

AURKIBIDEA

HITZAURREA	11
Zer da INTEGRA/ERANTSI gida?	13
Nola dago egituratuta gida hau, eta zer aurkituko dugu atal bakoitzean?	16
Lagun egiteko gidaren helburuak	17
Helburu orokorrak	17
Helburu espezifikoak	17
LEHENENGO ATALA	
LAGUN EGITEKO ETA LAGUNTZAKO PROZESUA	
ULERTZEKO ETA GAUZATZEKO OINARRI TEORIKOAK	19
Laguntza-harremana	21
Kongruentzia: gardentasuna edo egiazkotasuna	21
Baldintzarik gabeko begiramena	21
Ulermen enpatikoa	22
Eredu teorikoa	25
Ongizate psikologikoa, autoerrealizazioa eta gizarte-ongizatea	25
Lagun-egitearen eredu komunitarioa eta talde-eredua	30
Bizi-kalitatearen eredu	32
Emozioen eredu neurobiologikoa	34
Estresari aurre egiteko eredu	36
Esku-hartzearen eremua	40
Lagun-egite terapeutikoa	44
Definizioa	44
Lagun-egite terapeutikoko kompetentziak	45
Lagun-egite terapeutikoaren helburuak	46
Lagun-egite terapeutikoko tresnak	46

BIGARREN ATALA

LAGUN EGITEKO ESPERIENTZIA BAT

55

Tailerra: «Ongizate Emozionala eta Autoerrealizazioa»	57
Helburu orokorra	57
Tailerraren egitura	57
Parte-hartzaileak	59
Hasierako ebaluazioa	59
«Ongizate Emozionala eta Autoerrealizazioa» tailerra aurkezteko diapositibak	61
Lehenengo saioa. Nork bere burua ezagutzea	63
Helburua	63
Materialak	63
Saiaaren egitura	63
Parte-hartzaileen aurkezpena	65
Saioan egiteko jarduerak	66
Lehenengo saioa garatzeko diapositibak	70
Bigarren saioa. Nork bere burua zaintzea	71
Helburua	71
Materialak	71
Saioaren egitura	71
Saioan egiteko jarduerak	72
Bigarren saioa garatzeko diapositibak	77
Hirugarren saioa. Ongizate emozionala	79
Helburua	79
Materialak	79
Saioaren egitura	79
Saioan egiteko jarduerak	80
Hirugarren saioa garatzeko diapositibak	89
Laugarren saioa. Besteekiko harreman positiboak	91
Helburua	91
Materialak	91
Saioaren egitura	91
Saioan egiteko jarduerak	92
Laugarren saioa garatzeko diapositibak	100

Bosgarren saioa. Hazkunde pertsonala	103
Helburua	103
Materialak	103
Saioaren egitura	103
Saioan egiteko jarduerak	104
Bosgarren saioa garatzeko diapositibak	109
Seigarren saioa. Itxiera. Autoerrealizazioa	111
Helburua	111
Materialak	111
Saioaren egitaraua	111
Saioan egiteko jarduerak	112
Seigarren saioa garatzeko diapositibak	116
HIRUGARREN ATALA	
EBALUAZIOA	119
Ebaluazioaren metodologia	121
Inpaktu-adierazleak	121
Emitza-adierazleak	121
Esku-hartzearen ebaluazioa	122
ERANSKINAK	123
1. eranskina	125
2. eranskina	128
3. eranskina	131
4. eranskina	134
5. eranskina	136
6. eranskina	137
7. eranskina	138
8. eranskina. Ikastaroan parte hartu izanaren ziurtagiria	140
ERREFERENTZIAK	141