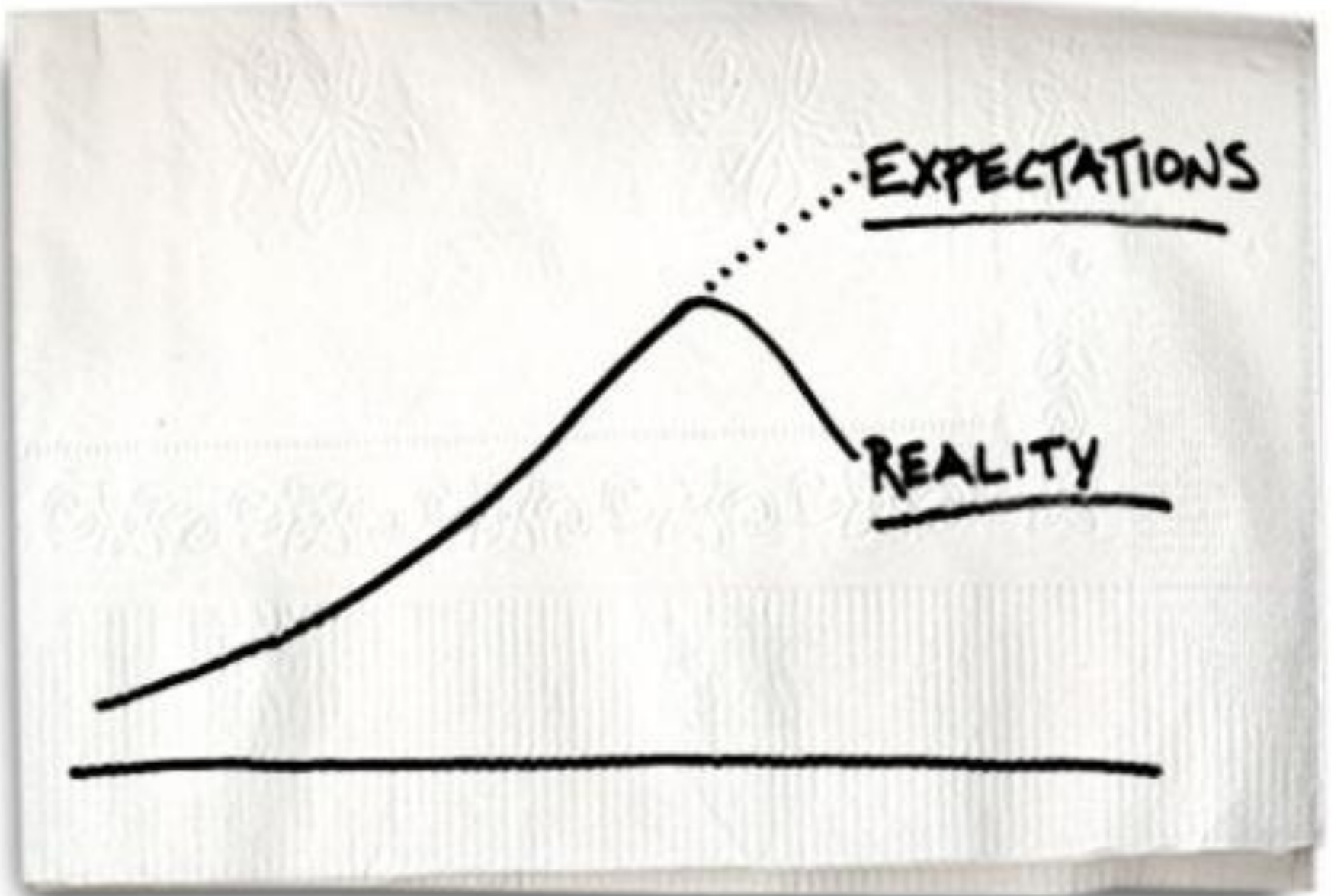


# GATAZKA ETA ESTRESAREN KUDEAKETARAKO PILULAK



# EXPEKTATIBAK





**Egia da horrela izan  
behar duela?**

**Zer esan nahi zeure  
buruari betetzen ez  
dituzun expektatibetan?**



# BETE BEHARRAK





**Bizkar gainean daramagun  
kargak askatzea guri dagokigu.**

- Zer kendu nahi det nere bizkar gainetik?
- Zenen bizkar gainean utzi nahi dut?
- Edo lurrian jarri dezaket hartu behar duenak hartu dezan.



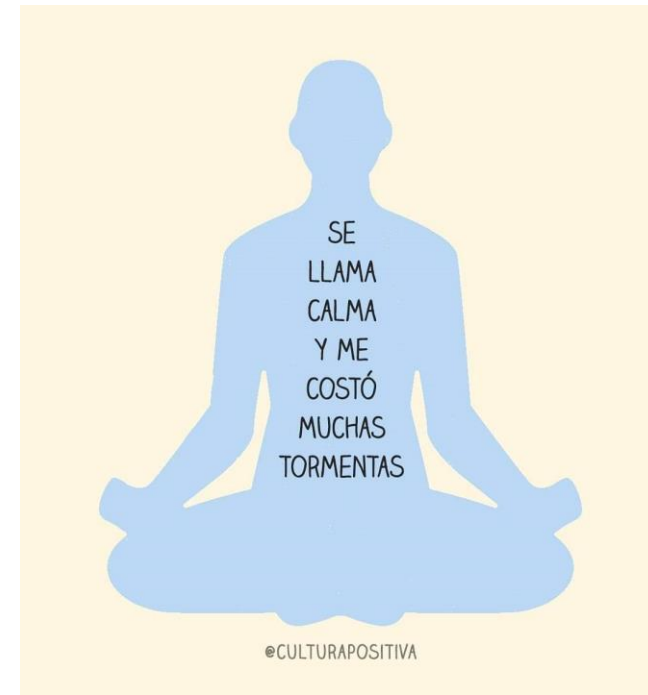
# GURE ONETIK ATERATZEN GAITUENA





## Gure ongizate eta ondoezaren zainketa

- Gure estrés emozionalaren edalontzia “betetzen” dituzten gauzak identifikatuz
- Estresa gutxitzen laguntzen diguten estrategiak zerrendatu
- Edalontzi hori “ustutzen” dituztenekin eta nire barne bakea hidratatzen duten ekintzak





# DESKONEKTATUTA







# NIRE BIZIPENAK



ZER GERTATU DA?



NOLA SENTITZEN NAIZ?



ZER BEHAR DUT?



ZER EGINGO DUT?

# INKOHERENTZIAK, EREDU IZAN NAHI





## Akatsetatik ikasi

- ✓ Bestearengan izan duen eragina ezagutu
- ✓ Azaldu gure egoera
- ✓ Hurrengorako zer egin nahi dudan argitu



# GATAZKARIK EZ NAHI

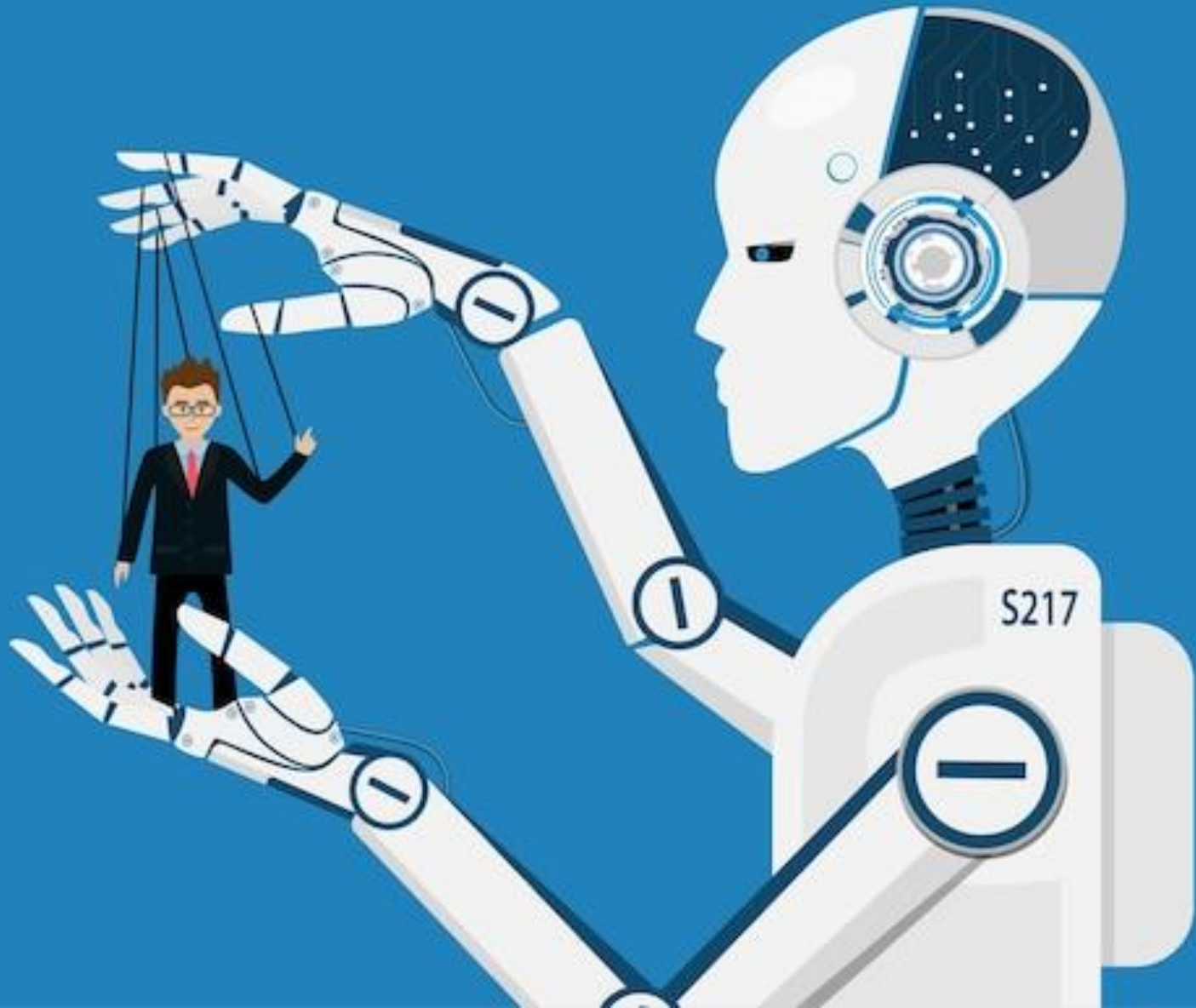




- ✓ GELDITU
- ✓ HAUSNARTU, LANDU
- ✓ PRAKTIKATU



# BESTEIA ALDATU NAHI







# KONEXIOA

- ✓ UMOREA
- ✓ JOLASA

Kontus expectum





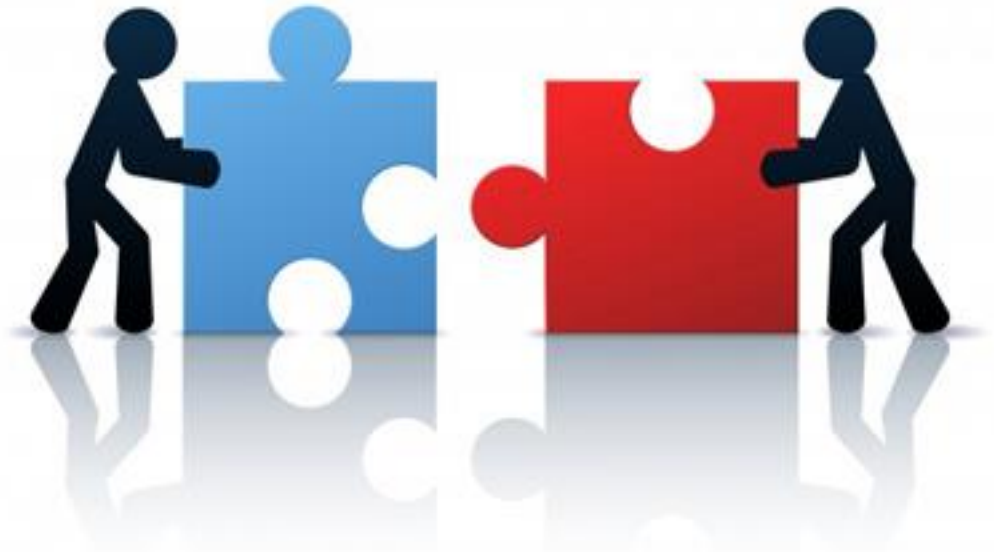
# EZ DU EZER EGITEN, EZ DU KOLABORATZEN





# ELKARREKINTZA

- Nor bere beharrak asetuta ditugunean
- Neriak ere axola duela sentitzen dudanean
- Aske sentitzen naizenean



# DANA ESKATU EGIN BEHAR AL DA?





## ESKAERA ERAGINKORRAK

- ✓ Baikorrak
- ✓ Zehatzak
- ✓ Zertan aberastuko



# INOK EZ DU EZER BALORATZEN







# ESKERTZAK

**Zeini, zer, noiz eta nola  
eskertu nahi diozu?**



# KOMUNIKAZIO EZ BORTITZEKO GIDA



Nerea Mendizabal  
Psikopedagoa  
Komunikazio Ez Bortitzan hezitzaile,  
Non violent Communication  
zentroak ziurtatua

# KEB GIDA



APP  
ALTXOR KUTXA

# ZUTANI JOLASA



# IPUINA

Nerea Mendizabal  
**KIRA JIRAF**  
eta haserrearen diamanteak



Marta Fontanak  
ilustratua

# LIBURUAK

Nerea Mendizabal



**JIRAF  
HIZKUNTZA**  
KOMUNIKAZIO EZ BORTITZA

IKASLEEKIN EGITEKO PROPOSAMENAK

Nerea  
Mendizabal



**ELKARREKIN  
HAZI**  
Komunikazio Ez Bortitza  
Gure seme-alabekin bat egiteko ariketak





*[www.nereamendizabal.eus](http://www.nereamendizabal.eus)*

