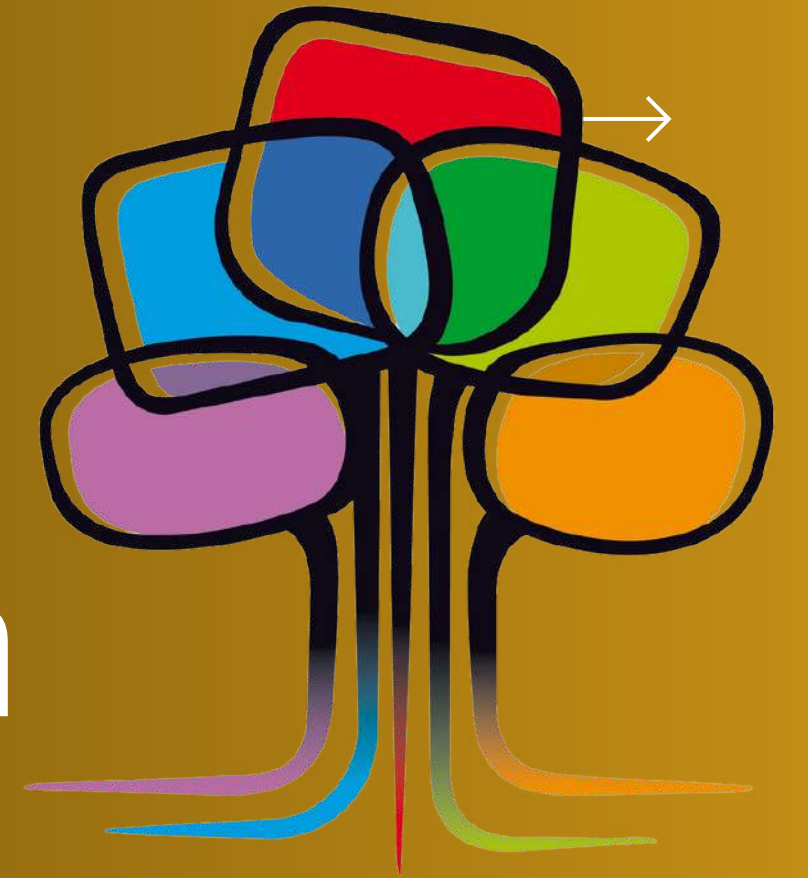




Entzumenaren artea



HEI

2023KO MAIATZAK 15

16.00-20.00

LANDATXO GIZARTE ETXEA

Itziar Amestoy Alonso

Tailerraren egitura

- Aurkezpena
- Dinamika: barneko entzumena eta kanpoko
- Teoria: entzute aktiboa eta pasiboa, hautaketa, entzumenaren lau aldeak
- ATSEDENALDIA: 17:50-18:10
- Teoria: entzuteko moduak, entzute aktibo eta enpatikoa: deskribapena eta teknikak.
- Bizipen-dinamikak
- Bizi izan duguna jaso eta ikastaroa itxi.



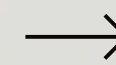


Nor da nor?

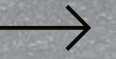
BAI/EZ GALDERAK

GALDERA IREKIAK

Entzuteko
tarte
bat
hartu



Hirukoteka elkar entzuteko dinamika



Zer da entzutea?



Entzun edo aditu

Entzuteak dakar

- arreta jarri
- ulermene prozesua
- galderak
- erantzunak

Ez soilik hitzak



Entzuteak beste pertsonarekiko jarrera aktiboa eta harkorra izatea esan nahi du; haren ikuspegia kontuan hartzeko eta haren beharrak, nahiak eta kezkek ulertzen saiatzeko prestasuna izatea, alegia



entzute aktibo eta entzute pasiboa

**Entzuten dudan
bitartean**

**ideiak
oroitzapenak**



entzute pasiboa

Fisikoki soilik
Arretarik eta konpromisorik
gabe

Beste gauza batzuetan
pentsatuz

Ulertu gabe entzuten



entzute aktiboa

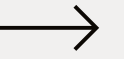
Ulertzeko ahalegin
kontzientea

- Begiekin kontaktua
 - Gorputz-hizkuntzari eta hitzik gabeko seinaleei arreta jartzea
 - Ahots-tonua behatzea
 - Ulertzen ari garela erakutsi
 - Galdera irekiak egitea, elkarrizketa sakonagoa eta esanguratsuago bat sustatzeko
-

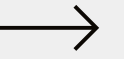
Aukeratu dezakegu zer entzun dugun?

Hitz egiterakoan aukeratzen dugu zer esan eta zer ez, eta entzutean?

- Non jartzen duzu zure arreta?
- Komunikazio eraginkorrean oztopoa
- Noiz da egokia
- Naturala eta sahiestezina



Barneko entzutea eta kanpoko entzutea



KANPOKOA

Kanpotik datorren
horretan arreta
jartzea



BARNEKOA

Zer gertatzen ari
zait neri?

beharrezko oreka bat

Entzutearen lau aldeak



Paul Watzclavich: "ez komunikatzea ezinezkoa da"

Friedemann Schulz von Thun: "Mintzatzearen artea" liburuan komunikazioaren lauki eredua azaltzen du





Entzutearen lau aldeak



Lau aldeak:

- 1.- Edukia**
- 2.- Norberaren agerpena**
- 3.- Harremana**
- 4.- Eskaera edo ekintzarako deia**

Non jartzen
duzu arreta
gehien?

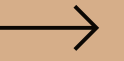




atsedenaldia

**20 MINUTU
BARRU ITZULIKO
GARA!**





"Parafraseatzearen pilota"



Entzute motak

ENTZUTE SELEKTIBOA

Soilik interesatzen zaigun horretara bideratzen da

ENTZUTE PASIBOA

Soinuak entzun, ulermena albo batera utzita

ENTZUTE AKTIBOA

Esaten den horretara eta esaten den modua arreta osoa ematea

ENTZUTE EMPATIKOA

Beste pertsonaren lekuan jartzea eta haren ikuspegia eta emozioak ulertzea esan nahi du.

ENTZUTE KRITIKOA

Esaten ari dena aztertu eta ebaluatzea, iritzi bat osatzeko edo erabaki bat hartzeko

HAUSNARTZE-ENTZUTEA

Mezua ulertzea eta bereganatzea, eta, ondoren, haren esanahiari eta inplikazioei buruz hausnartzea.



Entzute aktibo eta enpatikoa

- Carl Rogersen ikuspegia
- Ikasi eta garatu daitekeen gaitasuna
- Arreta osoa
- Norberaren aurreiritziak eta nahiak alboratu
- Enpatia: emozio, pentsamendu eta beharrak ulertzeko gaitasuna





Entzute aktibo eta enpatikoa, zertarako?

- Komunikazio eraginkorra: mezu zehatz eta argia emateko gaitasuna eta ulertua dela bermatzea



Entzute aktiboa: oztopoak

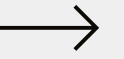
- Arreta falta
- Aurreiritziak
- Deskuiduak



Entrenatzeko teknikak

- Parafraseatu edo islatu
 - "Esan nahi duzuna zera da..."
- Galdera irekiak
 - Nola sentiarazten zaitu horrek?
- Argitu
 - Hauxe da esan nahi duzuna?
- Baliozkotzat jo
 - Ulertzen dut hori zuretzat zaila izaten ari dela
- Isiltasuna
 - Hitz egiten ari denari espazioa ematea





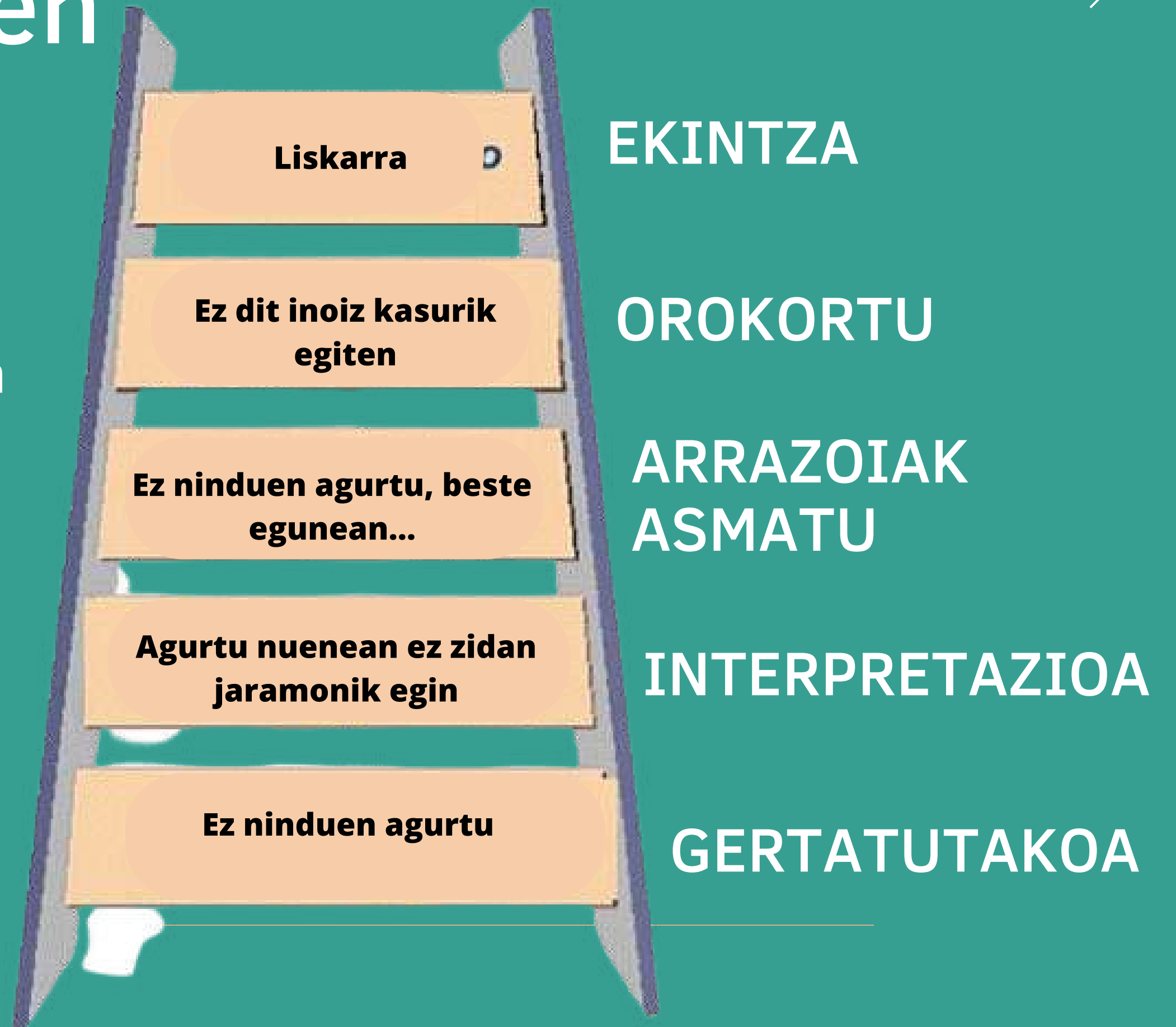
Saiatuko al gara? Elkar entzungo dugu?



Ondorioztatzearen (inferentzien) eskilara

Chris Argyrisek komunikazioaren arazo nagusietako bat azaltzeko erabili zuen

- Entzun eta, gure aurreiritzien arabera, interpretatu
- Ez badugu galdetzen, igo egingo gara.
- Galdetzen badiogu, jaitsi egingo gara



"Argitzeko irudiak" dinamika





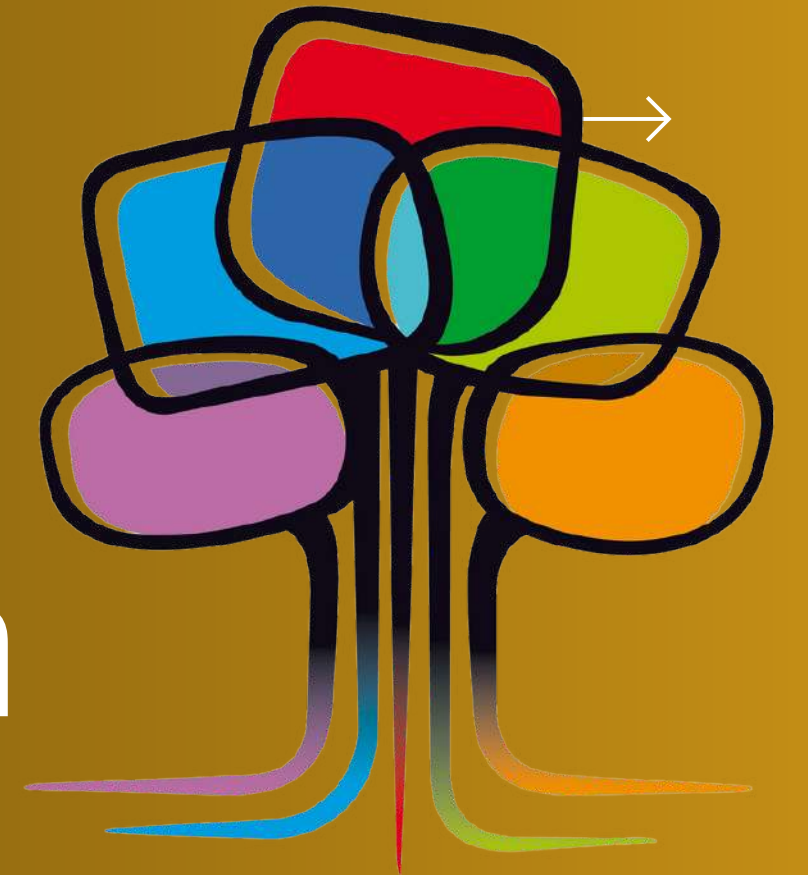
**Zertaz
jabetu zara**

Eskerrik asko!





Entzumenaren artea



HEI

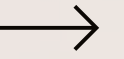
2023KO MAIATZAK 15

16.00-20.00

LANDATXO GIZARTE ETXEA

Itziar Amestoy Alonso

Tipos de escucha



**Probemos
diferentes
escuchas**

Ipuin amakomuna dinamika

