

III.- Sist. Zehatza: IKASGELA --> IHARDUERA/ IKASGAIA
 Taldea --> haziketa / Aldaketa
EGINKIZUNA

Egoera berria → ANTSIETATEA

**ERRESISTENTZIA
 MUGIMENDU EZARAKO INERTZIA**

- Kontestuaren aldaketa
- Komunikazio-desbideraketa
- Hutsala
- Zatiketa
- Adierazien nahasketa
- Lehia: Oztopatu

Elementu bat argitu/konprenitu ez den bakoitzean, (S)ak azterna/arazo hori ekarriko digu → Galdera, zalantza, amets mota bera errepikatuko digu.

Antsieta agertzeko eta gatazka izendatzeko aukerak ezeztatzen dituen joko ergela

MUGIMENDURAKO AUKERA

1.- Helburuak/irak/lana Suntsitzeko Joera

2. PERTZEPZIOA

3.- Bere GABEZIAN kokatu: NORBERAREN MUGAK Dolu prosesua

4. Utsune hori/une horretan ERREPARATZEKO DESIRA

AUKERA

5. Interesa Arreta Estimulazioa BABESTUA

6. SINBOLOEN ERAKETA

7. Ekintza KONKRETUAN Parte hartu

OBJEKTU TRANSAZIONALA

8. Depresioari muga jarri Presio perfekziozalea eten (ANSIOLITIKOM)

9. Giza-Pentsamenduaren garapena
 -Irekia/Askea
 -Gozatsua
 -(S)aren presentzia

Espektatibak
 Subjektibitatea
 Nortasuna
 Harreman-Estiloa
 Autocontzeptua
 Baloreak
 Baliabideak/Mugak

OBJEKTU BITARTEKARIA

- I.- ERAGILEA/BITARTEKARIA: (S)aren baliabideak (eta kontestu batean) bultzatzen ditu (S)a bera bere buruaren jabea izan dadin
- II.- (S)a LAGUNTZEN du: bere Zentzua / Jakina / Proiektua / Ahalmen-Sare / Prosesua / Erritmoa / Hitza / Elkarrizketa aurki ditzan
- III.- Antsieta arindura BERRESKURATU (Bideratu): Parte hartzearen plazerra

· Buru daitezkeen ariketa zehatzak:

- Edukina
- Darabiltzan tresnak
- "Jolasteko" modua
- Espektatiba zehatzak
- Helburu espezifikoak
- Lan konkretuak Ulertzen duten horretan zentratu
- Talde konkretua
- Denboraldi konkretuak

II.- S. PERTSONARTEKOA / SUBJEKTUARTEKOA:
 KOMUNIKATIBOA ---> ELKARRERAGINA ---> EGINKIZUN KOMUNEAN SARTUA
 MUGIMENDUAN / KONTESTUAN BARNE

E.E.K.O.
 Baliabideak / Mugak
 Proiektua / Desira
 Espektatibak

Estilo Osagarria
 Autokontzeptua
 ERROLA: hezkuntz (f)

**SOLBENTEA
 ERRESOLUTIBOA III/IV**

· JAKINDURIA duena
 · Aditua
 · Boterea duena
 Balorea duena
(Solbentea menderatzaile aktiboa)

"ANDAR BIEN sin dejar de andar mal"
 ARTICULADO CON UNO MISMO

I.- S. BARNEPERTSONALA--> AUTOESTIMA
 ·NIRE MUGAK
 ·NIRE BALOREA (Besteek erekonozitu ala ez)/DESIRA
 ·MALGUA / ITXOIN / gertatzen ari dena BEREIZTU --> AKTIBOA / DINAMIKOA
 ·Bestea hemen DA: Tratu ona/MUTUALIDADEA
 ·LANA: Emankorra/Sortzailea/ Bizi-Proiektua --> balio didana / ondo jartzen nauena

·AUTOEXIGENTZI ALTUAK
 ·EZ ERRESOLUTIBOAK
 ·PENTSAMENDU MAGICOA

1.- Helburuak/irak/lana Suntsitzeko Joera

2.- NAHASKETA MESFIDANTZA

3.-Koalizioak KEXA

4. INHIBIZIOA

5.- BOIKOTA

- Ez dakiena
- Dena ikasteke duena
- Ezer eskeini ezin duena
- Hitzik ez duena

(Kaudimendun Menderatua- Pasiboa)

AURRELANA

TEKNIKOA

Teresa Gil, 1997
 Itz.: Lola Figueiredo

