

JARDUNALDIA: ONGIZATE EMOZIONALA: NIRE ERAKUNDEAREN TERMOMETRO EMOZIONALA

CONFEBASKek eta hiru patronalek (SEA, ADEGI eta CEBEK), OSALANen bitartez, bultzatutako **OSASUN KULTURA SUSTATZEN** proiektuaren barruan, jardunaldi hau aurkezten dizuegu. Proiektu horren helburu orokorra euskal enpresetan laneko osasun integrala eta ongizatea sustatzea da, Laneko Segurtasun eta Osasunerako 2021-2026ko Euskal Estrategiaren ikuspegiarekin bat etorritz.

Laneko ongizate emozionala ez da luxu bat, **premia bat baizik**. Pertsonak entzunda, lagunduta eta baloratuta sentitzen direnean, beren **konpromisoa eta produktibitatea** modu naturalean handitzen dira. Taldeak bere potentziala garatu ahal izango duen ingurune bat eraikitzea bilatzen dugu, ahituta edo gaindituta sentitu gabe, estresa sortzen duten faktoreak saihestuz.

Lidergo kontzienteak eta ongizate emozionalera bideratutakoak erakundearen giroa hobetzen du, eta laneko jarduna eta gogobetetzea indartzen ditu. Estresaren inpaktua ulertzeak haren ondorio negatiboak arintzeaz gain, **lan-giro osasungarriagoa** ahalbidetuko duten estrategiak ezartzea ere ahalbidetzen du.

Horregatik, beharrezkoa da taldearen karga emozionala eta operatiboa erregulatzen duten praktikak sustatzea. Komunikazio enpatikoa, zereginen eskuordetza eraginkorra, ahaleginaren aintzatespena eta kudeaketaren malgutasuna, besteak beste, **funtsezko zutabeak** dira lan-presioa murrizteko.

Adimen emozionala, denboraren kudeaketa eta estresa erregulatzeko teknikak bezalako **tresnak integratzeak** laguntzaileen erresilientzia indartzen du eta talde-kohesioa indartzen du, lan-ingurune iraunkorra eta produktiboa bermatuz.

HELBURUAK:

- Parte-hartzaileak trebatzea lan-ingurunean arrisku emozionaleko faktoreak identifikatzen.
- Emozioen erregulazioa hobetzen, lidergoa optimizatzen eta lan-giro osasungarria sustatzen lagunduko duten estrategiak erabiltzea.

HIZLARIA:

Gloria Morón **IPACE – Psikología Aplikatuta**

Data	aurrez aurre	Iraupena	ordutegia
2025/06/30	SEA – Araba Kalea, 37 01006 Gasteiz	1,5 ordu	9.00 tik 10.30 arte

Zure interesekoa izango delakoan, adeitasunez:

Sin.: Aitor Otaola Díaz de Alda
Zuzendari-ondokoa

Vitoria-Gasteiz, 2025ko ekainaren 24a