

# Iceberg Programa



## Pertsonarteko gaitasunak

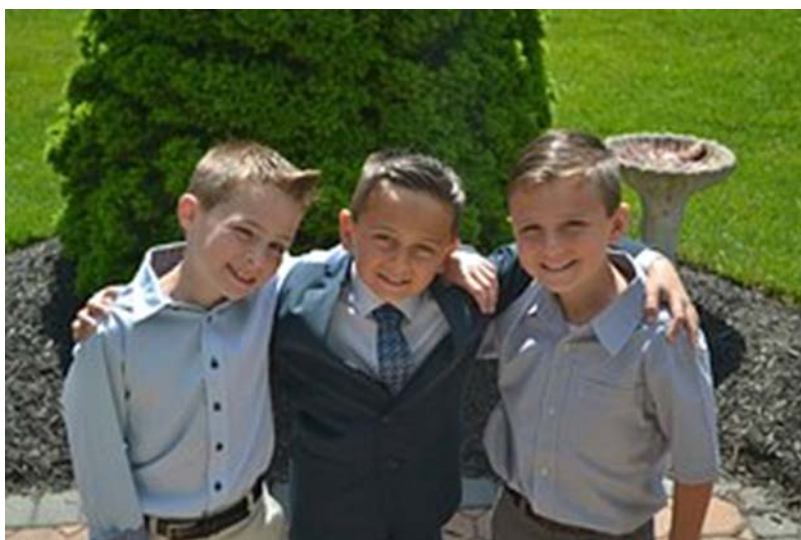
- **Pertsona-barruko gaitasunak (norberarentzakoak):**

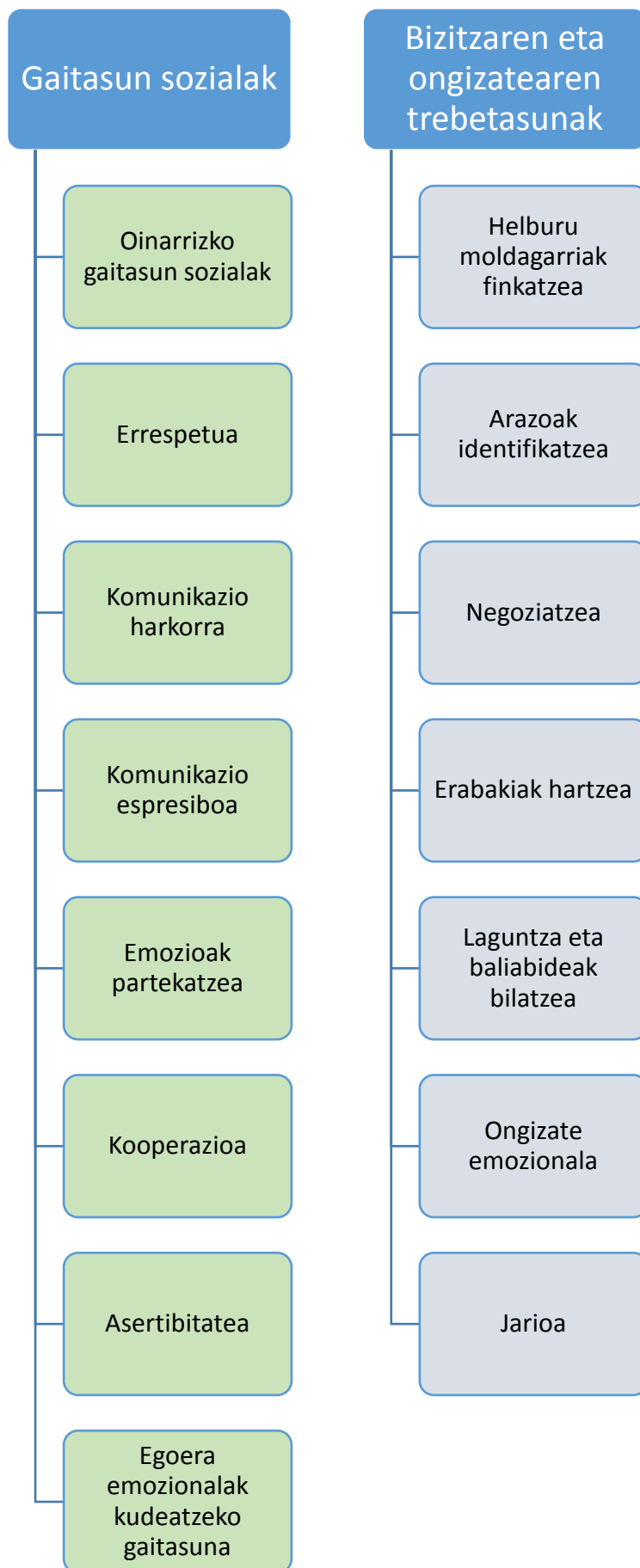
- Kontzientzia emozionala
- Emozioen erregulazioa
- Autonomia emozionala

- **Pertsonarteko gaitasunak (gainerakoenganakoak):**

*Besteekin harreman onak izateko gaitasuna sartzen da horietan. Horrek eskatzen du trebetasun sozialak menderatzea, komunikazio afektiborako gaitasuna izatea, orobat errespeturako gaitasuna, jarrera gizartekoietarakoa, asertibitaterakoa... Horregatik, inportantea da gaitasun hori lantzea bi mikrogaitasunetan banatuta:*

- - **Gaitasun sozialak** ←
- - **Bizitzaren eta ongizatearen trebetasunak** ←





Informazio gehiagorako:

[www.info@sasoiaprevención.com](http://www.info@sasoiaprevención.com)