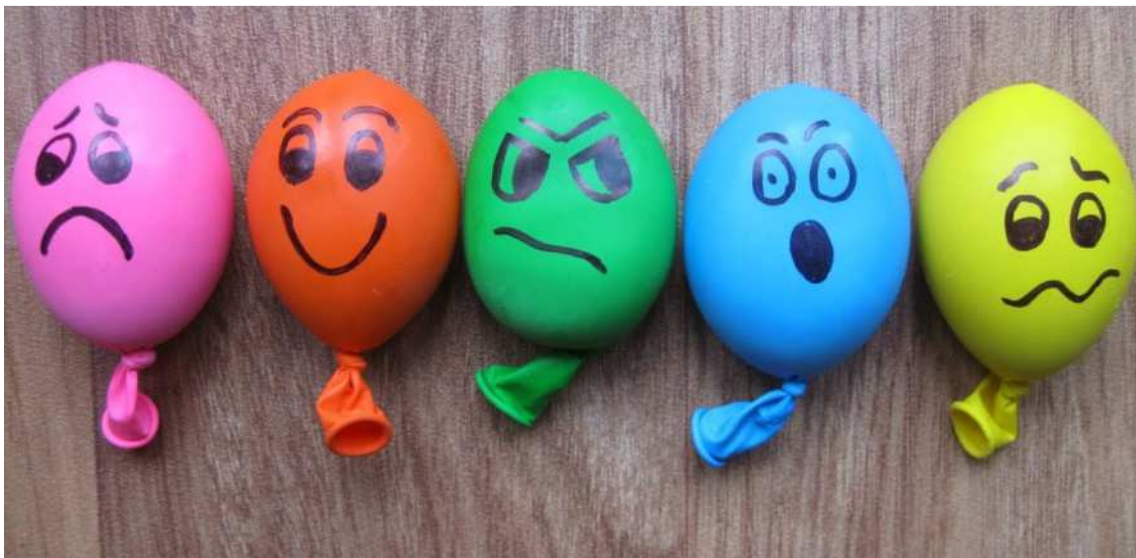


EMOZIO HEZIKETA

Emozio-heziketa, gure emozioak era orekatu batean aintzat hartu eta adieraztea ahalbidetzen duten teknikak uztartzen ditu. Era berean, gainerakoen emozioak ulertzeko ere balio du, eta ematen digun informazioaren bitartez gure pentsamolde zein jokabideak bideratzen laguntzen digu.

Helburuak:

- Gure emozio-maparen garapenean sakondu.
- Egunerokotasunean emozio horiek indar eragile moduan erabili.
- Parte-hartze herrikoirako guneak sustatu.
- Hiritarren kultur nahiei erantzun.



EDUCACION EMOCIONAL

La educación emocional agrupa al conjunto de habilidades psicológicas que permiten apreciar y expresar de manera equilibrada nuestras propias emociones entender las de los demás, y utilizar esta información para guiar nuestra forma de pensar y nuestro comportamiento.

Objetivos:

- desarrollar nuestro propio mapa de emociones
- utilizar dichas emociones como fuerza motriz para nuestra vida diaria
- crear espacios de participación ciudadana
- satisfacer las inquietudes culturales de los ciudadanos