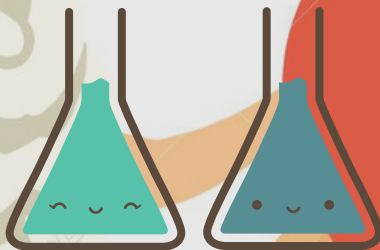


¿13-16 urte dituzu?

# Emozioen laborategia



**Martxoak 26, Apirillak 9 eta Apirilak 23**  
**Av. Madariaga, 1, 4. solairua (Bilbo)**  
**Agintzari**

**Ordutegia**

17:30-19:00

**Nork ematen du?**

Eneko Mendiluzek-Psikologoa

Ane Egurenek-Psikologoa

**Prezioa**

80€

**ad**optia

**Agintzari**

Osartze Ekimeneko Kooperatiba  
Cooperativa de Iniciativa Social



# Edukia

-Emozioak **identifikatzen eta erregulatzen** ikasiko dugu.

-**Emozioekin**; gureekin eta besteekin **zer harreman dugun** hausnartuko dugu.

-**Zer erreakzio dugu** egoera zailen aurrean?  
**Zer egin** dezakegu?  
Deskubritu!

-**Zer dira harreman osasuntsuak?** Emozioen gainean dugun jakintza zabalduko dugu!

# Metodologia

-Jarduera ludikoak

-Bizipenetan oinarritutako dinamikak



*"Zure adimena nahastu daiteke, baina zure emozioek ez dizute gezurrik esango"*

-Roger Ebert-

