

Entzute aktiboa eta enpatia



# HAUSNARKETA

Ebaluaketa eta bideoetatik atera dituzun ondorioak partekatu:

- Egoerak eta testuinguruak entzutean eragiten du
- Hitz egiten ari den pertsonarekin dudan harremana nolakoa den arabera entzutea ere
- Emozioek badute eragina eta estresak ere
- Epaiak egiteko dugun joerak entzutean eragiten du.
- Pertsonen arteko harremana zaintzeko duen garrantzia
- Enpatia eta sinpatiaren arteko desberdintasuna.
- Errespetua benetan entzutean ematen da.

# HAUSNARKETA

Partekatu nahi genuena...

Entzutean eragina du:

- Esandakoa eta ulertutakoaren ezberdintasuna.
- Gauzak nola ikusten ditugun ez da beti errealitatea.
- Batzuetan azaletik, gaineretik, sakondu gabe entzuten dugu.
- Emozioek entzutean eragiten dute.

# NOLA ENTZUN

Gaur era honetan entzutea eskatzen dizuet...

- Presente egonez. Arreta jarriz.
- Epaitu gabe. Zure pentsamentuak behatuz.
- Suposatu gabe. Galdetu daiteke.

Modu honetan entzutea entrenatzen joango gara.



**Tolosatzen**  
Eskola Irekia

# ENTZUTEA. Gakoak

- Entzutean: entzun eta interpretatzen dugu
- Entzutean beti dago zulo bat
- Entzutea galderetan oinarritu dezakegu
  - Informazioa eskuratzeko
  - Ulertzeko
  - Ondo ulertzen ari zarela zihurtatzeko
- Entzutea behatzean oinarritu dezakegu.
- Zure barnean gertatzen ari denari erreparatu:
  - Zure barne solasaldia
  - Zure emozioa
- Moztu gabe
- Zure iritzi eta aholkuak emateari salto egin gabe.
- Gakoa: bestearen intentzioa edo beharra identifikatzea
- Arretaz entzuteak harremanak sortu eta indartzen ditu:
  - Beste pertsona kontutan izanda sentitzen da
  - Zuk bere egoera, iritziak etb ulertzen dituzu
  - Baharrezkoa da partekatuko den puntu batera iristeko.
  - Akordio batera iristea posible ez bada, harremana zaindu duzu.



**Tolosaten**  
Eskola Irekia

# ENTZUTEA. Oztopoak

- Fundamentu gabeko iritziak bota eta eztabaidatu
- Moztu edo esaldiak bukatu
- Besteak zer esan behar duen dakizula suposatu eta aurrea hartu.
- Beste gauza batzuk egiten aritu.
- Konponbideak eman bestea kapaza ez dela senti araziz
  
- Zein beste oztopo identifikatzen dituzue?

# ENTZUTEA. Mailak

ENTZUTE ENPATIKOA

ENTZUTE AKTIBOA

ENTZUTE SELEKTIBOA

ENTZUTE FALTSUA

ENTZUTE BIOLIGIKOA

# ENTZUTEA. Arreta





# KONEXIOA.

## Gizakiak gara





Tolosatzen

Eskola Irekia

# Gizatasun partekatua

- Gizakia zara, baita besteak ere.
- Ezberdinak eta era berean berdinak.
- Ezberdinari gerturatzeak aberasten gaitu.
- Izaki sozialak gara, harremanean bizitzea behar dugu.
- Ez zara independientea, besteen beharra duzu, bata bestearen beharra dugu. Sistema ezberdinen parte gara eta horietan eragiten dugu eta horiek gugan dute eragina.
- Benetazko entzutea erraztuko duen jarrera irekia beste gizaki batekin ari zarenaren kontzientzia duzunean ematen da. Gizakitik gizakira.

# Adeitasuna



# Adeitasuna

Besteak adeitasunez tratatzeko ideiak:

- Besteiei onena desiatu
- Besteen arrakastez poztu
- Eskerona
- Eskuzabaltasuna
  
- Zein hiru gauza eskertzen dituzu eta nori Tolosatzen-en testuinguruan?
- ¿Zein ekintza eskuzabala egin dezakezu eta nori zuzdendua Tolosatzen-en testuinguruan?





“Escuchar es una forma de tocar a la distancia”

E.Murray Schafer

Imagen: Vivian Maier



# Zer egingo dugu hemendik aurrera?

Ariketa batzuk proposatzen dizkizuegu tailerra amaitu ondoren egin ditzazuen, hausnartutako gaiak ekintzera eramateko eta horrela aldaketa positiboa eragiteko.

## **ENTZUTEA**

- Entzutearen inguruko dekalogo (arauak) bat sortu eta horrekin konprometitu modu horretara entzuteko TALDEAREN edo TOLOSATZEN-eko bilera eta saioetan.
- En grupos pequeños se conversa e identifican puntos clave a garantizar en los encuentros de GRUPO/TOLOSATZEN
- Paper batean jaso, parte hartzaile bakoitzak hiru aukeratu.
- 3 aukeratuenak hartu proposamen gisa.

## **ENPATIA**

- Enpatiaren inguruko dekalogo (arauak) bat sortu eta horrekin konprometitu modu horretara entzuteko TALDEAREN edo TOLOSATZEN-eko bilera eta saioetan.
- En grupos pequeños se conversa e identifican puntos clave a garantizar en los encuentros de GRUPO/TOLOSATZEN
- Paper batean jaso, parte hartzaile bakoitzak hiru aukeratu.
- 3 aukeratuenak hartu proposamen gisa.

## **ARAUEN APLIKAZIOA**

- Nola bermatu arau hauek kontutan izango ditugula eta aplikatuko ditugula?
- Ideien zaparrada eta 1 edo 2 aukeratu proposamen gisa.

Aukeratutako arauak Talde Motorrera eramango dira hauek denak jaso eta gehien errepikatzen diren 3ak hartuko ditu kontutan. Aplikazioaren inguruko proposamenak talde motorrera eramango dira eta honek baloratuko du zeintzuk diren bideratu daitezkenak.

**Eskerrik asko zure parte hartzeagaitik**

