

## Boluntariotza jardunean neure burua zaintzeko gakoak.

Geure ongizatea bermatzeko pertsona orok gure egunerokotasunean txertatu behar dugun praktika da geure buruaren zaintza.

Gure ekintza boluntarioan egiten ditugun hainbat laguntza-ekintza eta proiektu batzuetan, ezegonkortu eta ondoeza eragiten diguten egoerak sortzen dira.

Horregatik, garrantzitsua da gertatzen zaigunaz, pentsatzen dugunaz eta sentitzen dugunaz jabetzea eta arreta jartzea, eta, azken batean, babestea eta boluntariotza arduratsuagoa eta orekatuagoa egiteko eta gozatzeko aukera emango digun ongizate fisiko eta egoera psikologikoa lortzen jakitea.

Landuko ditugun **edukiak** :

- Ekintza boluntarioan ondoeza eta ongizatea sortzen diguten egoerak identifikatzea.
- Emozioak ezagutzea eta harreman pertsonaletan nola eragiten diguten jakitea.
- Emozioak konektatzeko eta erregulatzeko teknikak aztertzea.
- Borondatezko ekintzan afektiboki eta eraginkortasunez komunikatzeko gakoak.
- Kontrako egoerak maneiatzeko autozainketako "tip" ak ikastea..

## Claves Para el Autocuidado en mi Acción Voluntaria

Si bien el Autocuidado es una práctica que todas las personas precisamos incorporar en nuestro día a día para garantizar nuestro bienestar.

En la práctica del voluntariado, en algunas de las acciones y proyectos de acompañamiento que realizamos, surgen situaciones que nos desestabilizan y nos generan malestar.

De ahí que sea importante tomar conciencia y prestar atención a lo a lo que nos sucede, a lo que pensamos y a lo que sentimos, a sabernos validar y proteger, en definitiva, a lograr un estado de bienestar físico y psicológico que nos permita ejercer y disfrutar de un voluntariado más responsable y equilibrado.

**Contenidos** que abordaremos:

- La identificación de las situaciones que nos generan malestar y bienestar en la acción voluntaria.
- El conocimiento de las emociones y cómo nos afectan en las interrelaciones personales.
- La exploración de técnicas de conexión y regulación emocional.
- Las claves para una comunicación afectiva y efectiva en la acción voluntaria.



- El aprendizaje de “Tips” de autocuidado para el manejo de situaciones adversas.

**Data:** 2025ko martxoan 12an, asteazkena.

**Bideratzailea:** MARÍA MENDEZ BARRIO, Prestakuntza. Superbisioak eta Gatazken kudeatzea

**Ordutegia:** 16:00etatik 18:30etara

**Modalitatea:** ONLINE

Plaza mugatuak.

DOAKO PRESTAKUNTZA.

**Fecha:** miércoles 12 de marzo de 2025

**Facilitadora:** MARÍA MENDEZ BARRIO. Formación. Supervisión y Gestión de Conflictos.

**Horario:** de 16:00 a 18:30 horas

**Modalidad:** ONLINE

Plazas Limitadas.

FORMACIÓN GRATUITA.

## IZEN EMATEKO FORMULARIOA – FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN