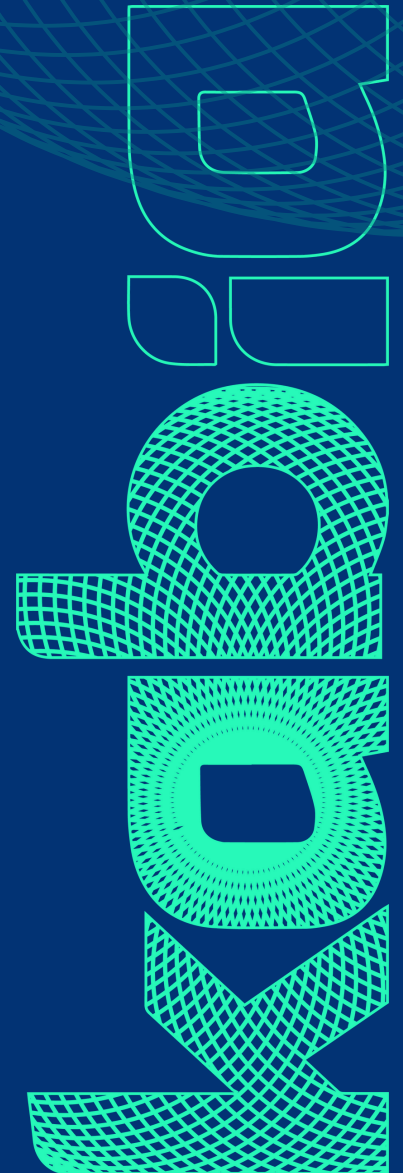
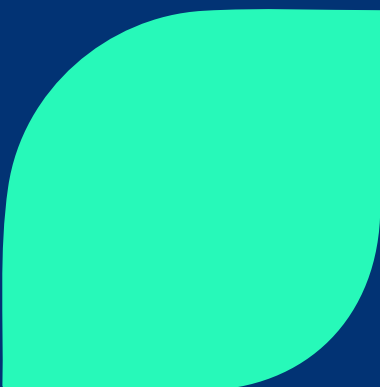


# 4

**PERTSONA ARTEKO KOMUNIKAZIOA**

## **ZURE ESENTZIATIK GIDATU**

*Nola sortu eragina eta  
arrakastaz gidatu*





**Ikasi nuen adorea ez zela beldurrik eza, baizik eta haren gaineko garaipena. Ausarta ez da beldurrik sentitzen ez duena, beldur hori konkistatzen duena baizik.**

**NELSON MANDELA**



# Hegan egiteko beldurra

Jendeari esaten diodanean beldurra ematen didala hegan egiteak, ez didate sinesten. Nire pasiorik garrantzitsuenetako bat, eta ditudan lanaldi luzeak gobernatzen laguntzen didana, bidaia bat pentsatu eta planifikatzea da. Gure bidaiak oso laburrak izaten dira, baina ondo aprobetxatzen ditugu.

Antolatzen ari naizenean ez dut inoiz xehetasun txiki bat gogoratzen: hegan egiteak beldurra ematen dit. Eta ez dut esaten gutxi gustatzen zaidanik, beldurra ematen didala diot. Erabiltzen ikasi dut, eta ez nazala harrapa, baina bidaia bakoitzean nirekin egoten jarraitzen du. Agian berarekin ikasi dut hegan egiten, eta horrela eramangarriagoa egiten da.

Ez da nire beldur bakarra, beste batzuk ere badituz: beldurra ematen dit nire alabak zaldi gainean ibiltzeak, beldurra ematen dit 15 kilometroko lasterketa batera aurkezteak eta helmugara ez iristeak, beldurra ematen dit erakarpen batean ibiltzeak, beldurra ematen didate arratoiek, beldurra ematen dit maite dudan pertsona bati gustuko ez dudanez edo gaizki sentiarazi nauen zerbaitekin duela esateak, beldurra ematen dit neurria ez emateak, beldurra ematen dit lanean gaizki joateak eta hondatzeak, beldurra ematen dit zahartzeak edo hiltzeak, beldurra ematen dit...

Segi eta segi nezake, eta ez litzateke amaituko.

Zergatik naiz beldur? Ziurrenik gauzak nire aukeretatik haratago kontrolatzea gustatzen zaidalako edo EGO hain handia dudalako, nire esku balego hegazkina ez litzatekeela eroriko pentsatzeko.

Aitortzen dizuet lehen aldia dela nire beldurrak partekatzen ditudana. Bazen garaia, ezta??





Jende askorekin egiten dut topo nire inguruan, eta horrelako gauzak esaten dizkidate: nik honekin ezin dut, ezin dut horrelakorik egin, beldurra ematen didalako, beti beldur izan naiz eta ezin dut ezer egin... Pixka bat arakutzen duzunean konturatzen zara kasu horietako askotan beldurra blokeatzen zaiela, gauza berriak probatzeaz gabetzen dituela eta, batez ere, tarte txarrak pasarazten dizkie trukean ezer lortu gabe.

Beldurra izatea ez da txarra; nire ustez, beharrezkoa da, zalantzan jartzen eta gaitz handiagoak prebenitzen laguntzen digulako. Okerrena da beldurrari aurrez aurre begiratu nahi ez izatea eta garondotik heldu eta bizitza blokeatzea.

Ni beldur naiz, baina beldurrak laguntzen dit, ez nau bahitzen. Hegan egitean beldurrak ematen dizun sentsazio arraroarekin bizitzen ikasi dut, arnasa hartzen ikasi dut antsietateak nirekin eta gauza guztiekin ezin izan dezan, nirekin jarraituko duela ikasi dut, nire nortasunaren parte balitz bezala, eta entzuten badiot gehiago ikasten eta ezagutzen laguntzen didala.

Burua gora dudala esan nahi dut: hegan egiteko beldur naiz eta hegan egingo dut, nahiz eta horrek une txarrak ekarri.

- Beldur naiz nire alabek min hartuko ote duten, eta gozatu egin nahi dut haien irribarre distiratsuak ikusteaz beren zaldien gainean daudenean.
  - Beldur naiz zer pentsatzen dudan zuri esateko, baina formak zainduz egingo dut, nire zintzotasuna merezi duzula uste baitut.
  - Arratoien beldur naiz, baina orain bat ikus dezaket izerditu eta gaixotu gabe (asko hobetu dut alde horretatik)
  - Hiltzeko beldur naiz, baina bitartean erabat bizitza erabaki dut.
  - Beldur naiz ez ote nauten maitatuko, eta horregatik egunero lan egiten dut beren maitasuna merezi izateko.
- Diru-galera baten beldur naiz, eta horregatik gordetzen dut irabazten dudanaren zati bat, amak irakatsi zidan bezala.
- Beldurraren beldur naiz eta horregatik begiratzen diot eta berarekin hitz egiten ikasten dut zer esan nahi didan jakiteko.

Egia da, emakume beldurtia naiz eta gainera emakume ausarta naiz, beldurrari aurrez aurre begiratzen asko ikasten ari dena.



# ¿Nortzuk gara?



MARÍA ETA LAURA: ELKARREKIN BAINA EZ NAHASIAK



Olarte Personas



@olartepersonas



@OlartePersonas



**Pertsonak beren proiektuen lider eta gidari senti daitezen nahi dugu, beren printzipio gidariarekin, beren lehen ametsarekin, konektatuta, eta, horren ondorioz, beren bizitzak aldatzen dituen proiektu bat sortu edo elkarrekin sortu nahi dute.**

Freskotasuna eta expertisea bat datoz lidergoaren ikuspegi globala emateko.

## **Bakoitzak aportatzen du:**

- Laura, enpatikoa, langile antolatua eta buruhandia. Bere erronka pertsonala: harengan besteengan baino lehenago pentsatzea (noizean behin gutxienez).
- María, energetikoa, erronkaria, autokritika eta inbaditzailea, bere beldurrak askatzen eta kontrola askatzen ikasten ari da.

## **Elkarrekin bat egiten dugu:**

- Ama eta alaba Ekintzaileak gara eta pertsonen maitaleak gara.
- Maila pertsonalean, prestakuntzan eta antolaketa laguntzen dugu, gure energiarik onena zure zerbitzura jarriz.

[www.olartepersonas.es](http://www.olartepersonas.es)

**Bloga:** [eldesatascadoreemocional.com](http://eldesatascadoreemocional.com)

## **Gure konpromisoak eta marra gorriak:**

- Ez dugu agintzen egin ezin dugunak.
- Ez dugu hitz egiten ez dakigunaz.
- Pertsona guztiengandik ikasten dugu, batez ere guregandik diferenteenak direnengandik.
- Arima proiektu bakoitzean uzten dugu: pasioa gure marka.
- Badakigu mugak ezartzen eta belarriak zabalik izaten.
- Entzun eta pertsonalizatu egingo zaitugu.
- Ideia erdi txundigarriarekin joatea nahi dugu, ehun ideiarekin edo errezeta bookekin baino gehiago aplikatzeko
- Uste dugu elkarrizketa sortzailea dela ikasteko baliabide nagusia.

## **Gure Leloa:**

- Erabilgarritasuna eta dibertsioa.





# Lider izateko 3 osagaiak

ZURE FUNTSA EZAGUTZEKO ETA ZURE EKINTZA-PLANA ZEHAZTEKO EGIN BEHAR DITUZUN GALDERAK.



Nor naiz



Zein da nire ametsa,  
nire asmoa



Zein da nire fokua



# Ni: nire lidergo- baliabideak



## ZEIN DA ZURE FUNTSEZKO ABERASTASUNA ETA ZER LOTURA DU ZURE PROIEKTUAREKIN?

Orain, elkar ezagutuko dugu. Eragina sortzeko eta arrakastaz gidatzeko funtsezkoak diren 7 zerga daude. 7 gairi buruzko galderari erantzungo diegu, proiektuan duten balioa aztertzeko eta zeure ekintza-plana sortzen laguntzeko.



### EGONKORTASUN EMOZIOANALA

	ORIA (Oso garrantzitsua)	BERDEA (Lagunduko lidake)	URDINA (Ez da garrantzitsua)
1. Zer moduz presioa maneiatzen dut?			
2. Zer ikusten dute besteek nitaz?			
3. Errusiar mendi bat bezalakoa naiz			
4. Egonkorra eta uniforme naiz, bai onerako, bai zailerako			
5. Ezagutzen ditut nire kimuak eta badakit nola maneiatu.			
6. Pasionalegia naizela uste dut			
7. Hotzegia naizela uste dut, edo hotzegia naizela uste dute			



## 2

### ANBIZIOA

1. Erronkak gustatzen zaizkit
2. Nire erosotasun egoeratik atera nahi dut.
3. Ez zaizkit gustatzen anbizio handiko pertsonak
4. Nekatu egiten naiz proiektuak epe luzerakoak direnean
5. Zaila egiten zait iniziatiba hartzea beste pertsona batzuen aurrean
6. Nire baliabideez fidatzen naiz eta aurrera egiten dut ezbeharren aurrean
7. Nekatzea kostatzen zait eta munduak pertsona kementsu bat bezala ikusten nau

ORIA (Oso garrantzitsua)	BERDEA (Laagunduko lidake)	URDINA (Ez da garrantzitsua)

## 3

### SOZIABILITATEA

1. Pertsonetikiko harremana gustatzen zait
2. Ezagutzen ez ditudan pertsonekin lehen kontaktuak izateko zailtasunak ditut
3. Zeurean ondo mugitzen naiz.
4. Kosta egiten zait bakarrik egotea
5. Nahiago dut talde-lana bakarka baino
6. Festaren arima naiz.
7. Erabaki berrien aurrean iritziak bilatzen ditut

ORIA (Oso garrantzitsua)	BERDEA (Lagunduko lidake)	URDINA (Ez da garrantzitsua)



# 4

## PERTSONEN ARTEKO SENTSIBILITATEA

1. Ongi entzuten dut, juzgatu gabe eta nire ikuspuntua eman gabe.
2. Beste pertsona batzuei laguntzea gustatzen zait eskatzen didatenean
3. Sinpatia eta enpatia bereizten ditut.
4. Ondo ulertzen dut bestearen egoera emozionala
5. Ondo ematen dit beste pertsona batzuen gogo-aldarteak aldatzeak
6. Interesatzen ez bazait edo pertsona gustatzen ez bazait, ez dut denborarik galtzen entzuten
7. Besteak aurrejuzgatu beharrean nola sentitzen diren aztertzeke galdetu ohi dut

ORIA (Oso garrantzitsua)	BERDEA (Lagunduko lidake)	URDINA (Ez da garrantzitsua)

# 5

## ZUHURTASUNA

1. Antzeztu aurretik aztertzea gustatzen zait
2. Uste dut bat-batekotasuna plangintza baino hobea dela
3. Epe luzerako pentsamoldea dut
4. Balizko arriskuen aurrean kontrol-planak bilatzen ditut
5. Garrantzitsuagoa iruditzen zait erantzun bat ematea, nahiz eta oker egon
6. Gaizki daramatzat akatsak eta kontrola galtzea
7. Ezagutzen dut antsietatea eta sortzen didana gauzak nire esku ez daudenean

ORIA (Oso garrantzitsua)	BERDEA (Lagunduko lidake)	URDINA (Ez da garrantzitsua)



# 6

## JAKIN-MINA



1. Gauza mota desberdinetatik ikastea maite dut
2. Nahiago dut inguru ezagunetan mugitu
3. Agertoki berriak esploratzea gustatzen zait
4. Aspertu egiten naiz dena kontrolpean dudanean.
5. Ohituretan gaizki mugitzen naiz
6. Ondorioak atera aurretik, hainbat informazio konektatzen dakit
7. Arazo berrien aurrean, horiek konpontzen laguntzen diguten ekimenak hartu ohi ditut

ORIA (Oso garrantzitsua)	BERDEA (Lagunduko lidake)	URDINA (Ez da garrantzitsua)

# 7

## IKASTEKO ESTILOA

1. Gustatzen zait nire sektoreari eragiten dioten aldaketen berri izatea
2. Etengabe ikasten jarraitu nahi dut
3. Nekatu egiten naute ekintza bat ikastera eta/edo aldatzera behartzen nauten aldaketek
4. Nik baino gehiago dakien norbait ikusten dudanean galdetu ohi dut
5. Hainbat motatako interes zabalak ditut
6. Nire burua zaharragoa ikusten dut zenbait ikaskuntzatarako
7. Pertsona bitxiak gustatzen zaizkit

ORIA (Oso garrantzitsua)	BERDEA (Lagunduko lidake)	URDINA (Ez da garrantzitsua)

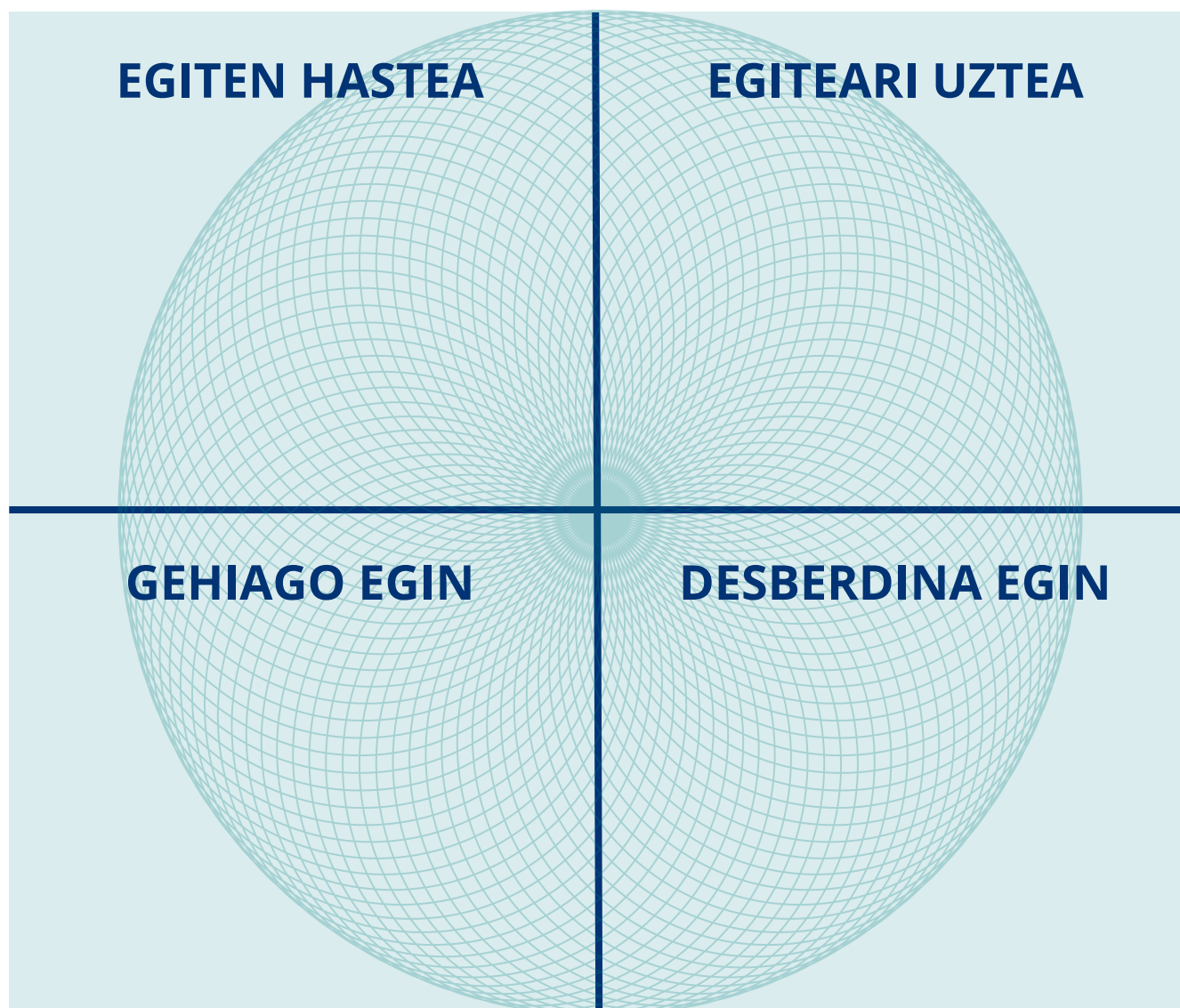




# Eta zer egingo dut nire beldurrekin?

EZINEZKOA DA BELDURRIK GABE BIZITZEA, BAINA HAREKIN BIZITZEN IKAS DEZAKEGU ETA EZ GAITU BLOKEATUKO

- Nire ni esentziala versus nire ni kritikoa: zerk egiten nau berezi eta non kokatzen dira nire sinesmen mugatzaileak? Bero ezazu emozionala.
- Barne-borroka: behaketa versus aurreiritziak.
- Beldurra emozio gisa, zailtasunekin konektatzen laguntzen diguna.
- Beldurrak, energia kentzen digun emozio gisa, blokeatu eta desenfokatu egiten gaitu.





# Bizitzaren ibaia: ametsetik proiektura

ORIGEN	MUGARRI NAGUSIAK	EGUNGO UNEA	HEMENDIK AURRERA
Nola hasi zen dena?	Zer zailtasuni egin behar izan diet aurre?	Zer unetan nago?	Zer ikasi dut niri buruz etorkizuneko oztopoak konpontzeko?
Zerk bultzatu ninduen hasiera?	Zerk kezkatu ninduen gehien?	Zer da bizitzen ari naizen gauzarik onena?	Zer sustatu nahi dut nire lidergo-estilotik?
Nolakoa zen nire aurreko bizitza?	Nola konpondu nuen?	Zerk kezkatzen nau gehien?	Zer gehiago erakutsi behar diot munduari ezkutatzaren jarraitzen dudala?

# Nire beldurak, nire kezakak, nire obsesioak

NIRE ADIMENAK HUTS EGITEN DIT EDO EZ DIT GAUZA GARRANTZITSURIK ESATEN?

Sinesten duguna sor dezagun

**SINESMEN**



**MUGATZAILEAK**

**INDARTZAILEAK!**

**Ezin dut!**

**Ahal dut...**



# Pentsamenduaren boterea

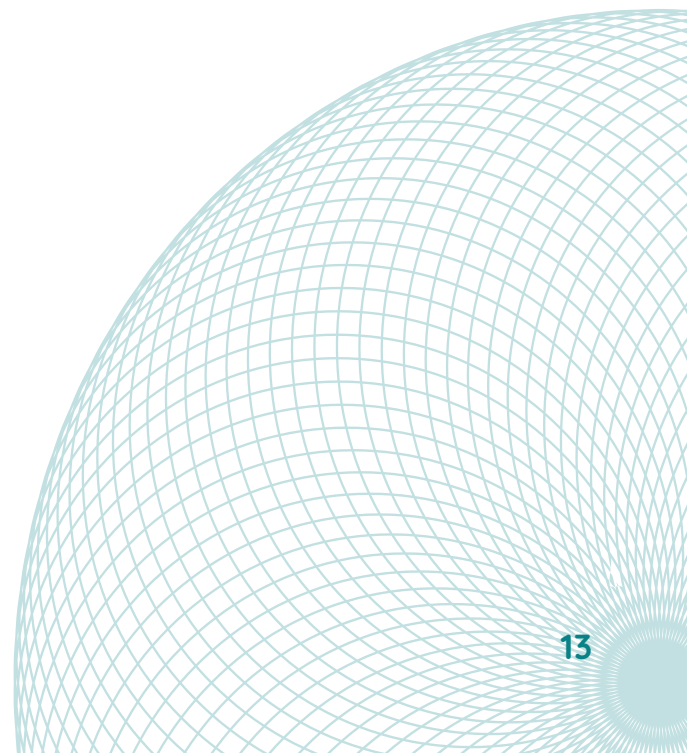
**“PENTSATZEN eta/edo IKUSTEN/IRUDIKATZEN dudana aldatu, SENTITZEN/EGITEN duda aldatuko dut”**

**Arretagunea alda dezakegu?**

**Non jartzen duzu arreta?**

**Zer uste duzu?**

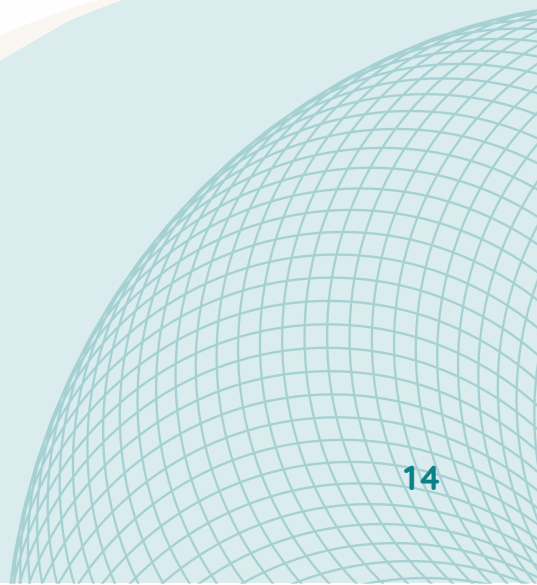
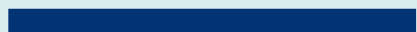
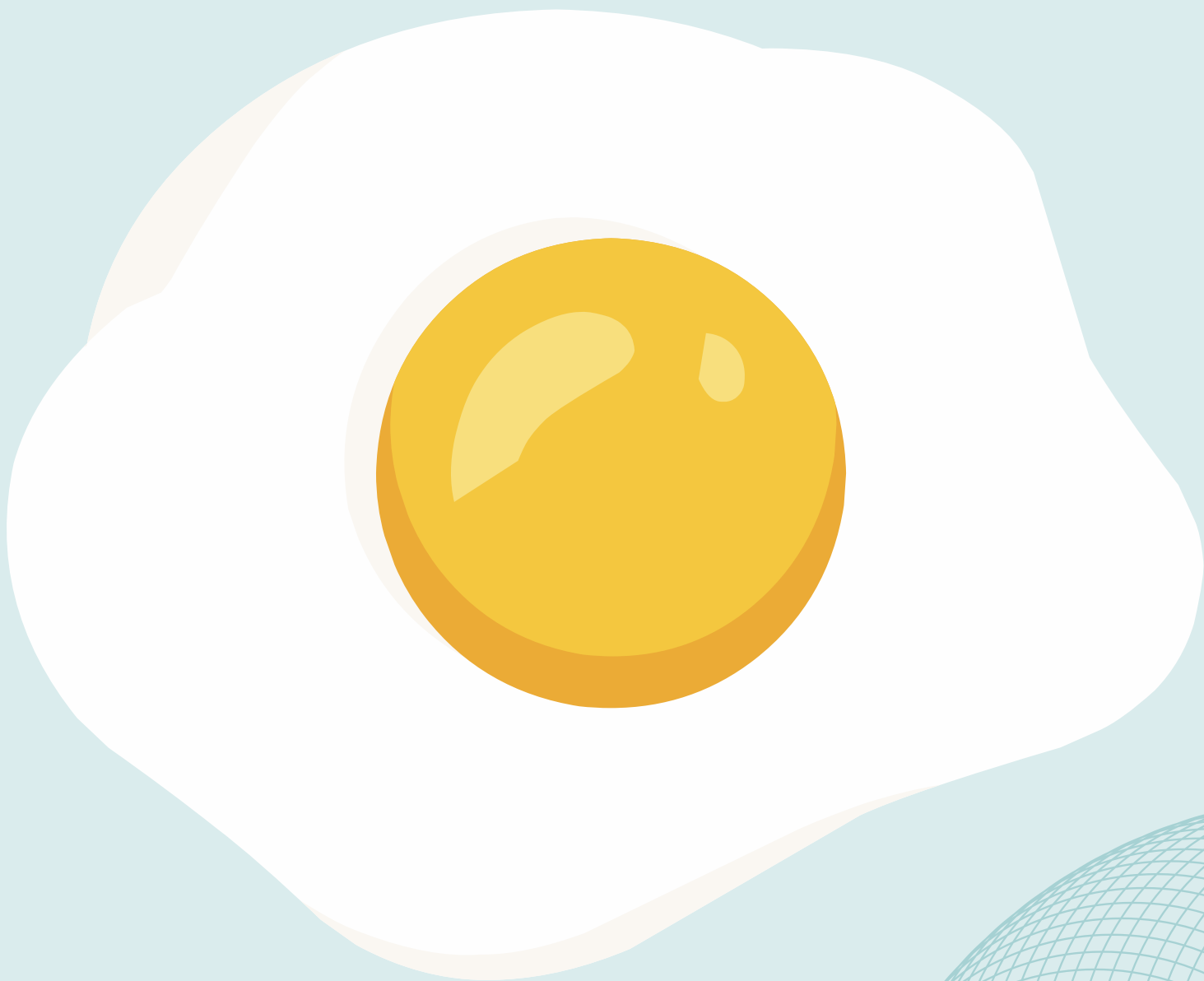
**Zein da zure ideia aldaketa honi buruz?**



# Bideratu zure energia zure esku dagoen horretara



ARRAUTZA FRIJITUAREN ARIKETA







- 1** Aukeratu kezkatzen zaituen gai bat.
- 2** Idatzi hitz edo esaldi laburrekin gai zehatz honetaz kezkatzen zaituena.
- 3** Idazten amaitu duzula uste duzunean, galdetu zeure buruari: zerk kezkatzen zaitu gehiago?
- 4** Orain ordenatu behar da:
  - a** Zer kezka ez daude zure esku? Ezabatu.
  - b** Zer kezka daude zure esku, baina orain ezin duzu ezer egin? Azpimarratu.
  - c** Zer kezka daude zure esku eta orain jardun dezakezu? Erdira eraman.
- 5** Ekintza plana: zer egin dezaket orain nire menpe kezka honekin? Ekintza-laguntza-noiz.



# Nire erabaki- prozesua



## NIRE ESPERIENTZIA

**Nola baloratzen duzue nire erabakia?  
Eromena, bulkada, arrazionala...**

**Zer esango zenuketen nire  
lagunak bazarete?**

**Nola sentituko zineten?**



# NIRE ABIAPUNTUA

## NOLA KOKATZEN NAIZ ERABAKIAK HARTZERA KOAN?

**Idatzi eta partekatu zerk laguntzen dizun gehien eta zerk geldiarazten zaituen gehien egoera bakoitzean erabakiak hartzera.**

### Batez ere niri eragiten didanean:

LAGUNTZA

BALAZTAKETA

### Talde bati eragiten dionean:

LAGUNTZA

BALAZTAKETA



## ZURE ERABAKIA

- 1** Badakit erabaki bat hartu behar dudala eta denbora daramat luzatzen.
- 2** Badakit horrela jarraitzen badut arrisku handia hartuko dudala.
- 3** Apalago sentitzen naiz eta, horrela jarraituz gero, okerrera egingo dut.
- 4** Denbora daramat aldaketaren ideia bati bueltaka, baina ez dut erabakitzen.

### GALDERAK

**Zein da nire oihartzuna?**

**Zerk sortzen nau?**

**Non?**

**Zer gertatuko litzateke horrela jarraituz gero??**

**Zerk eragozten dit aurrera egitea erabaki honetan?**

**Zer laguntza behar dut aurrera egiteko?**

**Erabakia hartua eta inplementatua izango banu, zer ikusi nahiko nuke? Nire esku dago itxaropen hori?**



# JARRI BERTAN

ERABAKIA BEHAR DUEN GAI BAT IDENTIFIKATU







# Ez ahaztu

## 1. HAUTATZEA HAUTATZEN DUT

Gogoratu beti dagoela askatasun-tarte bat gure

### JARRERA

aukeratzeko.



**PETER GUBERrek**  
aukeratu zuen

Boris Cyrulnik erresilientzia deitu zion



# AUKERATU DEZAKEZU! EDO EZ?

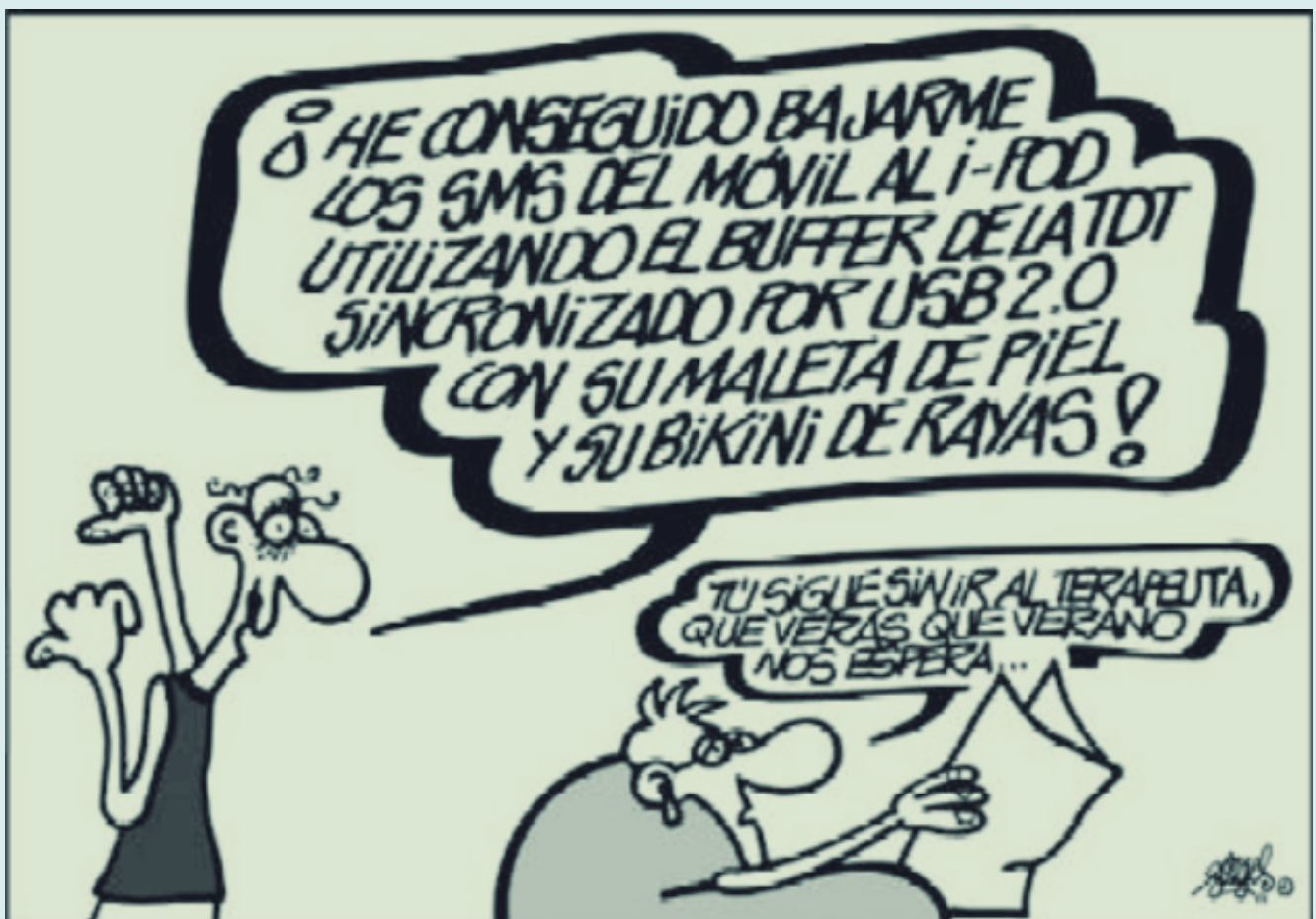


**Ez egin lan  
zure kontra!**

**Gure lanaren zentzua zein den jakiteko ardura  
dugu.**



## 2. KE GUTXIAGO, UMORE GEHIAGO





### 3. ARRETA-GUNEA ALDATZEA





# Helbururik ez badago...



**... EZ DAGO EKINTZARIK**











# Ekintzailtza bizirik dagoen eta dinamikoa den ideia bat da.



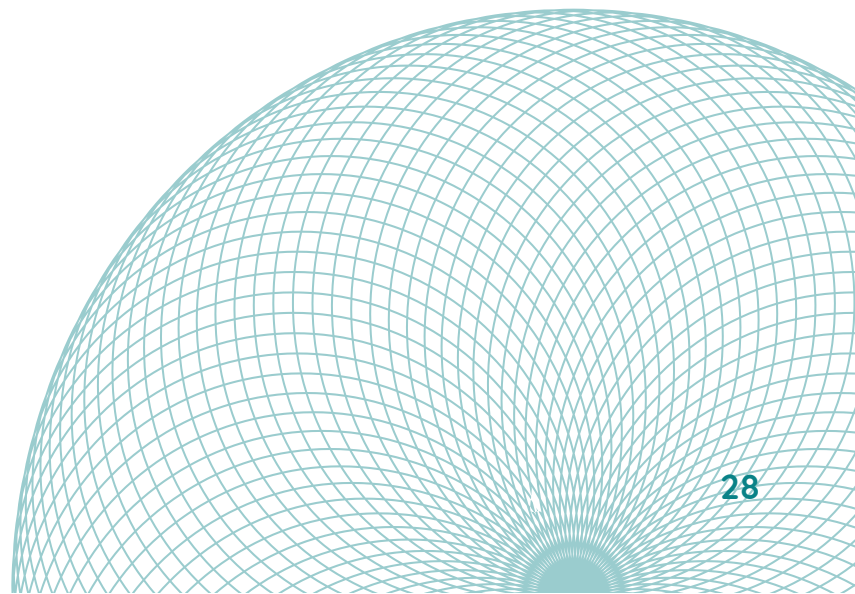
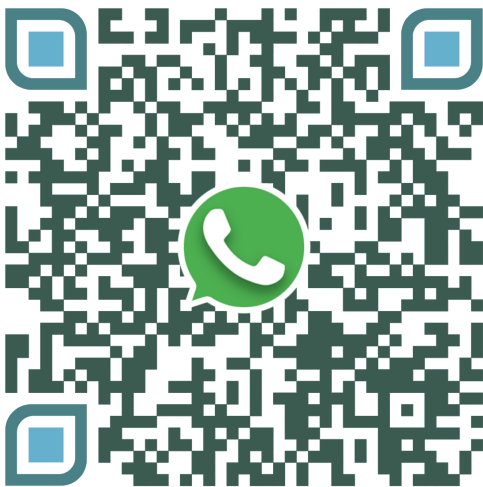
Zure **esentzia** eta **entseia** ariman ditu, baina askotan motor horrek ezagutzak, babes emozionala eta perspektiba behar ditu begirada berri batekin ikusteko.

**Kabia berezko kultura batekin konektatzeko, partekatze eta hazteko gune bat da.** Kultura horrek elikatzen, indartzen eta sendotzen lagunduko dizu, zure proiektuak hegan egin dezan eta zure lidergoak inpaktua sor dezano.

**Habia pluraltasunetik eta lankidetzatik sortzen da. Enpresa bat ere bai.** Adimen kolektiboa eta berrikuntza sustatzen dituen ekosistema hori elikatzen lagundu nahi duten ekintzaileak bilatzen ditugu, jatorria galdu gabe eta lurraldea indartuz.

[Eskerrik asko KOMUNITATE eta mugimendu zirkular honen parte izateagatik.](#)

## QR WHATSAPP TALDEA



# KoBidea

[www.onekin.eus](http://www.onekin.eus) 

ZURE PROIEKTUARI  
HEGALAK EMATEKO  
EKINTZAIETZA-  
KOMUNITATEA



Cofinanciado por  
la Unión Europea

 **onekin!**

 **hazi**



**EUSKO JAURLARITZA**  
**GOBIERNO VASCO**

EKONOMIAREN GARAPEN,  
JASANGARRITASUN  
ETA INGURUMEN SAILA

DEPARTAMENTO DE DESARROLLO  
ECONÓMICO, SOSTENIBILIDAD  
Y MEDIO AMBIENTE