

BOLUNTARIOEN EKINTZA ETA OSASUN MENTALA

GURE BOLUNTARIO LANETAN ARI GARENEAN

Taldeetan lan egiten dugu, eta egoera ahuletan dauden pertsoneri lagun diezaiekegu; horrek **inplikazio emozionala** eskatzen digu.



Gutako bakoitzari modu desberdinean eragiten dioten **egoera eta emozio asko nahasten dira**.

GAUZA POSITIBO ASKO EKARTZEN DIZKIGU



BAINA HONAKOAK ERE AGER DAITEZKE



HORREGATIK ZERA BEHAR DUGU: TRESNAK

Emozioen kudeaketa ona



Kontua ez da emozio negatiborik ez sentitzea, emozio horiek identifikatzea, onartzea eta kudeatzea baizik.

Aireztapen emozionaleko espazioak oso garrantzitsuak dira

Beste boluntario batzuekin eta/edo zuekin doan talde profesionalarekin

Informazioa eskatzea eta zu trebatzeko prest egotea

Presta zaitetz lagunduko duzun kolektiboarentzat, eta aprobetxatu erakundeak eskaintzen dizkizun prestakuntza guztiak

Laguntza eskatzen jakitea

Ez duzu beti zuk bakarrik ahal izan behar!



Denbora erreserbatzea zuretzat

Eman dezakezun laguntza oso baliotsua da, baina baita zure AUTOZAINZTA ere

Zure zalantzak argitzeko galdetzea



Zure erakundeak argituko dizu zein den zure eginkizuna boluntario gisa, eta zure itxaropenak azaldu ahal izango dizkiezu.



ZURE OSASUN MENTALA BETI SASOIAN

Gure OSASUN MENTALA indartu dezakegu!!