

ENPATIA

Jarri nire lekuan une batez

Enpatia beste pertsona baten lekuan jartzea da, zer sentitzen, pentsatzen eta behar duen ulertzeko.

Enpatia ez du beste pertsona aldatzen, baina **harremana** bai.

ZERGATIK DA HAIN GARRANTZITSUA?



HARREMANAK
hobetzen ditu



GATAZKAK
eta gaizki-ulertuak gutxitzen ditu.



LANKIDETZA
eta elkarlana indartzen ditu.



MUNDUA
gizatiarragoa eta konektatuagoa bihurtzen du.

NOLA LANDU ENPATIA?

01

BENETAN ENTZUN

Arreta osoz entzun, eten gabe.



02

AURREIRITZIAK ALDE BATERA UTZI

Pertsona bakoitzak bere historia du. Saiatu ulertzen.



03

GORPUTZ-HIZKUNTZA BEHATU

El cuerpo también habla. Fíjate en lo que no dice.



04

JARRI BERE LEKUAN

Imajinatu pertsona horrek bizi duena bizitzea zer den.



05

ATSEGINTASUNEZ ERANTZUN

Ulermen-keinu txikiak alde handia egiten dute.



EZ DA...

- ⊗ Errukia sentitzea
- ⊗ Entzun gabe aholkuak ematea
- ⊗ Besteak bezala pentsatzea
- ⊗ Egiten duen guztia justifikatzea

ENPATIARIK GABE

Nire ikuspegia bakarrik ikusten dut
↓
Ulertu aurretik epaitzen dut
↓
Inpulsiboki erantzuten dut
↓
Harremana ahuldu egiten da

ENPATIAREKIN

Arretaz entzuten dut
↓
Emozioak eta beharrak ulertzen ditut
↓
Errespetuz erantzuten dut
↓
Harremana sendotu egiten da