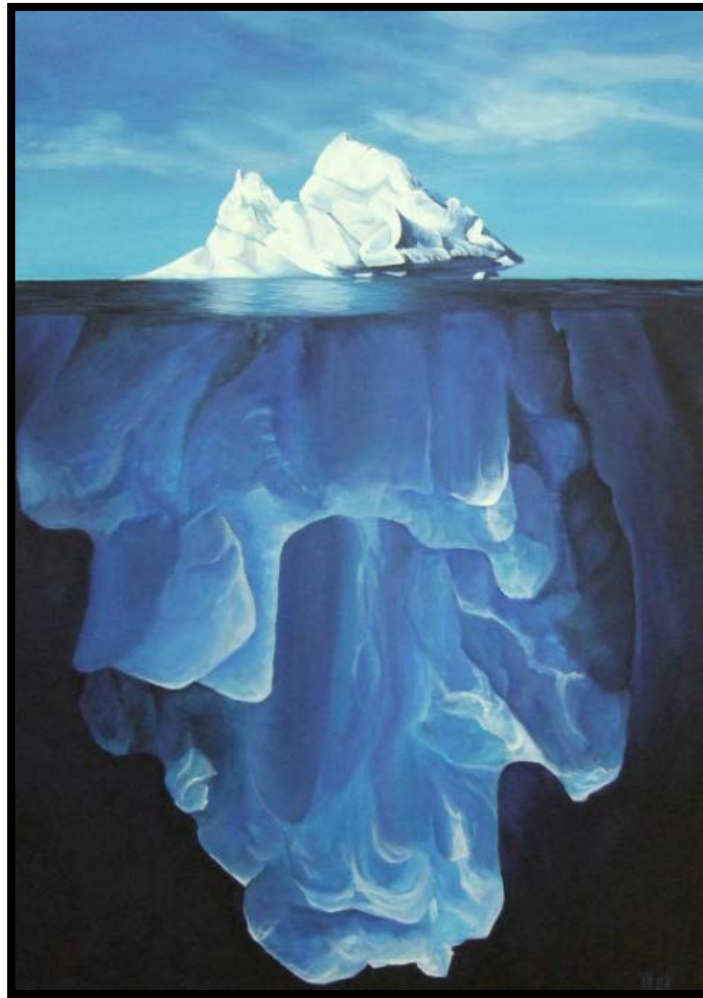


# Iceberg Programa



Gure emozioak ezagutu

## **SARRERA**

Ez da aski emozioak identifikatzen ikastea. Nahitaezkoa da jakitea zenbateraino bizi dugun emozio bakoitza, gero erantzuna horri egokitzeko

## **HELBURUAK**

- Oinarrizko emozioak ezagutzea
- Glosario emozionala zabaltzea

## **METODOLOGIA**

Taldeka, emozioak identifikatuko ditugu, izena jarri eta guk normalean emozio horiek sentitzen ditugun egoeren zerranda bat burutuz.





**EMOZIOA:** \_\_\_\_\_

**EGOERAK:**

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-

**EMOZIOA:** \_\_\_\_\_

**EGOERAK:**

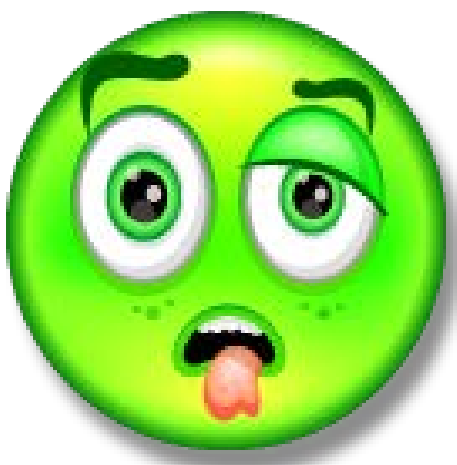
- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-



**EMOZIOA:** \_\_\_\_\_

**EGOERAK:**

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-





**EMOZIOA:** \_\_\_\_\_

**EGOERAK:**

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-

**EMOZIOA:** \_\_\_\_\_

**EGOERAK:**

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-



**EMOZIOA:** \_\_\_\_\_

**EGOERAK:**

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-



Egoera bakoitzaren ondoren, erantzunak elkarrekin landuko dituzte. Gogoeta horri laguntzeko, gidoi hau erabilgarria izan daiteke:

- Gauza bera al da neska izan edo mutila izan?
- Erreakzio bera al duzu pertsona horrekin ondo moldatzen bazara eta gaizki moldatzen bazara?
- Gai al zara enpatizatzeke?
- Beti jakiten al duzu zure emozioa nola izendatu?
- Sentitzen duzun bezala jarduten al duzu?
- Emozio bizi-bizi bat sentitzen duzunean, nola erantzun ohi duzu? (Negarrez, ate bat hautsiz, ondokoari erasoz, joz, arnasa hartuz, lasaituz, oihu eginez...).



Informazio gehiagorako:

[www.info@sasoiapreención.com](mailto:www.info@sasoiapreención.com)