

TREBA gazteak

2023-2024



ZEURE BURUA MAITATZEN IKASI



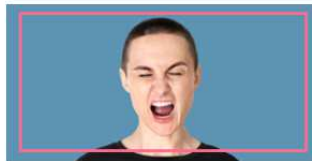
OSASUN MENTALA: ZEURE BURUA
ULERTZEN IKASI



ADIMEN EMOZIONALA: ZER DA
SENTITZEN DUDANA?



FEMINISMOA: ELKAR ZAIN DEZAGUN



SUIZIDIOAREN AUZIA



MENPEKOTASUN PSIKOLOGIKOAK



EDERTASUN-KANONAK: IHES EGIN AL
DEZAKEGU BEREN ERAGINETIK?



SEXUALITATEAREN KOLOREAK:
SEXUALITATEK HARREMANAK
ERAIKIZ



SEXUALITATEAREN KOLOREAK:
INTOLERANTZIEN AURREAN DUGUN
ERANTZUKIZUNA

2023.09.15

Gonbidatuta zaude, gazteen alde egitera!

TREBA gazteak: ahalduntze-eskola bat!

Zer da TREBA gazteak?

TREBA gazteak Gipuzkoako Foru Aldundiko Gazteria Zuzendaritzaren prestakuntza-ekimena da. 2020-21 ikasturtean hasi zen eta 2021-22an, aldiz, hainbat udalekin batera, Gipuzkoako lurraldean zabaldu zen.

Erreferentziazko gune bat izan nahi du gazteen topaketarako, eztabaidarako, gogoetarako eta baita herritar hauen komunitatean partaidetza aktiboa eta kritikoa sustatzeko ere.

Berez, 18-30 urte bitarteko Gipuzkoako gazteei beren garapen prozesuan lagunduko dien prestakuntza-eskaintza da. Horretarako beren emantzipazioko, garapeneko, hazkunde pertsonal eta kolektiboko prozesuak sustatzeko baliabideak eskainiko dira aditu gazteen batzuen bidez.

Gazteek, beraiek aitortzen dutenez, bizitzan moldatzeko oinarrizko gaitasun batzuetan gabetia edo hutsune nabarmenak dituzte, eta gaitasun horiek funtsezkoak dira bizitzako etapa honek bereizgarri dituen aldaketei aurre egiteko eta ekimenak sortzeko.

Beraz, ahalduntze eskola honek baliagarri izan nahi du: hausnarketarako, autonomia indartzeko, sareak sortzeko, gazteak eskubideen jabe egiteko, pertsonalki edo kolektibo modura eraldaketa sozialean parte hartzeko, bizitza osotasunez gozatzeko, indarra eta konfiantza izateko... edo eta ondo pasatzeko ere.

Zertan oinarritzen da?

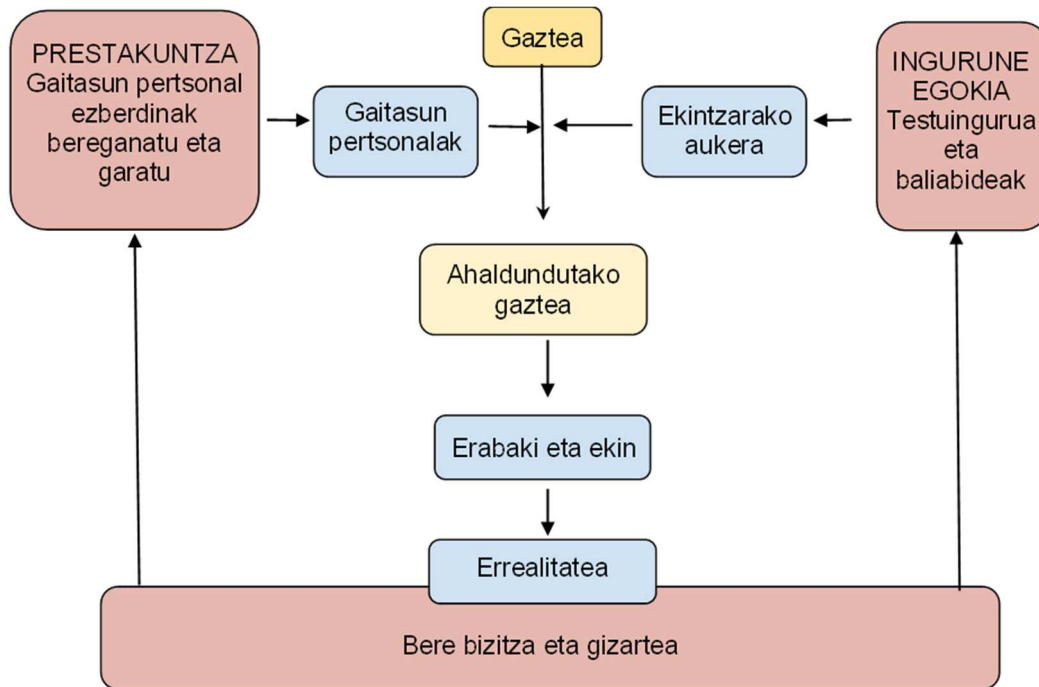
Ekimen bat aurrera eramateak hainbat zeregin eskatzen ditu, eta zeregin hauek egiteko oinarrizko gaitasun batzuk eduki behar dira.

Bestalde, gazteek beraien etorkizunerako hainbat gaitasun eduki behar dituzte, bere behar guztiak asetu nahi badituzte eta komunitatean txertaturik bizi nahi badute. Hezkuntza formalak zenbait gaitasun ematen ditu, baina beste batzuk bizitzako beste esparru batzuetan lortu behar dituzte. Hezkuntza ez formalak gaitasun hauek lortzeko aukerak eskaintzen ditu, eta hau da hain zuzen gazteen sustapen alorrean egiten dena.

Honela, gazteek beraien ekimenak aurrera eramaten dituztenean, zenbait gaitasun bereganatzen dituzte, ondoren bere etorkizunean baliagarriak izango zaizkienak. Beraz, gazteen ekimenak sustatuz gazteak ahalduntzen ari gara, beraien erabakiak hartzeko eta gauzatzeko tresna eta baliabideak ematen baitizkiegu.

Treba gazteak ekimenak hori bera lortu nahi du eta horretarako, udalen elkarlanean, ikasturteko eskaintza bat egingo da. Era honetan, gazteek dituzten gaitasunak areagotzeko eta etorkizunean beren garapen pertsonalean eta komunitate mailako garapenean eragina edukitzeko.

Ondoko taula laburtzen da ikuspuntu hau:



Baina, orduan, zeintzuk dira garatzean lortzen diren gaitasun horiek? Nola jakingo dugu beraien gaitasunak areagotu dituzten ala ez? Hau da, nola jakin gaztek ahalduntzen ari garen?

Kezka honi erantzuteko aipatuko ditugu gazte baten garapen integralerako landuko diren eremu zehatz batzuk:

- Autoestimua
- Autonomia
- Gaitasun kritikoa
- Efikazia
- Identitatea eta komunitate-ezagutza
- Metaikaskuntzak
- Parte-hartzea
- Erantzukizuna
- Talde-lana

Aipatzeko dugu, gazteen ahalduntzeari buruz aritzeko, batz bestea, eta beste batzuen artean, Hebe proiektuan aurkitu dugula oinarri sendo bat.

Nola sortu zen?

Hasiera batean, gazteekin batera, focus-group metodologiaren bitartez, diseinatu zen, 50 gazte baino gehiagoren iritzia kontuan hartu delarik. Horrez gain, programan parte hartzen duten Gaztematikaren udalek ere inkesta osatu zuten. Eta baita, parte hartzeko prest zeuden udalek beren herrietako gazteen iritzi jaso zuten ere.

Horren guztiarekin, gazteentzat interesgarriak diren gai ezberdinei buruzko pilula laburrak sortu ziren.

Horren harira, eta urteko deialdiaren emaitza eta ebaluazioarekin, hurrengo ikasturtekoa zehazten da.

Aldi berean, uneoro kanal bat irekita dugu gazteek saioaren bat eskaini edo eskatuz gero horren erantzuna egokitzeko. Bai jadanik hasitako eskaintzan baita hurrengo ikasturtekoari begira ere.

Programaren ezaugarriak

FORMATOAK: Aurten, 5 motako saioak izango dira.

- **Tailerrak.** Teoria eta praktika uztartuz, trebatzea da gakoa (2-3 orduko).
- **Ikastaroak:** 3-4 saioko garapena (saio bakoitzak 2-3 ordukoak)
- **Astebukaera:** egonaldi bat aterpetxe batean gai baten inguruan
- **Ikastaro birtuala:** Bideo eta irakurgai batzuk. (5 orduko).
- **Nazioarteko elkartrukea:** Erasmus egitasmo bat gure intereseko gai batean sakontzeko.

Dena den, esperimentazioan diren formatuak, Gaztegunetik eskainiko dira, froga gisa, eta emaitzen arabera, hurrengo ikasturteetan Gipuzkoako beste lekuetara zabalduko da.

HARTZAILEEN ADIN TARTEA: Aurten, 3 motatako saioak izango dira.

- **15-17 urtekoak:** eskaintza mugatua eta berezia
- **18-30 urtekoak:** saio gehienak beraiengana bideratuko dira.
- **16-22 urtekoak:** era berezian, aurretik udal batek eskatuta, eskaintza orokorra gaztetxoentzat eskainiko da.

UDALEN PARTE HARTZEA

- Dagoeneko zehaztuta dago Treba Gazteak programaren 2023-2024 ikasturtean zein udalek parte hartuko duten, alde zuzeneko lanketa egin baita. 14 udal hauek izango dira: Aizarnazabal, Arrasate, Elgoibar, Donostia, Errenteria, Irura, Irun, Lazkao, Legazpi, Ordizia, Pasaia, Tolosa, Urnieta eta Zegama. Aldundiaren Gaztegunean ere saioak egingo dira.
- Orokorrean hitz eginda, udal bakoitzean saio bakarra eskainiko da, baina zenbait irizpideren arabera, udal batzuetan gehiago ere izan daitezke, gehienez 20 saiotara iritsi arte. Helburua gutxienez saioen %75a gauzatzea da.
- Aurten, berrikuntza bezala, 15-17 urte bitarteko nerabeentzako eskaintza ere zabaldu nahi da, gehienez 10 saiokoa.
- Saioak gauzatzeko izaten diren zailtasunak ikusita, udalei laguntza berezia eskainiko zaie ikastaroen difusio eta zabalkunderako. Lanketa berezia egingo da iaz saioa burutzea lortu ez zuten udalekin, eta hauek dira aztertuko diren alorrak: herriko

gazteen egoera, nahiak, baliabideak, gazteak non, gazteria-sustapen jarduerak, komunikazio tresnak...

- Bestalde, 4 udal hauekin eskaintza zabaldu eta sakonduko da, beti ere, bere beharren arabera: Irun, Tolosa, Donostia eta Zegama.

UDALEN PARTE HARTZEKO ERAK: Udalek parte hartzeko 3 era desberdinak izango dituzte.

1. 2022-23ko udalak: saio 1 eskainiko dute, eta arrakasta lortzeko bideak aurretik programaren antolatzaileekin batera zehaztuko dira.
2. Udal gutxi batzuk, aurretik bere kabuz, jadanik eskaintza bat jorratzen ari zirenak: Tolosa eta Irun.
3. Aurreko urteetan dinamika egokia eta arrakastatsua garatu diren udalak: herri hauetan sakontze eskaintza bat egiteko aukera landuko da Tolosa, Donostia, Zegama eta Irun.

UDALEK ESKAERA GAUZATZEKO JARRAIBIDEAK

- Txosten honetan eskinitako proposamenetik aukeratuko dituzue zuen herrian gauzatzeko gaiak.
- Bi gai aukeratuko dituzue, bat soilik egiteko
- Tolosa, Donostia, Zegama eta Irun, aldiz, 2 saio egiteko aukera izango dute.
- Udalek eskaera bideratzeko eskaera fitxa bidaliko diote programaren koordinatzaileari.
- **Adi: Fitxa bere datu guztiekin bete gabe ez da eskaera ontzat emango !**
- Jarraian, programaren arduradunekin, adostuko da herri bakoitzean arrakasta lortzeko estrategia bat.
- Ondoren, egitarau orekatu eta egingarri bat antolatuko da.
- Gai berriak landu nahi izanez gero, ekarpen bezala hartuko da eta hurrengo ikasturteko diseinuan egokituko da. Nahiz eta horrela izan, aurtengo deialdian aukera balego zerbait aurreikusita ez zegoena sartzeko ahalegin hori ere egingo da.

HERRI BAT ESTRATEGIA BAT

- Lan egiteko **6 ESTRATEGI** desberdinak aurreikusten ditugu. Herriaren arabera arrakasta errazago lortzeko.
- Estrategia hauek, behin zuen fitxa jasota, zuekin batera aukeratuko dugu.

	ESTRATEGIAK	UDALAK
1	Gazteak diren gunetan: gaztegunekak, gaztetxeak, sormen lokalak, ...	Donostia
2	Areto publikoa + Deialdi irekia	
3	Gazteekin sustapen dinamika egituratuta martxan (adb.: Irun gazteartean...)	Tolosa, Irun, Zegama...
4	Ikasgune baten aretoan baina ez geletan(16-22 urte): batxi- lanbide heziketa-unibertsitateak	Mugatua: arrakasta ezin
5	Ikasguneekin adostuta areto publiko batean egitea (16-22 urte): batxi- lanbide heziketa-unibertsitateak.	Elgoibar, Ordizia, Arrasate...
6	Gazteguna/GFA: eskaintza esperimenterioak	Gazteguna

HIZKUNTZA: Euskaraz edo gaztelaniaz egingo dira. Beraz, eskaerarekin batera, zein hizkuntzatan izatea nahi den adierazi beharko da.

EGUTEGIA: Hasiara batean, urritik-apirila tartean.

TOKIA: Dagokion udalak proposatzen duen lekuan egingo dira.

PREZIOA: Parte-hartzaileentzat doakoak izango dira. Edo, kasu batzuetan, adostuko da gutxieneko kopuru bat partaidetza hobetzeko nahian.

ESKAERAK EGITEKO EGUTEGIA: Irailaren 25tik urriaren 4 arte eskaerak bidaltzeko aukera izango da.

Ondoren, udaletako haur, nerabe eta gazteen sustapen-zerbitzuen eskaerak jaso eta irakasleekin batera behin-betiko egitaraua eta norberaren herriko estrategia egituratuko da.

Hau da, batz bestea, jarraituko dugu egutegia egitaraua osatzeko:

	Treba gazteak 2023.24
UZTAILA-IRAILA	Irun-Tolosa-Zegama-Donostia/Kontadores-Gipuzkoa/Gazteguna elkarriketak eta diseinua
	Udalen partaide-taldea zehazten
	Txostena eta eskaintza osatzen
IRAILA	
2023.09.22	Treba gazteak 23-24 txostena udalei bidali
2023.09.25-2023.10.04	Udalek saioen eskaintza aukeratzen
2023.10.05-2023.10.13	Eskaintza bateratua osatzen Herriko estrategia adosten
URRIA	
23.10.16tik aurrera	1.saioak
URRIA-APIRILA	Treba gazteak 23-24 saioak



Bestalde, gazteek ikasturte osoan irekita izango dute watsap kanal bat, edo bere udaletako haur, nerabe eta gazteen sustapen-zerbitzuaren teknikariaren bidez, beren eskaerak bideratzeko. Horiei ikasturtean bertan ala hurrengoan irteera bat egokituko zaie.

GUTXIENKO IZEN-EMATEAK

Saioa gauzatzeko gutxienez 10 pertsonak eman behar dute izena. Ikusita izen ematea ahul dagoela ahalegin berezia egingo da, gutxienez aste bat lehenago, ondoko udalerrietara edo bailarara zabaltzen.

PARTE HARTZEKO AGIRIA

Partehartzaileak jasoko dute Gaztematikak eta Aldundiak sinatutako agiri bat saioa bukatutakoan.

Programan parte hartzeko baldintzak

TREBA gazteak ekitaldi bat egiteak berekin ekar dezake Gipuzkoako Foru Aldundiko Gazteria Zuzendaritzaren eta udal bakoitzeko haur eta gazteen sustapen-sailaren arteko lankidetzan lan bat aurrera eramatea.

Nolanahi ere, programan parte hartzeko gutxienez honako baldintza hauek onartu beharko dira:

- Gipuzkoako Foru Aldundiak bere gain hartuko ditu programaren diseinuaren kostuak, trebatzaileen ordainsariak, programaren komunikazio orokorra eta honen kudeaketa lurralde mailan.
- Udalak bere gain hartuko ditu prestakuntza-jarduerak udalerrian sor ditzakeen kostuak, lokala, antolaketako langileak, argia eta soinua, tokiko eragileekiko harremana, herri mailako komunikazioa, izena emateko prozesua, saioaren segimendua eta horri buruzko informazioa eta ebaluazioa jasotzea.
- Udalak komunikazio kanpaina bat antolatuko du udalerriko prestakuntza-jardueraren berri emateko. Foru Aldundiko lankidetzaren izaera derrigorrez azaldu beharko da eta, hala badagokio, agian Foru Aldundiko arduradun politiko batek parte hartu ahal izango du bertan.
- Udalak estrategia berezi bat eraikiko du saioaren arrakasta bideratzeko.
- Aurretik esan den bezala, prestakuntza-jarduerak gauzatu ahal izateko, gutxienez 10 pertsonak eman beharko dute izena aurrez.

Kontaktua

Udal teknikariak:

Haur, Nerabe eta Gazteen Sustapeneko Zerbitzua

Xabier Ximenez

xximenez@gipuzkoa.eus

943 112642

Gazteak whatsapp: 620 27 80 70

Eskaera fitxa

Eskaera fitxa bere osotasunean bete gabe ez da eskaera ontzat emango!

Esakera fitxa bidaltzeko bi bide dituzue:

- 1- Gazteria web orrian dagoen loturaren bidez
- 2- Zuzenean egitarauaren arduradunari bidalita

Treba gazteak 2023-2024			
UDALA		UDALA	
Gaia 1. aukera		Gaia 2.aukera	
Irakaslea		Irakaslea	
Formatua		Formatua	
Adina	15-17	Adina	15-17
	16-22		16-22
	18-30		18-30
Estrategia		Estrategia	
Hizkuntza	Euskaraz	Hizkuntza	Euskaraz
	Gazteleraz		Gazteleraz
	Elebiduna		Elebiduna
Data		Data	
Hilabetea		Hilabetea	
Eguna		Eguna	
Ordutegia		Ordutegia	
Lekua-Aretoa		Lekua-Aretoa	

Gazteek zuzeneko eskaerak egiteko aukera

Gipuzkoako Foru Aldundiko Gazteria Zuzendaritzak, udaletako haur, nerabe eta gazteen sustapen-zerbitzuen laguntzarekin, Gipuzkoako gazteen eskura jarri du TREBA Gazteak prestakuntza- jardueren katalogo hau.

Gazteek beren udalerrian programa honetako gai jakin baten inguruan hitzaldi edo tailer bat antolatzea nahi badute, udaleko haur, nerabe eta gazteen sustapen-teknikariari egin beharko diote eskaera.

Gazteek **whatsapp honen bidez 620 27 80 70** egin ditzakete beren eskaerak eta proposamenak. Bertan jasotzen direnak dagokion udalari ere helaraziko zaizkio.

Udalek, eskaera horiek aztertu eta ekimenaren bideragarritasuna baloratuta Aldundiko Gazteria Zuzendaritzari adieraziko diote katalogoko zer jarduera nahi dituzten programatu edo proposamen berria luzatu.





Saioen katalogoa

16-22

eta









18-30

Ondoko saioek osatzen dute TREBA Gazteak programaren katalogoa. Aurrez egindako azterketa eta haur, nerabe eta gazteen sustapeneko udal-teknikariekin egindako kontraste-lanaren emaitza dira.

13 saioen eskaintza duzu, 4 lan ildoetan banaturik: Zaintzak, Sexkuntza, Zeharkakoak eta Gaitasun kritikoa.


Hauek dira 2023-24 ikasturterako proposatzen direnak. Hala ere, gaiak aldatu edo egokitu ahal izango dira zenbait faktoreren arabera, hala nola formatzaileen agenda, beste gai batzuen eskaria edo planteatutako ikastaroek sortutako interesa.

Era berean, hurrengo ikasturteetan gai berriak proposatuko ditugu. Horretarako, programaren garapenak, gazteen proposamenak eta unean uneko eskaerak izango dira kontuan.

<h2>Zaintzak</h2>	
	
Zeure burua maitatzen	Osasun mentala: zeure burua ulertzen
 Ainhoa Urretagoiena	 Ainhoa Urretagoiena
2003ko urria-abendua Ostegun atsaldez	2003ko urria-abendua Ostegun atsaldez
	
Suizidioa: hitz egin daiteke	Stop antsietatea. Estresa, ondoeza eta antsietaeaz
	
2004ko urtarrila-apirila	2004ko urtarrila-apirila

	
<p>Adimen emozionala</p>	<p>Ludopatia baten testigantza</p>
	 <p>Josu Viana</p>
<p>2004ko urtarrila-apirila</p>	<p>10 saio</p>

Sexkuntza

<h2 style="color: orange;">Sexkuntza</h2>	
<h3>DONOSTIA-KONTADORES</h3>	<h3>ZEGAMA</h3>
<p>Gu garena besarkatuz: Sexualitate bizigarriak arakatzeko laborategia</p>	<p>Emozio, sentimendu eta sexualitateak</p>
 <p>Ibai Fresnedo. Hiruki Larroxa</p>	 <p>Eider Goiburu</p>
<p>Donostia-Kontadores</p>	<p>2003ko urria-abendua Ostiral atsaldet</p>

Zeharkakoak

		
<p>Beatmaking</p>	<p>Beatmaking egonaldia</p>	<p>Nazionarteko Topaketa: Osasun Mentala</p>
		<p>GAZTEGUNEA eta BADABIDEBAT</p>
<p>2023-24</p>	<p>2004ko udaberrian Hondarribi ala Orio aterpetxetan Martxoak 8-10 /Apirilak 19-21</p>	<p>2004ko Aste Santua</p>

		
<p>Emantzipazio baterako etxeko ekonomia</p>		
		
<p>2023-24</p>		

Gaitasun kritikoa



Ekologia: gazteen ikuspuntu batetik



Gorka Larnaga

Birtuala

Ikastetxeekin aliantzan egiteko aukera

Zonalde (berri) batean egiteko

**** Saio bakoitzari buruzko informazioa
kontsultatu ondorengo ataleko fitxan!***



Saioen katalogoa

15-17

Nondik norakoa

Aurten, nerabezaroaren azken etaparako pentsatutako Treba gazteak sailari hasiera emango diogu. Zehazkiago, 15 eta 17 urte bitartekoan. Gipuzkoako herrietan garatzen ari diren sustapen-dinamiketan parte-hartze aktiboagoa izateko tresna izatea da gure helburua.

Horretarako, Bizitzarako Trebetasunen garapenean jarriko dugu arreta, 3 jardueraz osatutako pakete baten bidez.

Trebetasun horiek ezinbestekoak izango dira garatzen ari den pertsonaren garapen oso eta holistiko baterako. Horretarako, HEBE proiektuan eta haren hedapen teoriko-praktiko osoan oinarrituko gara.

Hona hemen bizitzarako 9 oinarrizko gaitasunak:

Autoestimua	Autonomia	Erantzunkizuna
Pentsamendu kritikoa	Efikazia	Herritartasuna
Metaikaskuntzak	Parte hartzea	Lan taldean

Aurten, 2023-24, jarduera hauek proposatzen dizkizuegu, froga gisa. Hala ere, hurrengo ikasturterako aldatu edo egokitu ahal izango dira, aurtengo ebaluazioaren arabera eta gaztetxoaren eskaeren arabera.

Parte hartzeko baldintzak

- Eskaera gauzatuko da fitxa-eskera bidez.
- Zure herrian Gaztelekua baldin bago edo nerabeekin sustapen jarduerak antolatzen baldin badituzu (PSZ edo Gure plaza Txo adibidez) bertan egiteko aukera izango da.
- Nahi izanez gero, herriko areto publiko batean ere egiteko aukera badago.
- Aurten, guztira 10 saio egiteko aukera eskaintzen da.
- Saioak gauzatzeko zure herrian, aurretik gaztetxoaren talde eragilea osatu beharko da. Gutxienez 3 lagun osaturik.
- Herri bakoitzean saio bakarra eskainiko da.
- Saioa egiteko gutxienerako 10 lagun talde izena eman beharko dute.

Ondoko saioek osatzen dute aurtengo TREBA Gazteak 15-17 programaren katalogoa:

<h1>15-17</h1>		
<h2>Bizitzarako Trebetasunak</h2>		
		
Kuadrilen Saltsak: saioa eta jardunaldia	Beatmaking	Ludopatia baten bizipenak
		 Josu Viana
2004ko urtarrila-apirila Gaztelekua edo areto publikoa Lehenengo gaztelekuan saio bat eta ondoren partaide desberdinen arteko topaketa bat	2003-24 urria-apirila	Gazteleku edo areto publikoa batean egiteko. Ikastetxeekin aliantza gauzatzeko aukera.
Muga: 3 gune	Muga: 5 saio	Muga: 5 gune

*** Saio bakoitzari buruzko informazioa kontsultatu ondorengo ataleko fitxan!**



Saioen fitxak

16-22

eta

18-30

Zaintzak

Zure burua maitzen ikasi

- HELBURU NAGUSIA

Autoestima eta norbera balioan jartzea

- HELBURU ZEHATZAK

- Autoezagutzaren hiru dimentsioak: lengoia, emozioak eta gorputza
- Baloreak: emozionalak, etikoak eta pragmatikoak
- Ongizate emozionala: emozioak eta gorputza, blokeo emozionalak, emozio aliatuak
- Autokonfidantza, enpatia, elkartasuna, sormena eta irmotasuna
- Erresiliente izateko oinarriak

- METODOLOGIAK

Aktiboa

- PARTAIDEEN KOPURUAK. Gehienekoak

Hitzaldirako: Aske

Tailererako: 15-20 pertsona

- ZURE AURKEZPENA: curriculum, jarduerak, gogoetak...edota abar...aurkezteko.



Ainhoa Urretagoiena

Ordiziarra jaiotzez, gaur egun Iruñean bizi naiz. Ama, laguna eta ekintzailea naiz, Coach moduan pertsona eta taldeen eraldaketen ahalbideratzailea naiz. Nire helburua ikasitakoak elkarbanatzea da, nigan konfiantza daukan horren bidean argi pixka bat jartzea da. Aske bizitzeko eta gozatzeko daukagun gaitasuna berreskuratu beharrean gaude.

Nire belaunaldiko beste askok bezala, unibertsitate ikasketak egin nituen bokazioa garbi izan gabe. 2021ko krisi ekonomikoaren erdi-erdian “piloto automatikoa” geratzea erabaki nuen, nor nintzen eta nor izan nahi nuen hausnartzeko.

Master Practitioner eta Trainer PNL, AEPNLeke ziurtatua (Iñaki Olaskoaga, Osane Matías, HOBEKI, 2020)

Coachingean aplikatzeko Eneagrama (Essential Institute, 2018)

Alba Emoting metodo emozionala (Carme Tena, 2016)

ACC zertifikatua (International Coach Federation ICF, 2015)

Lan taldeentzako Coaching-a IV (Rosaria Simone, KOADE, 2015)

Gorputzeko Psikoterapia, Modulo 1: Lowen karakterologia (Valquiria Martani, KOADE, 2015)

Coaching teknikan ikuskapena III (Rosaria Simone, KOADE, 2014)

Coaching I eta II espezializazioa (UPNA, 2013)

Ikus-entzunezko Komunikazioan lizentziatua (UNAV, 2007)

<https://ainhoaurretagoiena.com/eu/home-eu/>

- MATERIALAK: behar dituzuen...ordenadorea, proiektorea, pantaila, interneta...

Ordenagailua. Telebista/proiektorea. Interneterako konexioa

Osasun mentala: zeure burua ulertzen

- HELBURU NAGUSIA

Norberaren burua ulertzen ikasi osasun mentala lortzeko bidean egoteko.

- HELBURU ZEHATZAK

Osasun mentalaren garrantziaz ohartaraztea.

Gazteen auto-ezagutza sustatzea.

Emozioen ezagutza eta kudeaketa sustatzea.

Gazteak ahalduntzeko oinarria finkatzea.

Emozioei buruzko eztabaida gizarteratzea.

- METODOLOGIAK

Aktiboak

- PARTAIDEEN KOPURUAK. Gehienekoak

Hitzaldirako: Aske

Tailerrerako: 15-20 pertsona

- ZURE AURKEZPENA: curriculum, jarduerak, gogoetak...edota abar...aurkezteko.



Ainhoa Urretagoiena

Ordiziarra jaiotzez, gaur egun Iruñean bizi naiz. Ama, laguna eta ekintzailea naiz, Coach moduan pertsona eta taldeen eraldaketen ahalbideratzailea naiz. Nire helburua ikasitakoak elkarbanatzea da, nigan konfiantza daukan horren bidean argi pixka bat jartzea da. Aske bizitzeko eta gozatzeko daukagun gaitasuna berreskuratu beharrean gaude.

Nire belaunaldiko beste askok bezala, unibertsitate ikasketak egin nituen bokazioa garbi izan gabe. 2021ko krisi ekonomikoaren erdi-erdian “piloto automatikoa” geratzea erabaki nuen, nor nintzen eta nor izan nahi nuen hausnartzeko.

Master Practitioner eta Trainer PNL, AEPNLek ziurtatua (Iñaki Olaskoaga, Osane Matías, HOBEGI, 2020)

Coachingean aplikatzeko Eneagrama (Essential Institute, 2018)

Alba Emoting metodo emozionala (Carme Tena, 2016)

ACC zertifikatua (International Coach Federation ICF, 2015)

Lan taldeentzako Coaching-a IV (Rosaria Simone, KOADE, 2015)

Gorputzeko Psikoterapia, Modulo 1: Lowen karakterologia (Valquiria Martani, KOADE, 2015)

Coaching teknikan ikuskapena III (Rosaria Simone, KOADE, 2014)

Coaching I eta II espezializazioa (UPNA, 2013)

Ikus-entzunezko Komunikazioan lizentziatua (UNAV, 2007)

<https://ainhoaurretagoiena.com/eu/home-eu/>

- MATERIALAK: behar dituzuen...ordenadorea, proiektorea, pantaila, interneta...

Ordenagailua. Telebista/proiektorea.Interneterako konexioa

Suizidioa. Hitz egin daiteke.

- HELBURU NAGUSIA

Gipuzkoako gazteriaren osasun mentalaren eta bereziki jokabide suizidaren prebentzioan laguntzea.

- HELBURU ZEHATZAK

1.- Suizidioaren inguruko mito faltsuak ezabatzea.

2.- Suizidioari buruz dauden baliabideei buruzko zenbait tresna pertsonal eta informazio erabilgarria ematea.

3.- Jokabide suizidari buruzko hausnarketarako eta elkarrizketarako espazio partekatu bat sustatzea.

- METODOLOGIAK

Lantegi parte hartzailea. Hainbat talde-dinamika eta material didaktiko erabiliko ditugu, parte-hartzea sustatzeko.

- PARTAIDEEN KOPURUAK. Gehienekoak

Tailerrera: 20 pertsona gehienez.

- ZURE DISPONIBILITATEA. Zein egun eta orduetan eskaini ditzakezu hezkuntza jarduera

Aste barruan arratsaldez izango litzake proposena.

- ZURE AURKEZPENA: curriculum, jarduerak, gogoetak...edota abar...aurkezteko.



Gipuzkoako gazteei beren zailtasunei (pertsonalak, sozialak, familiakoak, lanekoak edo ikasketetakoak, etab.) aurre egiten doan eta modu anonimoan laguntzen esperientzia luzea duen zerbitzua.

Tresnak eta baliabideak eman nahi dizkizugu, zure egoerari aurre egiteko gai izan zaitezten eta aurrera jarrai dezazun.

Beñat Benitez Eizaguirre. BadaBideBat programako teknikaru eta psikologoa.

- Psikologian graduatua. EHU.
 - Jokabide suizidan larrialdietarako arreta telefonikoa. Psicólogos Princesa 81.
 - Esku-hartze sistemikoetan aditua. EVNTF.
 - Terapia Dialektiko Konduktualean aditua. DEUSTO-OMIE.
- MATERIALAK: behar dituzuen...ordenadorea, proiektorea, pantaila, interneta...

Proiektorea, pantaila eta interneta.

STOP ANTSIETATEA: Ahalduntzea eta emozioen kudeaketa bizitza oso baterako.

- HELBURU NAGUSIA

Gipuzkoako gazteriaren osasun mentalaren eta bereziki antsietate egoeren prebentzioan laguntzea.

- HELBURU ZEHATZAK

1.- Gazteei antsietatea ezagutzen eta maneiatzen lagunduko dieten ezagutzak eta tresnak eskaintzea.

2.- Esperientziak trukatzeko eta antsietatea normalizatzeko gune seguru bat sortzea.

- METODOLOGIAK

Lantegi parte hartzailea. Hainbat talde-dinamika eta material didaktiko erabiliko ditugu, parte-hartzea sustatzeko.

- PARTAIDEEN KOPURUAK. Gehienekoak

Tailerrera: 20 gehienez.

- ZURE DISPONIBILITATEA. Zein egun eta orduetan eskaini ditzakezu hezkuntza jarduera

Urria - Abendua bitartean lantegi zikloa larunbat goizetan eta GAZTELERAZ egitea aurreikusten da.

Otsaila - Ekaina bitartean lantegi zikloa aste barruan, arratsaldean eta EUSKARAZ egitea aurreikusten da.

- ZURE AURKEZPENA: curriculum, jarduerak, gogoetak...edota abar...aurkezteko



Gipuzkoako gazteei beren zailtasunei (pertsonalak, sozialak, familiakoak, lanekoak edo ikasketetakoak, etab.) aurre egiten doan eta modu anonimoan laguntzen esperientzia luzea duen zerbitzua.

Tresnak eta baliabideak eman nahi dizkizugu, zure egoerari aurre egiteko gai izan zaitezen eta aurrera jarrai dezazun.

Mónica Egido González. (Lantegiak gazteleraz-urria/abendua bitartean)

Psikologian Lizentziaduna EHU.

Norbera Programan psikologoa 2010etik.

Osasun Psikologia eta Praktika kliniko Kognitibo Konduktualean masterra.

Psikoterapeuta Humanista Gestalt Tekniketan aditua.

Beñat Benitez Eizaguirre. (Lantegiak euskaraz (Otsaila-ekiana bitartean)

BadaBideBat programako teknikari eta psikologoa.

Psikologian graduatua. EHU.

Esku-hartze sistemikoetan aditua. EVNTF.

Terapia Dialektiko Konduktualean aditua. DEUSTO-OMIE.

- MATERIALAK: behar dituzuen...ordenadorea, proiektorea, pantaila, interneta...

Proiektorea, pantaila eta interneta.

Adimen emozionala

- HELBURU NAGUSIA

Norberaren emozioak identifikatzen ikasi, eta horiek kudeatzeko estrategia ezberdinak landu

- HELBURU ZEHATZAK

Gazteen auto-ezagutza sustatzea.

Emozioen ezagutza eta kudeaketa sustatzea.

Gazteak ahalduntzeko oinarria finkatzea.

Emozioei buruzko eztabaida gizarteratzea.

- METODOLOGIAK

Praktikoa

- PARTAIDEEN KOPURUAK. Gehienekoak

Hitzaldirako: aske

Tailerrera: 20 pertsona

- ZURE DISPONIBILITATEA. Zein egun eta orduetan eskaini ditzakezu hezkuntza jarduera

- 2024ko urtarrilatik aurrera

- ZURE AURKEZPENA: curriculum, jarduerak, gogoetak...edota abar...aurkezteko.

www.emoki.eus

- MATERIALAK: behar dituzuen...ordenadorea, proiektorea, pantaila, interneta...

Ludopatia baten testigantza: irakaspenak eta bizipenak

- HELBURU NAGUSIA

Jokoaren adikzioaren inguruan prebentzioa lantzea

- HELBURU ZEHATZAK

- 1.- Jokoaren inguruan dagoen arriskuaz jakitun izatea eta gai honen inguruan informazio guztia izatea, adikzio honetan eror ez daitezen.
- 2.- Aldi berean, egunen batean beraien inguruko batek adikzio hau badu, detektatzeko eta laguntzeko tresnak izatea.
- 3.- Jokoaren inguruan dituzten galdera eta kezka guztiak argitzea

- METODOLOGIAK

Eragin emozional handia dituzten egoerak beraiekin landu eta aztertuko ditugu.

Metodologia honekin, ludopata batek bere egunerokotasunean bizi dituen egoerak landuko ditugu, ikasleak barneratu dezaten jokoak dituen arriskuak.

Nere kasua eta nik jokuekin izan dudan esperientzia ere landuko degu, oso adierazgarria delako. Ikasleekin landuko degu nere bizitzak jasan zuen aldaketa, nola joan zen egunez egun nere bizitza puskatzen eta psikologikoki jasan nuen kaltea.

Arlo teorikoa momentu askotan alde batera utzita, gizarteak jokuekin duen erlazioa aztertu eta landuko dugu.

- PARTAIDEEN KOPURUAK. Gehienekoak

Tailerrerako: 30 pertsona

- ZURE DISPONIBILITATEA. Zein egun eta orduetan eskaini ditzakezu hezkuntza jarduera

- Goizez (asteleheneretik ostiralera)
- Arratsaldean (osteguna eta ostirala)
- Asteburuetan

- ZURE AURKEZPENA: curriculum, jarduerak, gogoetak...edota abar...aurkezteko.



Josu Viana Mugikak 32 urte ditu, eta duela hiru urte utzi zuen atzean kirol apustuen amesgaiztoa. 18 urte zituela jolas modura hasi zena infernu bilakatu zen, baina gaur egun prebentzio saioak ere eskaintzen ditu ikastetxeetan.

Errenteriako Ekintza BIBE elkartean laguntza handia jaso zuen.

22/23 ikasturtean 100 hitzaldi inguru.

<https://www.youtube.com/channel/UC4ZpTzCU1sE7MIV3Lji8wOQ>

- MATERIALAK: behar dituzuen...ordenadorea, proiektorea, pantaila, interneta...

Arbela edo zerbait apunteak hartzeko



Sexkuntza

Gu garena besarkatuz: sexualitate bizigarriak arakatzeko laborategia

- HELBURU NAGUSIA

Gazteen desioak, bizipenak, beldurrak eta informazio beharrak kontuan harturik, tratu onak, plazera eta aniztasuna ardatz dituen sexualitatearen bizipen positiboa lantzea.

- HELBURU ZEHATZAK

- 1.- Nagusi den sexu-ereduaren berrikuspen kritikoa egitea.
- 2.- Bizipenak, kezkek, zalantzak eta harreman-praktika egokiak partekatzeko espaziosegurua eta intimoa eskaintzea.
- 3.- Gure sexualitatearen ardatz diren alderdiak identifikatzea eta hauetan arakatea: gorputza, identitatea, desioa eta harremanak.
- 4.- Gure erotika lantzeko beharrezkoak diren gakoak partekatzea eta aztertzea.

- METODOLOGIA

Tailer-laboretegi formatuko 2 orduko 4 saio proposatzen ditugu; guztira 8 ordukoa.

Saioak metodologia aktibo eta parte-hartzaileekin eramango ditugu aurrera, beharrezkoak diren edukien azalpenekin lagunduta. Hortaz, parte-hartzaileen bizipenetatik eta beharretatik abiatutako hausnarketa eta kontzientzia-hartzean oinarrituriko dinamikak eta jolasak gauzatuko ditugu.

- PARTAIDEEN KOPURUAK. Gehienekoak

Tailerrera: gehienez 15 lagun.

- ZURE DISPONIBILITATEA. Zein egun eta orduetan eskaini ditzakezu hezkuntza jarduera

Soilik Donostiako Kontadores egiteko saioa.
Asteazken, ostegun eta ostiral arratsaldeak (16:00-20:30).

- ZURE AURKEZPENA: curriculum, jarduerak, gogoetak...edota abar...aurkezteko.



Ibai Fresnedo.

Hiruki Larroxa Kooperatibako eta EHko LGBTI+ mugimenduko kidea da. Bere ibilbidean transfeminismoa, pedagogia feministak, sexualitatea, indarkeria sexistaren prebentzioa eta hezkuntza herritarra izan dira mugarri nagusiak. Tarteka, hedabideetan eta kulturgintzan ere kolaboratzen du.

- MATERIALAK: behar dituzuen...ordenadorea, proiektorea, pantaila, interneta...

Proiektorea + pantaila eta arbela

SEXKUNTZA eta GAZTEAK: Sexua, sexualitatea eta erotika: Nolakoa da nire sexualitatea?

- HELBURU NAGUSIA

Plazerean, zaintzan eta ongizatean oinarritutako sexualitatea garatzen laguntzeko gakoak eskaintzea.

- HELBURU ZEHATZAK

- 1.- Norberaren desira eta erotikaren autoezagutza bultzatzea.
- 2.- Gizarteko sinesmen, arau eta balio sexistek norberaren sexualitatean duen eragina aztertzea.
- 3.- Nork bere beharrak, nahiak, desirak eta sexu-mugak adierazteko, komunikazio eraginkorra lantzea.
- 4.- Sexu-autozaintza bultzatzea.

- METODOLOGIAK

Metodologia aktiboa eta parte-hartzailea izango da. Bakarka nahiz taldean hausnartzeko ariketak proposatuko dira gazteek dituzten bizipen, ardua eta baliabideak partekatzeo aukera izan dezaten. Aldi berean, guztien beharrak kontuan izango dira taldekide bakoitzaren zaintza eta erosotasuna bermatuz.

- PARTAIDEEN KOPURUAK. Gehienekoak

Hitzaldirako: ez dago gehiengorik.

Tailerrerako: 20 pertsona

- ZURE DISPONIBILITATEA. Zein egun eta orduetan eskaini ditzakezu hezkuntza jarduera

Soilik Zegaman egiteko saioa

- ZURE AURKEZPENA: curriculum, jarduerak, gogoetak...edota abar...aurkezteko.



Eider Goiburu

Psikologian lizentziatua, sexu-hezitzailea, emakume eta gizonen arteko berdintasun teknikaria eta pedagogian doktoratua. Nire ibilbide profesionala sexualitatearen lanketarekin hasi zen orain dela 18 urte eta bide honek hezkidetzeta lantzera, indarkeria matxistaren prebentzioa garatzera eta emakumeen ahalduentze prozesuak laguntzera eramana nau.

- MATERIALAK: behar dituzuen...ordenadorea, proiektorea, pantaila, interneta...

Ordenagailua, proiektorea, interneta eta arbela

Zeharkakoak

Beatmaking

- HELBURU NAGUSIA

Gazteei engungo musika urbanoaren instrumentalen sorkuntzaren funtsak irakastea.

- HELBURU ZEHATZAK

1.-“Beat” batek dituen elementu eta soinuak ezagutu, bereizi eta erabiltzen ikastea.

2.- Soinu horiek guztiak kanta urbano batean estrukturatzen jakitea.

3.- Prozesuak biltzen dituen kontzeptuen baitan hiztegia aberastea, hau erraztearren

- METODOLOGIAK

2 ordubetekoak izaten dira.

Aurkezpen baten bitartez ezaguera teorikoak irakatsi eta, bitartean eta progresiboki, ezagutarazten ari diren kontzeptuak zuzeneko proba praktikoko batekin erakutsi.

- PARTAIDEEN KOPURUAK. Gehienekoak

Tailererako: 10-20 pertsona

- ZURE DISPONIBILITATEA. Zein egun eta orduetan eskaini ditzakezu hezkuntza jarduera

Arratsaldero astearte, ostegun eta salbuespen puntualak izan ezik.

- ZURE AURKEZPENA: curriculum, jarduerak, gogoetak...edota abar...aurkezteko.
-



Haurretik musikan interes handia edukita, zazpi urte nituela (20 orain) kitarra jotzen hasi nintzen. Geroztik ikasten jarraitu eta, duela 5 urte, sortzen nuen musika grabatzeko jakingura sartu eta ikasten hasi nintzen, urte hauetan zehar genero asko landuz baina azkenetan bereziki musika urbanoan begia jarritz.

2022an, 'Gazteak Auzolanean' programaren baitan, "KALEA Sessions" proiektua aurrera eramaten hasi ginen, non Gipuzkoako artista urbano gazteekin modako session formatua egin genuen.

-
- MATERIALAK: behar dituzuen...ordenadorea, proiektorea, pantaila, interneta...
-

Ordenagailua. Telebista/proiektorea. Interneterako konexioa

Bozgorailuak (bereziki garrantzitsua, on edo handiak balira hobe).

Splice plataforman bazkidetza (irakaskuntza prozesua errazteko soinu biblioteka)

Beatmaking egonaldia

- HELBURU NAGUSIA

Musika urbanoaren sorkuntzaren inguruan ikasi eta sakontzea

- HELBURU ZEHATZAK

- 1.- Musika urbanoaren oinarriko elementu eta soinuak ezagutzea
- 2.- Gazteek abestiak sortu eta grabatzen ikastea
- 3.- Adietuekin egonez eta elkarrekin arituz gazteen sormena sustatzea

- METODOLOGIAK

Aldundiko aterpetxe batean egingo den asteburuko topaketa honetan, musika urbanoarekiko zaletasuna duten gazteek honen sorkuntza sustatzeko egonaldian parte hartuko dute. Egonaldian bertan adietuekin aritu eta beraien abestiak sortu eta grabatzeko aukera edukiko dute.

- PARTAIDEEN KOPURUAK. Gehienekoak

Topaketarako: Gipuzkoako 25 gazte

- ZURE DISPONIBILITATEA: Zein egun eta orduetan eskaini ditzakezu hezkuntza jarduera.

Egonaldia asteburu zehatz batean izango da, irakasle eta aterpetxearen disponibilitatearen baitan alde zuzenetik zehaztutakoa.



- ZURE AURKEZPENA: curriculum, jarduerak, gogoetak...edota abar...aurkezteko.

UNAI GARCIA: Haurretik musikan interes handia edukita, zazpi urte nituela (20 orain) kitarra jotzen hasi nintzen. Geroztik ikasten jarraitu eta, duela 5 urte, sortzen nuen musika grabatzeko jakingura sartu eta ikasten hasi nintzen, urte hauetan zehar genero asko landuz baina azkenetan bereziki musika urbanoan begia jarritz.

Pasa den urtean, 'Gazteak Auzolanean' programaren baitan, "KALEA Sessions" proiektua aurrera eramaten hasi ginen, non Gipuzkoako artista urbano gazteekin modako session formatua egin genuen.

- MATERIALAK: behar dituzuen...ordenadorea, proiektorea, pantaila, interneta... Ordenagailua. Telebista/proiektorea. Interneterako konexioa

Nazioarteko prestakuntza topaketa: osasun mentala

- HELBURU NAGUSIA

Europako beste herrialde bateko gazteekin batera osasun mentalari buruz hausnartzea

- HELBURU ZEHATZAK

- 1.- Gazteekin osasun mentalaren inguruan hausnartzea
 - 2.- Europako beste herrialde bateko gazteen ikuspuntua ezagutu
 - 3.- Prestakuntza jasotzeko bide berriak probatu
-

- METODOLOGIAK

Nazioarteko topaketa erabiliko da gazteei osasun mentalaren inguruko formazioa eskaintzeko. Bi topaketa antolatuko dira, bata Gipuzkoan eta bestea Europako herrialde batean, eta topaketa hauetan osasun mentala landuko da. Egonaldietan adituen hitzaldiak izango dira eta taldeko hausnarketekin uztartuko dira. Egonaldi bakoitza 4-5 egunekoak izango da. Datak zehazteko daude.

- PARTAIDEEN KOPURUAK. Gehienekoak

Topaketarako: Gipuzkoako 15 gazte

- ZURE AURKEZPENA: curriculum, jarduerak, gogoetak...edota abar...aurkezteko.



Gaztegunek Plus, 18-30 urte bitarteko gazteentzako zerbitzua da. Programa eta ekintza ezberdinak garatuz, gazteen gaitasunak indartu nahi ditugu, gizartean funtsezko lekua izan dezaten.

Gaztegunek Plus esperimintatzeko gunea da. Programa desberdin garatzen dira: Gazteak Auzolanean, Treba Gazteak, Elkartegintza eta Parte-hartzea. Askotan, hazteko modu bakarra gauzak egitea delako; beste esparrutan ikasten ez diren gaiak badaudelako; gauzak aldatzeko aukerak behar ditugulako.



- MATERIALAK: behar dituzuen...ordenadorea, proiektorea, pantaila, interneta...

Emantzipaziorako etxeko ekonomia

- HELBURU NAGUSIA

Gazteak beren autonomiarako bidean ekonomia kudeatzeko tresnak ematea

- HELBURU ZEHATZAK

- 1.- Diru sarrerak eta gastuak
- 2.- Aurrekontu bat kudeatzen
- 3.- Gutxieneko gastuak: argia, ura....

- METODOLOGIAK

Saio parte hartzaileak izango dira. Norbera bere esperientziatik abiatuta

- PARTAIDEEN KOPURUAK. Gehienekoak

Hitzaldirako: ez dago gehiengorik.

Tailerrerako: 10-20 lagun

- ZURE AURKEZPENA: curriculum, jarduerak, gogoetak...edota abar...aurkezteko.

Kontsumobide: Kontsumoko Euskal Institutua erakunde autonomoa da, Eusko Jaurlaritzan Turismo, Merkataritza eta Kontsumo Sailari atxikia, eta helburu hauek ditu: kontsumitzaileak eta erabiltzaileak defendatzeko eta babesteko jaurlaritzaren politikak definitzea, planifikatzea, bultzatzea eta betearaztea.

- MATERIALAK: behar dituzuen...ordenadorea, proiektorea, pantaila, interneta...

Ordenagailua, proiektorea, interneta.



Gaitasun kritikoa

Ekologia: gazteen ikuspuntu batetik

- HELBURU NAGUSIA

Ekologia eta munduko etorkizuna aztertzea gazte belaunaldi baten ikuspuntu batetik

- HELBURU ZEHATZAK

Ekintzaitza ekosoziala sustatzea

Gizarte kolapsoaren arriskua aztertzea

Jasangarritasunaren bideragarritasuna baloratzea

Deshazkudearen aukeran sakontzea

Gazteok krisi ekosozialean dugun papera ezagutaraztea

- EDUKIAK

1. Krisi ekosoziala.
 - a. Zer da?
 - b. Krisiaren hiru ardatzak
 - a) Larrialdi klimatikoa
 - b) Energia eta material eskasia
 - c) Bioaniztasunaren galera
 - c. Naturarekiko deskonexioa eta prometeismoa
2. Gazteoi nola eragingo digu
 - a) Kolapsoa? Erronka Handiaren Mendea
 - b) Osasun Mentala
3. Zein da gazteon erantzukizuna?
4. Irtenbideak
 - a) Zein da gure "ekintza marjina"?
 - b) Zer aldatu? Trantsizioa eta desazkudea
 - c) Ze ekarpen egin dezakegu gazteok?

- METODOLOGIAK

Bideo motz baten zehar sare sozialen ahalmenak esperimentatzea

- PARTAIDEEN KOPURUAK. Gehienekoak

Sare sozialen bidez bideo irekia

- ZURE AURKEZPENA: curriculum, jarduerak, gogoetak...edota abar...aurkezteko.



Gorka Lournaga

Filosofia gradua EHU

Ekologia graduondokoa. Madrilgo Autonomoa Unibertsitatea eta Valentziako Unibertsitate Politeknikoa.

Baztango udako eskola ekosoziala sortzailea

Xaloa telebistan esataria eta gidoilaria

Xaloa telebistan Nafarroa ekologiko saioaren koordinatzailea

“Gazteako” Zuloak saioan, “gazteak eta klima larrialdia” atalean partaide

- MATERIALAK: behar dituzuen...ordenadorea, proiektorea, pantaila, interneta...



Saioen fitxak

15-17 urte

Bizitzarako gaitasunak

Kuadrilen saltsak: Gazteen arteko harreman sareak.

- HELBURU NAGUSIA

Gipuzkoako gazteen harremantzeko moduen inguruko hausnarketa espazio horizontal seguru bat sortzea, kuadrila ardatz izanik.

- HELBURU ZEHATZAK

- 1.- Gazteak harremantzen diren moduen inguruko hausnarketa bultzatu.
- 2.- Harremantzeko modu osasuntsuak sustatu.
- 3.- Gazteen topagune horizontal eta parte-hartzaile bat sortu.

- METODOLOGIAK

Metodologia parte-hartzaileak erabiliko dira gazteen arteko horizontaltasuna bilatuz. Sarean lan egingo da Gazteleku ezberdinetako hezitzaileekin espazio seguru horren sorreran.

- PARTAIDEEN KOPURUAK. Gehienekoak

Tailerrerako: 20 gazte.

- ZURE DISPONIBILITATEA. Zein egun eta orduetan eskaini ditzakezu hezkuntza jarduera

2024ko otsaila ekaina bitartean. Aste barruan.

- ZURE AURKEZPENA: curriculum, jarduerak, gogoetak...edota abar...aurkezteko.

Beñat Benitez Eizaguirre. BadaBideBat programako teknikaru eta psikologoa.

- Psikologian graduatua. EHU.
- Jokabide suizidan larrialdietarako arreta telefonikoa. Psicólogos Princesa 81.
- Esku-hartze sistemikoetan aditua. EVNTF.
- Terapia Dialektiko Konduktuanean aditua. DEUSTO-OMIE.
- Esperientzia luzea aisialdi munduan hezitzaile zein zuzendari moduan. Txipristin Aisialdi Taldea. GFA udalekuak. Hezkide Eskola. Heziby.

Beatmaking

- HELBURU NAGUSIA

Gazteei egungo musika urbanoaren instrumentalen sorkuntzaren funtsak irakastea.

- HELBURU ZEHATZAK

1-“Beat” batek dituen elementu eta soinuak ezagutu, bereizi eta erabiltzen ikastea.

2.- Soinu horiek guztiak kanta urbano batean estrukturatzen jakitea.

3.- Prozesuak biltzen dituen kontzeptuen baitan hiztegia aberastea, hau erraztearren

- METODOLOGIAK

3 ordubetekoak izaten dira.

Aurkezpen baten bitartez ezaguera teorikoak irakatsi eta, bitartean eta progresiboki, ezagutarazten ari diren kontzeptuak zuzeneko proba praktikoa batekin erakutsi.

- PARTAIDEEN KOPURUAK. Gehienekoak

Tailerrerako: 10-20 pertsona

- ZURE DISPONIBILITATEA. Zein egun eta orduetan eskaini ditzakezu hezkuntza jarduera.

Arratsaldero astearte, ostegun eta salbuespen puntualak izan ezik.

- ZURE AURKEZPENA: curriculum, jarduerak, gogoetak...edota abar...aurkezteko.



Haurretik musikan interes handia edukita, zazpi urte nituela (20 orain) kitarra jotzen hasi nintzen. Geroztik ikasten jarraitu eta, duela 5 urte, sortzen nuen musika grabatzeko jakingura sartu eta ikasten hasi nintzen, urte hauetan zehar genero asko landuz baina azkenetan bereziki musika urbanoan begia jarritz.

2022an, ‘Gazteak Auzolanean’ programaren baitan, “KALEA Sessions” proiektua aurrera eramaten hasi ginen, non Gipuzkoako artista urbano gazteekin modako session formatua egin genuen.

- MATERIALAK: behar dituzuen...ordenadorea, proiektorea, pantaila, interneta...

Ordenagailua. Telebista/proiektorea. Interneterako konexioa
Bozgorailuak (bereziki garrantzitsua, on edo handiak balira hobe).
Splice plataforman bazkidetza (irakaskuntza prozesua errazteko soinu biblioteka)

Ludopatia baten testigantza: irakaspenak eta bizipenak

- HELBURU NAGUSIA

Jokoaren adikzioaren inguruan prebentzioa lantzea

- HELBURU ZEHATZAK

1.- Jokoaren inguruan dagoen arriskuaz jakitun izatea eta gai honen inguruan informazio guztia izatea, adikzio honetan eror ez daitezen.

2.- Aldi berean, egunen batean beraien inguruko batek adikzio hau badu, detektatzeko eta laguntzeko tresnak izatea.

3.- Jokoaren inguruan dituzten galdera eta kezka guztiak argitzea

- METODOLOGIAK

Eragin emozional handia dituzten egoerak beraiekin landu eta aztertuko ditugu.

Metodologia honekin, ludopata batek bere egunerokotasunean bizi dituen egoerak landuko ditugu, ikasleak barneratu dezaten jokoak dituen arriskuak.

Nere kasua eta nik jokuarekin izan dudana esperientzia ere landuko degu, oso adierazgarria delako. Ikasleekin landuko degu nere bizitzak jasan zuen aldaketa, nola joan zen egunez egun nere bizitza puskatzen eta psikologikoki jasan nuen kaltea.

Arlo teorikoa momentu askotan alde batera utzita, gizarteak jokuarekin duen erlazioa aztertu eta landuko dugu.

- PARTAIDEEN KOPURUAK. Gehienekoak

Tailerrerako: 30 pertsona

- ZURE DISPONIBILITATEA. Zein egun eta orduetan eskaini ditzakezu hezkuntza jarduera

- Goizez (asteleheneetik ostiralera)
- Arratsaldean (osteguna eta ostirala)

- Asteburuetan

- ZURE AURKEZPENA: curriculum, jarduerak, gogoetak...edota abar...aurkezteko.



Josu Viana Mugikak 32 urte ditu, eta duela hiru urte utzi zuen atzean kirol apustuen amesgaiztoa. 18 urte zituela jolas modura hasi zena infernu bilakatu zen, baina gaur egun prebentzio saioak ere eskaintzen ditu ikastetxeetan.

Errenteriako Ekintza BIBE elkartean laguntza handia jaso zuen.

22/23 ikasturtean 100 hitzaldi inguru.

<https://www.youtube.com/channel/UC4ZpTzCU1sE7MIV3Lji8wOQ>

- MATERIALAK: behar dituzuen...ordenadorea, proiektorea, pantaila, interneta...

Arbela edo zerbait apunteak hartzeko

