dugula azaldu. Ulertu duguna baieztatu. *Adb: esaten duzuna....*

LABURBILDU: Eman diren aurrera pausoak azaldu. Ideia edo gertaera garrantzitsuen artean lotura egin.

ARGITU: Esan duena argitu. Informazio gehiago lortu. Beste ikuspuntu batzuk ikusten lagundu. *Adb; ez dizut ondo ulertu...*

TEKNIKA BALIGARRIAK

TEST GALDERA: Esanahi desberdinekin erabiltzen den hitza edo kontzeptua definitzea.

GONBIDAPEN ZUZENA: Parte hartzeko

OHIARTZUN GALDERA: Galdera egin duenari bueltatzen zaio, erantzuna berak ematea eskatuz.

ERREBOTE GALDERA: Partaide batek egingako galdera beste partaide bait bueltatzen zaio.

GALDERA ISLADATUA: Partaide bati egindako galdera talde osoari bidaltzen zaio.

GOGORATZEA: Lehenago egin eta erantzunik gabe gelditutako galdera bat gogorarazi.

EMOZIOAK: Hemen eta orain gertatzen ari dena.

ASERTIBITATEA

TEKNIKAK. ASERTIBITATEA

■ DISKO MARRATUA

- Eskaerari ezezkoarekin eutsiz: entzumen aktiboa, enpatia eta gure helburuari eustea.
- Adb: Haurra “gaixorik” eskolan utzi behar duela esaten du: “Ulertzen dut egoera, baina aruak betetzera behartuta gaude” “Eskerrik asko, baina ez dut ulertzen”...

■ LANBROA

- Kritika manipulatioa onartu baieztatu edo ezeztu gabe eta gure helburua galdu gabe.
- Adb: “Posible da gogorra izatea, baina erabakiak gaineratik datoz eta bete egin behar ditugu”.

TEKNIKAK. ASERTIBITATEA

■ IRONIA ASERTIBOIA

- ❑ Kritika gogor bat modu asertiboan erantzutea.
- ❑ Adb: “Eskerrik asko gogorra naizela esateagatik”.

■ ISPILUAN ISLADATUA

- ❑ Informazio edo mezu inpositibo bat ez onartu: argi utzi mezuak bestearen iritzia bakarrik isladatzen duela.
- ❑ Adb: “Bueno, zuk uste duzu zerbait lortuko duzula, baina nik denbora galtze bat dela uste dut, erabakia ez bait dut nik hartzen”.

Kredituak eta baimenak.

Egilea: Eli Moreno Carrillo.

Data: 2011ko uztaila.

Baimena: Creative Commons [Aitortu-PartekatuBerdin 3.0](#) (*lizentziarekin partekatutako dokumentua da hau*)