

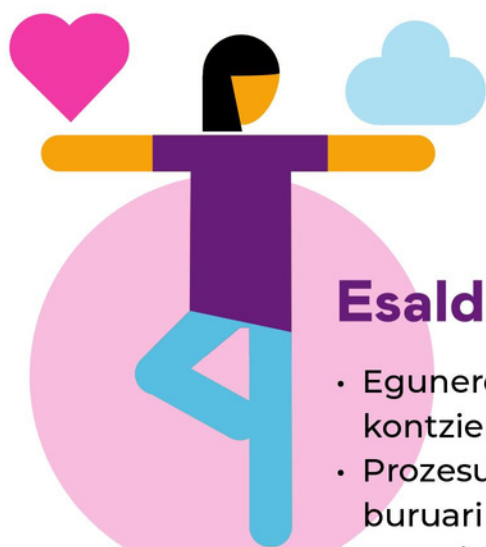
Boluntarioek beren buerua zaintzeko aholkuak

skvl 



Nire "boluntario izateari" buruz hausnartzeko galderak:

- Nola eraikitzen dut boluntario-nortasuna?
- Nire balioak bat al datoz boluntario naizen erakundearekin?
- Beti prest egoteak boluntario hobia egiten al nau?
- Zenbat denbora ematen dut zentratzen, behatzen, neure "barne zakarrontzia" husten, ez egiten?
- Gai al naiz nire denborak errespetatzeko? Eta lagun egiten dietan pertsonen denborak?
- Erakundeko beste kideen artean laguntza izan dezaket?



Esaldi inspiratzaileak

- Egutero minutu batez gelditu eta kontzienteki hartzen dut arnasa.
- Prozesuak laguntzen ditut, neure buruari erreparatzen diot eta enpatiaren eta inplikazio emozionalaren artean oreka bilatzen dut.
- Zaintzeko zaintzen naiz, badakit zerk egiten didan on, eta egutero bilatzen dut.
- Egutero bizitzan nire emozioak konektatzeko, sortzeko eta adierazteko errutinak sortzen ditut.



Praktikan jartzeko

Emozioen kudeaketa

- Zeure emozioak erregulatzeko eta modu osasungarrian kudeatzeko gaitasuna entrenatu.
- Adierazpen emozionala: Trebatu zure burua entzuteko eta harremanetan jartzen zaren pertsonen ikuspuntua entzuteko gaitasuna.
- Mapa ez da lurraldea: Aztertu beste pertsonaren mapa, lurraldean mugitzeko, galdetu, laburbildu, bere ikuspuntua ezagutu.

Indarkeriarik gabeko komunikazioa

- Behatu ebaluatu gabe
- Identifikatu eta adierazi zure sentimenduak
- Zure sentimenduen erantzukizuna zeure gain hartu eta zure premiekin konektatu
- Eskara kontzienteak egin
- Bihurtu ZU mezuak, lehen

Auto kontzientzia emozionala

Sentitzen eta pentsatzen duzunaz jabetu

Komunikazio afektiboa: asertibitatea

- Singularreko lehen pertsona erabili.
- Zalantzaren aurrean, galdetu.
- Zure keinuekin koherentea izan, baita ahots-tonuarekin eta hitzekin komunikatzen duzunarekin ere.
- Ez pilatu emozio edo pentsamendu toxikorik.
- Pertsonari buruz hitz egiten baduzu, egiten duenari buruz hitz egin, ez denari buruz
- Orokortzeak saihestu.
- Hobe eskaera bat egitea exigentzia bat egitea baino.
- Entzun zeure burua eta entzun beste pertsonaren istorioak zerekin lotzen zaituen.

Gatazkak ez dira konpontzen, eraldatu egiten dira

- Galdetu zeure buruari zer egin nezakeen aurrea hartzeko.
- Zure emozioak kudeatzeko denbora hartu
- Galdetu zeure buruari zein den zure benetako beharra.

Harremanak eraldatzeko, honako hauek beharko dituzu

- Enpatia.
- Indarkeriarik eza
- Sormena
- Gure desberdintasunak ulertzeko

