ZAURGARRITASUN-EGOERAK BIZI IZAN DITUZTEN HAUR ETA NERABEEI LAGUNTZEAK KONPROMISOA, SENTSIBILITATEA ETA INPLIKAZIO EMOZIONAL HANDIA ESKATZEN DITU. IBILBIDE HONETAN, ZAINTZEN DUENA ZAINTZEA BABESTEKO MODU BAT ERE BADA.

ONGIZATE PROFESIONALA EZ DA BANAKAKOAREN ARDURA SOILIK: ELKAR LAGUNTZEN DUTEN TALDEAK BEHAR DIRA, PARTEKATZEKO GUNEAK ETA LAN-BALDINTZA OSASUNGARRIAK BULTZATZEN DITUZTEN ERAKUNDEAK.

AKITU GABE ZAINTZEA ERE POSIBLE DA ZAINTZA PARTEKATZEN DENEAN, ERREKONOZITZEN DENEAN ETA KOLEKTIBOKI EUSTEN ZAIONEAN.

#EstarMejor #Hobeto_Izan (Ongizate emozionala)

www.laboeduca.org

ASOCIACIÓN NAVARRA NUEVO FUTURO

Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra
Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua

Gobierno de Navarra Nafarroako Gobernua

AGENDA 2030

ZAINDU GAITEZEN ZAINTZEKO



SOSTENGATZEN DITUZTENAK SOSTENGATZEA:

ZAINTZA ERANTZUKIZUN PARTEKATU GISA

NOLA ERAGITEN DIGU ZAINTZEAK?

Zaintzaileek istorio konplexuekin eta emozio biziekin kontaktu jarraitua izateak zentzua eta helburua eman dezake, baina emozionalki ere higa dezake.

NORK BERE BURUA ZAINTZEA

Entzun zure beharrak

Identifikatu nola zauden, ezagutu zure emozioak eta eman atseden hartzeko edo dosifikatzeko baimena: ez duzu guztiarekin ahal izan behar. Baina, era berean, lagungarria da ingurura begiratzea, ez biltzea zure baitan eta zereginaren beharrak bizitzako uneekin bat etortzea.

Errespetatu zure mugak

Ez duzu dena konpondu behar, eta ez duzu une oro eskuragarri egon behar. Baina ez erabaki bakarrik, abisatu, txandak eskatu. Eta ebaluatu lanbide hau zuretzat ote den une honetan.

Espazio propioak berreskuratu

Atsedena, harremanak, mugimendua, aisia eta lanaz haraindiko bizitzarekin lotzen zaituzten jarduerak. Baina kontuz aisialdian lan ekoizpena ez errepikatzearekin.

Laguntza eskatu

Partekatu kezkatzen zaituena jasanezin bihurtu baino lehen.



TALDEAN ELKAR ZAINDU

Zaintza ere kolektiboa da. Ongizate profesionala ez dago soilik gure pentsamenduak eta emozioak kudeatzeko dugun gaitasunaren mende, baizik eta baita nola antolatzen garen, kideekin eraikitzen ditugun harremanetan eta lan egiteko baldintzetan ere.

TALDE-LANA SUSTATU

- Sortu hitz egiteko eta adierazteko espazioak
- Elkar laguntza praktikatu
- Komunikazioa zaindu, errespetua eta konfiantza sustatu

ZAINTZAREN GAIA ZURE LAN-INGURUNEAN

- Ikuskapen eta laguntza-espazioak eskatu eta horietan parte hartu
- Etengabeko prestakuntzako espazioak eskatu eta horietan parte hartu
- Lanbide-higaduraren aurkako prebentzio-neurriak eskatu

Eta ez ahaztu ezinegon handia sortzen dela lanak zentzua galtzen badu. Garrantzitsua da beste pertsona batzuekin partekatzea aldaketak, zentzu-berritzeak, nire momentuaren eta enkarguaren arteko egokitzapena eta egungo gizarte-beharren egokitzapena.