

# Iceberg Programa



Pertsona-barruko  
gaitasunak

## • Pertsona-barruko gaitasunak (norberarentzakoak):

*Nork bere burua ezagutzeko gaitasuna, autoikaskuntza pertsonala, bai indarguneena bai hobetzeko dagoenarena. Geure baitara "ikusteko begiekin" begiratzea da, geure buruak dioena entzuten jakitea, zein diren geure beharrak, zer sentitzen dugun aldi oro jakitea... Horregatik inportantea da gaitasun hori lantzea hiru mikrogaitasunetan banatuta:*

- Kontzientzia emozionala
- Emozioen erregulazioa
- Autonomia emozionala



## • Pertsonarteko gaitasunak (gainerakoenganakoak):

- Gaitasun sozialak
- Bizitzaren eta ongizatearen trebetasunak

## Kontzientzia emozionala

Norbere emozioen kontzientzia hartzea

Emozioei izena ematea

Besteen emozioak ulertzea

## Erregulazio emozionala

Emozioaren, kognizioaren eta portaeraren elkarreraginaren kontzientzia hartzea

Adierazpen emozional egokia

Emozioen eta sentimenduen erregulazioa

Aurre egiteko trebetasunak

Norbere buruari emozio baikorrak sorrarazteko gaitasuna

## Autonomia emozionala

Autoestimua

Automotibazioa

Autoefikazia emozionala

Erantzukizuna

Jarrera baikorra

Gizarte-arauen analisi kritikoa

Erresilientzia

Informazio gehiagorako:

[www.info@sasoiaprevención.com](http://www.info@sasoiaprevención.com)