

Osasunaren inguruko profesionalentzako komunikazioa (online eta aurrez aurreko aukerako saioa)

1. Modulua. Emozioetan oinarritutako gizarte- eta komunikazio-trebetasunen hastapenak

Helburuak:

Gizarte-trebetasunen oinarritzko kontzeptuak eta emozioekin nola lotzen diren sartzea komunikazio eraginkorrean.

Edukiak:

- 1. Gizarte-trebetasunen definizioa:** zer diren, testuinguru profesional eta pertsonaletan duten garrantzia.
- 2. Emozioen papera komunikazioan:** norberaren eta besteen emozioak ezagutzea.
- 3. Adimen emozionala:** Nola hobetu adimen emozionala interakzio hobeak izateko.
- 4. Komunikazio emozionalaren teoria:** Emozioek nola eragiten dioten mezuari eta pertzepzioari.

Jarduerak:

- Autohausnarketa-ariketa: Nire emozioak hainbat egoeratan ezagutuz.
 - Emozioek komunikazioan duten garrantziari buruzko talde-etzabaida.
- Ebaluazioa:
- Gizarte-trebetasunen eta adimen emozionalaren oinarritzko kontzeptuei buruz hitz egitea.

2. Modulua. Asertibitatea eta oinarritzko gizarte-trebetasunak

Helburua:

Asertibitatea garatzea, komunikazio eraginkorraren tresna nagusi gisa.

Edukiak:

- 1. Zer da asertibitatea?:** Pasibotasunaren, agresibitatearen eta asertibitatearen arteko aldeak.
- 2. Asertibitate-teknikak:** Nola aplikatu asertibitatea hainbat egoeratan.
- 3. Oinarritzko gizarte-trebetasunak:** agurrak, ikus-kontaktua ezartzea,

entzute aktiboa.

4. Gatazkak asertibotasunez kudeatzen.

Jarduerak:

- Gatazka-egoeren role-playinga, erantzun asertiboak praktikatuz.
- Asertibitateak eguneroko komunikazioan duen eraginari buruzko hausnarketa taldean.

Ebaluazioa:

- Asertibitateko ariketa praktikoa: Egoera hipotetiko bat aurkeztea eta erantzun asertibo bat praktikatzea.

3. Modulua. Elkarrizketa motibazionala eta negoziazioa

Helburua:

Motibaziozko elkarrizketa eta negoziatorako oinarrizko teknikak sartzea.

Edukiak:

- 1. Motibazio-elkarrizketaren oinarriak:** printzipioak, helburuak eta teknikak.
- 2. Negoziatio-estrategiak:** prestakuntza, komunikazio argia eta objektioen erabilera.
- 3. Negoziatio-estiloak:** Nola egokitu zure estiloa egoeraren eta kontrapartearen arabera.
- 4. Enpatiaren papera negoziatioan:** Nola erabili enpatia akordioak lortzeko.

Jarduerak:

- Elkarrizketa motibazional baten simulazioa, atzeraelikadurarekin.
- Binaka negoziatzea gai praktiko bati buruz.

Ebaluazioa:

- Taldearen negoziatio edo elkarrizketa motibazionalaren eta atzeraelikaduraren kasua aurkeztea.

4. Modulua. Hitzeko eta hitzik gabeko komunikazioa, Entzute aktiboa eta Enpatia

Helburuak:

Hitzezko eta hitzik gabeko komunikazio-trebetasunak garatzea, bai eta entzute aktiboaren eta enpatiaren garrantzia ere.

Edukiak:

1. Hitzezko komunikazio eraginkorra: hitzen erabilera egokia, tonua eta argitasuna.
2. Hitzik gabeko komunikazioa: gorputz-hizkuntza, keinuak eta jarrerak.
3. Entzute aktiboa: Entzute aktiboko teknikak eta horiek pertsonen arteko harremanean duten eragina.
4. Enpatia komunikazio-tresna gisa: besteen emozioak ulertzea eta baliozkotzea.

Jarduerak:

- Hitzik gabeko komunikazioa behatzeko eta aztertzeke ariketa praktikoa.
- Talde txikietan aktiboki entzuteke ariketak.
- Enpatia sustatzeko dinamikak.

Ebaluazioa:

- Eguneroko egoeretan entzute aktiboa nola hobetu hausnartzea.
- Elkarrizketaren simulazioa, enpatia eta hitzik gabeko hizkuntza ardatz hartuta.

5.modulua. Egoera Zailak eta Albiste Txarren Komunikazioa

Helburua:

Komunikazioan egoera zailak kudeatzeko estrategiak ikastea, batez ere paziente edo pertsona zailekin.

Edukia:

1. Paziente zailen ezaugarriak: portaerak eta motak identifikatzea.
2. Paziente zailekin komunikatzeko teknikak: deseskalatzea eta emozioak maneiatzea.
3. Komunikazioaren garrantzia albiste txarrak ematean: estrategiak eta printzipio etikoak.
4. Egoera zailtan ongizate emozionala zainduz.

Jarduerak:

- Egoeren role-playinga paziente eta pertsona zailekin.
- Berri txarren komunikazioari buruzko kasu praktikoak aztertzea.

Ebaluazioa:

- Esperientzia pertsonal bati edo berri txarrak kudeatzeko egoera hipotetiko bati buruzko gogoeta idatzia.

Onlineko metodologia:

- Ikasgaiak: edukiak eta trebetasunak zuzenean eta modu asinkronoan azaltzea.
- Eztabaida-foroak: Galderak, eztabaidak eta hausnarketak egiteko guneak, banakakoak eta taldekoak.
- Ariketa interaktiboak: Ikaskuntza sendotzeko jarduera praktikoak.
- Lineako ebaluazioak: galdera-sortak eta autoebaluazio-jarduerak.

Metodologia presentziala (online, batez ere, eta aurrez aurreko saioa simulazio bidez)

- Talde-dinamikak: Ariketa interaktiboak, simulazioak eta role-playinga.
- Etengabeko ebaluazioa: Jardueretan parte hartzen duten pertsonak behatzea eta berrelikatzea.