

LAND 

**“Landa errealitateak
eraldutzen”**



AURKIBIDEA

AURKIBIDEA	2
PROIEKTUAREN KOKAPENA	3
METODOLOGIA	3
PROZESUAREN ANTOLAKUNTZA	4
INFORMAZIO PRAKTIKOA	5
BIDERATZAILEAK	6
SAIOAK	7
SAIOA: 2021/03/26, 17:00 - 19:30, Zegaman	7
SAIOA: 2021/04/16, 17:00 - 19:30 Mutiloan	12
SAIOA: 2021/04/30, 17:00 - 19:30 Seguran	22
SAIOA: 2021/05/14, 17:00 - 19:30 Zerain	26
SAIOA: 2021/06/04, 17:00 - 19:30 Zegaman	29
SAIOA: 2021/06/11, 17:00 - 19:30 Mutiloan	31
SAIOA: 2021/06/25, 17:00 - 19:30 Zerainen	39
SAIOA: 2021/07/09, 17:00 - 19:30 Goizanen	45

PROIEKTUAREN KOKAPENA

Land.U proiektua Aizkorpe bailaran bizi egiten duten emakume guztiei zuzendutako prozesu bat da, zeinak helburu bikoitza duen:

Alde batetik, emakume bezala gure inguruan eta gizartean izan nahi dugun eraginaz jabetzea eta gure bizi proiektua eta gure izaera desiratzen dugun etorkizun hori eraikitzeko bidean jartzeko pausoak ematen hasia.

Bestetik, Aizkorpeko beste emakume batzuekin batera, bailararen etorkizuna nolakoa nahi dugun izatea eta guk etorkizun horretan izan nahi dugun paperaz kontziente izatea. Horrek, gure artean egon daitezkeen helburu komun edo bateragarriak identifikatu eta gure arteko, hala nola bailarako beste eragile eta erakunde batzuekiko, lankidetzarako bide, proiektu eta ekimenak garatzen lagunduko digu.

Gauzak horrela, #Ekintzailtza, #GarapenPertsonala, #Konexioa eta #Lankidetzaren proposatzen dizuegun bidai honetan hitz gakoak izango dira.

METODOLOGIA

Hurrengo hilabeteetan partekatuko dugun ibilbide honek norberarekiko eta ingurunearekiko lankidetzaren, konexioa eta ekintzailtza sustatu nahi ditu; beti ere, emakume bezala, gizartean, parte hartzen dugun talde eta espazioetan eta gure gune intimoetan egoteko eta izateko ditugun moduei arreta berezia eskainiz. Baina, nola egingo dugu lan? Zer nolako metodologiak erabiliko ditugu?

Helburu hauek betetzeko [U Teorian](#) oinarrituko gara, hau da, **pertsonen, erakundearen eta gizartearen eraldaketa eta berrikuntza sustatzeko diseinatuta izan den gizarte-teknologia** batean. U Teoria Boston-go [Presencing Institute](#)-ko kideek garatu zuten duela hamarkada bat eta gaur egun mundu mailan ospe handia duen metodologia eta ikuspegi teoriko-kontzeptual bat da. Horretaz gain, gizarteak egun dituen behar eta erronkei modu kolektibo, berritzaile eta jasangarri batean erantzuteko antolatuta den komunitate bat ere barne hartzen du.

U Teoria-k edonolako eraldaketa prozesu hiru urrats deberdinetan oinarritzen dela baieztatzen du. Alde batetik, gu geu, besteak eta ingurua ulertuz *“burua zabaltzea”*. Bestetik, norberaren, besteen eta gizartearen nahi, desio, beldur eta minekin konektatuz *“bihotza irekitzea”* eta, azkenik, *“borondatea irekiz”* ekintza eta ahalduntzea lortzea.

Prozesu honetan, beraz, gure bizitzetan, parte hartzen dugun taldeetan eta gizartean hiru urrats hauek ematea eta eraldaketa eta berrikuntza gauzatzea erraztuko diguten teknika eta estrategia anitz ikasiko ditugu.

Gehiago jakin nahi baduzu, U Teoriarekin lotuta dauden beste proiektu batzuk hemen ezagut ditzakezu:

- [Urteko kurtsoa U.Lab](#)
- Ekitaldia “[Global Forum](#)” 2020ko uztailan
- [Bostgarren urteurrena](#) U.Lab Donostia 2019an
- [Historia\(s\) de la U](#), Zer da? Nondik dator? Nola funtzionatzen du?

PROZESUAREN ANTOLAKUNTZA

Prozesuaren antolakuntzari dagokionez, gauzatuko ditugun lan saioak hurrengo bost fase edo helburuen inguruan egituratuko ditugu:

- 1) Elkarrekin hasi.
- 2) Elkarrekin sentitu.
- 3) Presente egon.
- 4) Elkarrekin sortu.
- 5) Elkarrekin garatu.

1. Elkarrekin hasi

Asmo komun bat sortzea

Gelditu eta entzun besteei eta bizitzak esaten dizunari.

2. Elkarrekin sentitu

Behatu, behatu, behatu

Potentzial handiagoko guneetara mugitu, eta zentzuz eta gogotsu entzun.

3. Presente egon

Konektatu zure inspirazio- eta borondate-iturriarekin

Isiltasun-lekura joan eta utzi barne-jakinduria azaleratzen

5. Elkarrekin garatu

Berria dena
Ekosistemetan gorpuztu

Osotasunetik ikusi eta egiten errazten duena

4. Elkarrekin sortu

Berria prototipatu

Etorkizuna esploratu, adibide biziak sortuz.

Hau da, hain zuzen ere, eraldaketa pertsonal eta sozialerako U Teoria-k proposatzen duen bidea eta hauek dira helburu hori lortzeko eman beharreko pausoak. Horretaz gain, guk, seigarren fase bat gehituko dugu: 6) Partekatu eta ospatu. Fase honen garrantzia berebizikoa izango da proiektu honetan parte hartuko dugun pertsonen biziko dugun esperientzia komunitatera eramateko, horren berri emateko eta baita ere, modu kolektiboan, lortutako emaitzak ospatu eta aurrera egiteko energia berpizteko. Horregatik, nahiz eta fase hau ez da, berez, U Teoria-k proposatzen duen ibilbidean sartzen bere ikuspegi eta

filosofiarekin bat egiten duela uste dugu eta, azken finean, teoria hau aplikatzearen ondorioa besterik ez dela. Dena den, fase eta helburu hauen esanahi sakona kurtsoak aurrera egin ahala ulertzeko aukera izango dugu eta bere aplikazio praktikoa gugan biziko dugu.

Garrantzitsua da jakitea ez dugula saio bakoitzean fase edo helburu bakarra landuko, baizik eta saio desberdinetan arreta nagusia edo fokua helburu zehatz batean jarriko dugula. Gainera, fase batzuek beste batzuek baino denbora gehiago eskatuko dute eta nola eta noiz egin aurrera taldearen arabera erabakiko dugu. Horregatik, U Teoria eta prozesu hau bere horretan ez da ibilbide lineal bat bezala ikusi behar, baizik eta berrelikatzen den prozesu zirkular bat bezala.

Azkenik, helburu bakoitza lantzeko, saioetan egingo dugun lanaz aparte *etxekolan* batzuk ere egongo dira, bakarka, bikoteka edo taldean egingo ditugunak, kasuak kasu. Prozesuaren zati hau betetzea garrantzitsua da U Teoriak kontzientzian eta entzuketan (*mindfulness* filosofian) enfasi handia jartzen duen heinean, gure bizitzaren esparru desberdinen muga hertsia hasuteko apustua ere egiten duelako. Hau da, eraldaketa, sormena eta elkarlanerako joera ez da soilik Land-U proiektuan martxan jarriko dugun zerbait, baizik eta modu etengabe, aktibatuta, *erme*, mantentzen ikasi behar dugun ohitura edo egiteko modu bat. Gainera, *mindfulness* ikuspegia praktikan oinarritzen da erabat. Hau da, praktikaren bidez gure buru, bihotz eta borondatean dagoen zarata isilaraztea du helburu eta horretarako proposatzen duen bidea praktika da. Hori dela eta, Land-U ez da prozesu teoriko bat izango, baizik eta guztiz teoriko-praktikoa. Eta horretarako, partaide bezala, praktikatzeko konpromezua hartu eta mantendu behar dugu.

INFORMAZIO PRAKTIKOA

Guztira, 8 lan saio presentzial egingo ditugu, bakoitzak 2,5 orduko iraupena izango duelarik. Datak eta ordutegia aldeztatik finkatuta egongo dira, baina tokia saio batetik bestera aldatuko da. Zehazki:

Saioen **DATAK** hurrengoak izango dira:

1. Saioa: martxoaren 26an
2. Saioa: apirilaren 16an
3. Saioa: apirilaren 30ean
4. Saioa: maiatzaren 14ean
5. Saioa: maiatzaren 28an
6. Saioa: ekainaren 11an
7. Saioa: ekainaren 25ean
8. Saioa: uztailaren 9an.

Saioen **ORDUTEGIA** hurrengoa izango da: Ostirala, 17etatik 19.30ak arte.

Saioen **TOKIA** saio batetik bestera aldatuko da, baina saio bakoitzaren amaieran igarriko dugu non izango da hurrengo saioa. Dena den, beti ere Aizkorpe Bailarako herri desberdinetan (Segura, Mutiloa, Zerain, Zegama) osaptuko ditugu saioak, hau da, bailaratik atera gabe.

Hau horrela antolatzeko arrazoia, alde batetik, prozesu honetan Bailarako herri guztiei presentzia ematea izan da. Bestetik, Aizkorpe Bailaran fokua jarriko dugunez, saioak ibiltariak izatea berau esploratu eta herri eta populazio desberdinen izaera eta berezitasunen inguruan modu kolektibo batean hausnartzeko aukera emango digulako.

Saioen arteko **KOMUNIKAZIOA** egongo da. Hain zuzen ere, saio baten eta hurrengoaren artean azken saioan landutakoaren akta edo memoria bat jasoko da eta partaide guztiei bidaliko zaizue. Horrek, norbaitek ez badu saio batera etortzeko aukerarik izan ez galtzea eta prozesura berriro batzeko aukera ematen du. Bestetik, uste dugu interesgarria dela landutako guztia idatziz jasotzea, horrela taldeak bere ibilbidearen memoria bat izango du eta azken saioan ere material hori baliatu dezake bere esperientzia komunitate zabalagoarekin partekatzeko.

Azkenik, prozesuan zehar arazo, zalantza edo behar bereziren bat izanez gero, bideratzaile taldearekin kontaktatu dezakezue emailaz edozein momentutan. Hurrengo atalean haien harreman kontaktuak eta laburpen txiki bat topatuko duzue.

BIDERATZAILEAK



VERENA HAMMES - verena.hammes@impacthub.net

Impact Hub Donostiako bazkidea eta Teoria U-ren bideratzailea.

Biologian graduatua, 2017tik, U teoriako hezitzailea. Sei urteko esperientzia taldeak bideratzen KLJB München und Freising gazteen erakundeetan. Bertan ekologia, nekazaritza eta nazioarteko harremanen arduraduna.



JUNE ARECHALDE - junearechalde@gmail.com

Farapi Kooperatibako langile eta bazkidea.

Soziologian Lizentziatua, 2015etik ikerlari bezala aritu da, gai desberdinak jorratuz (genero berdintasuna, gobernantza eta eraldaketa soziala) eta azken urteetan metodologia parte hartzaileetan espezializatu da, bereziki Reflect Action ikuspegitik lan eginez.

SAIOAK

1. SAIOA: 2021/03/26, 17:00 - 19:30, Zegaman

1. Ariketa: - Zein da zure izena? Nongoa zara? - Zergatik eman duzu izena?



	Izena	Adina	Zein herrietan bizi zara?	Zein da prozesu honetan parte hartzeko zure motibazio nagusia?
1	Ainitze Arretxe Agirre	27	Segura	Jorratuko diren gaiak biziki garrantzitsuak iruditzen zaizkit gizarte-eraldaketa hori gertatu eta gure bizitzan ibilbide kontzienteagoa izateko.
2	Eli Rupérez	44	Segura	Conocer a otras mujeres emprendedoras y crear sinergias y apoyo mutuo
3	Maidier	45	Zegama	Barne prozesuetatik kanpoko prozesuetara egin daitezkeen bide berriak ezagutu eta horretaz hausnartu
4	M ^a Eugenia Amenabar Arsuaga	55	Zegama	Egia esateko zehazki ezer gutxi dakit metodo honi buruz, Manexek 5 minutun esandakoak eta kartela irakurrita: Garapen Pertsonala, Konexioa eta Lankidetzeta... izugarri erakarri nau
5	Itziar de la Granja Alustizar	51	Zegama	
6	Izarra Urdalleta	45	Seguran	Emakumeok esateko eta emateko daukaguna

				aprobetxatuz, bailaran eragiteko gogoia.
7	Katherine García Toapanta	31	Zerain	Me parece interesante.
8	Ilazki Azaldegi	34	Zerain	Kuriositatea, jendea ezagutu eta esperientzia berri bat bizitzea.
9	Loli González Garate	66	Zerain	Etorkizuna eta emakumeok, bi gai interesanteak
10	Edurne Albizu Ormazabal	54	Zegaman	Udala Eta Gipuzkoako Foru Aldundiaren Arteko Berdinbidean Programaren Zegamako Udaleko Arduraduna
11	Ana Maria Telleria Telleria	57	Mutiloan	Nire osasuna stres-arekin eta nire buruaz daukan perzeptzio ezezkorrarekin loturik dago, eta oreka pertsonala behar dut
12	Ione Berasategi		Zegama	

2. Ariketa: U Teoriaren oinarriak

Saioaren bigarren ariketa honetan modu labur batean U Teoria-tik abiatuta lan egiten dugunean kontutan izan behar ditugun oinarritzko hainbat ideia azaldu eta landu genituen. Zehazki, lau ideia edo printzipio desberdinen inguruan aritu ginen:

- Ikuspegi sistemikoa: Ni - Taldea - Ingurua

U Teoriak hiruko honetatik abiatuta egiten du lan beti. Hau da, arreta, ekintza eta eragina hiru ardatz edo elementu hauetan jartzen du. **Ni(a), taldea eta ingurua beti modu integralean aztertzen** ditu eta hiruko honetan ematen diren elkar eragin eta loturei erreparatzea eraldaketa sozial eta pertsonalerako gakoa den pauso bat dela adierazten du. Honi, ikuspegi sistemikoa deitzen diogu. Alegia, hiru elementu hauek ez baitira inoiz modu isolatu batean ulertzen, baizik eta sistema berdinarekin baitan dauden elementu edo geruza desberdinak bezala.

Horrela, gure burua eraldatzeko ezinbestekoa da guk parte hartzen dugun talde eta inguruneari erreparatzea eta alderantzizkako bidea egiteko gure burua aztertu beharko dugu lehenik eta behin. Azken finean, edozein eraldaketa gauzatzeko hiru elementu hauen inplikazioa behar da: ni(a), taldea eta ingurunea.

- Etorkizunean enfokatuta

U Teoria-ren beste bereizgarrietako bat etorkizunean jartzen duen arreta da. Hain zuzen ere, sortu nahi dugun etorkizun hori eraiki eta sortzeko orainean dauden hazi edo elementu potentzialetan jartzen du arreta. **U Teoria-k orainaren eta etorkizunaren arteko elkarrizketa bat irekitzen du**, egun garen horretatik etorri behar denari eta sortu nahi dugun horri bide egiten laguntzen gaitu.

Hori dela eta, kurtso honetan erabiliko ditugun metodologia asko etorkizun horretara gerturatzeko, hura azaleraztan joateko helburua izango dute. Etorkizun horrekin konektatzea, harremanetan jartzea izango da kurtsoan izango dugun zeregin nagusietakoa.

- Hausnarketa, bizipena eta ekintza uztartzea

Ikuspegi integral batean oinarritzen den horretan, U Teoria-k gure egitean, pentsatzean, sentitzean eta egotean integritasuna ere bilatzen du. Horregatik, kurtsoan zehar **buruarekin, bihotzarekin eta ekintzarekin** lanean arituko gara, gure baitan dauden hiru dimentsio hauek elkarren artean hitz egiten jarriko ditugu eta bakoitzak eskaintzen digun informazioa baliatuko dugu gure baitan dauden egiteko eta izateko bide eta modu desberdinak aktibatuz.

U Teoria-ren ikuspegitik hutsean ematen diren hausnarketak, hau da, norberaren bizipen eta nahietatik deskonektatuta daudenak, ez dute ekintza esanguratsu eta eraldatzailerik sortuko. Eta alderantziz, gure bizipen, uste eta nahietatik soilik abiatzen ditugun ekintzak ez dira gure helburuak lortzeko baliogarriak izango, ez baitituzte gure inguruan dauden bestelako elementu garrantzitsuak aintzat hartuko. Alegia, beharrezkoak diren hausnarketa, entzuketa, eztabaida eta gogoeta ekintza horretatik kanpo geldituko dira.

Hutsune hauek ekiditeko, U Teoria-k gure hausnarketa, bizipen eta ekintzen arteko koherentzia bilatzen du eta iturri desberdin hauetatik informazioa jasotzeko prest egon gaitzen errazten du. Nolabait, kurtso hau horretarako entrenamendu bat dela esan dezakegu.

- Entzumen sakona

Azkenik, orain arte aipatu ditugun U Teoria-ren oinarrian dauden ideia desberdinak gauzatzeko ezinbestekoa den elementu bat falta zaigu: entzumen sakona. Aurreko ataletan azaldu dugun bezala, U Teoria-k gure baitan dauden informazio iturri eta adierazpen modu desberdinekin konektatzen laguntzen gaitu. Konexio hori lortzeko ezinbestean garatu behar dugun gaitasuna entzumena da. Hain zuzen ere, entzumen sakona.

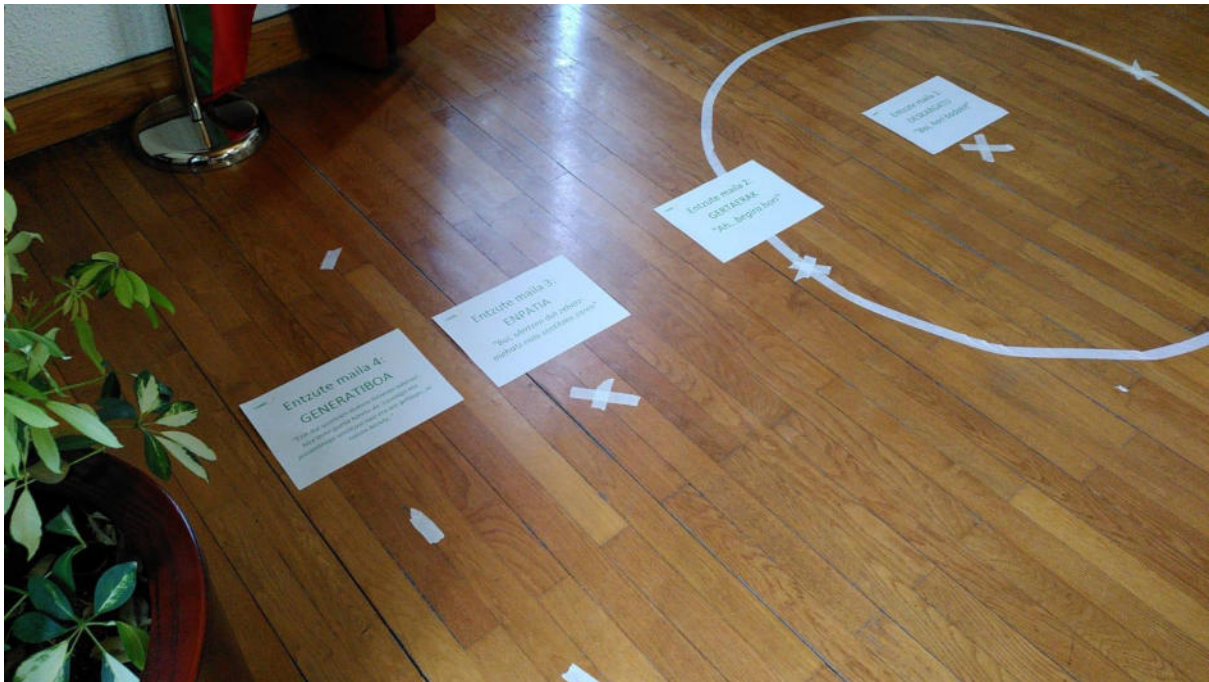
Saioaren hurrengo ataletan azaldu eta praktikan jarriko dugun bezala, U Teoria-ren arabera lau entzumen maila edo modu desberdin daude:

1. norbera deskargatzeko helburua duena (1. Maila),
2. gertaeretan zentratzen dena, "objektibotasuna" bilatzen duena, (2. Maila),
3. enpatian oinarritzen dena (3. Maila) eta, azkenik,
4. generatiboa deritzoguna (4. Maila).

Azken hau, U Teoria-rentzako bereziki garrantzitsua da, entzumen maila edo modu honetan elkarriketan dauden elementu desberdinen artean zerbait berri sortzeko aukera ematen delako. Hain zuzen ere, maila honetan elkarriketan dauden pertsonen haien burua, bihotza eta ekintza irekita dituzte eta horrek eraldaketa edo berrikuntza sozialerako bidea irekitzen du ere. Azken finean, irekitasunetik aritzen garenean, gure aurreiritzi eta ideiak alde batera uzteko prest gaudenean, gure ardurak eta errukiak asumitzeko prest, egun dauden logika, ideia eta egiteko moduetatik harago joan gaitzke eta pentsatzeko, egiteko, antolatze eta harremantzeko modu berriak sortu.

U Teoria-ren bidez gutako bakoitza eta taldea bera entzumen generatiboan trebatuko gara / dugu. Hau ere izango da kurtso honetako zeregin nagusietako bat.

3. Ariketa: Entzute mailak edo moduak (azalpen teorikoa)



Entzumen maila/modua 1: deskargatu: "Bai, hori badakit"

Ez dugu gure ikuspuntutik ateratzen eta soilik dakiguna entzuten dugu. Gure hormetan itxita gaude eta askotan mozten dugu bestearen argudioa.

Entzumen maila/modua 2: gertaerak: "Ohh, begira hori"

Datu berriak onartzen dugu eta objetiboa izten saiatzen dugu, gure hormaren leihora joaten gara, gutik ez aterata, baina ezagutu ez duguna ikusteko prest gaude.

Entzumen maila/modua 3: empatia: "Bai, zehatz-mehatz dakit nola sentitzen zaren"

Gutik ateratzen dugu beste pertsona entzuteko eta sentitzeko, datuen gain emozioak kontuan hartzen ditugu.

Entzumen maila/modua 4: generatiboa: "Ezin dut sentitzen dudana hitzetan adierazi. Nire izate guztia baretu da. Lasaiago eta presenteago sentitzen naiz eta are gehiago ni naizen bezala"

Beste pertsonarentzat leku bat egin dut nire bihotzean eta bere bertsio hobereanean ikusten dut eta ikusarazten diot, elkarren artean lehen ez genekiena sor dezakegu.

Garrantzitsua da aipatzea egoeraren arabera entzumen maila bat edo beste komenigarria dela. Gure burua babesteko ezin dugu beti laugarren mailan egon. Askatasuna eta trebetasuna garatu behar ditugu maila desberdinen artean guretzako, momentu eta egoera horretan, egokiena dena erabiltzeko. Hori lortzeko gure entzumena behatzea, aztertzea, beraz kontziente izatea, lagungarria izango da.

4. Ariketa: Entzumenaren paseoa (aplikazio praktikoa)

Lau galdera hauetan oinarritutako entzumenaren paseo bat egin dugu.

- Zein zara zu eta nola eragin dizu edo eragiten dizu emakume izateak?
- Aizkorpeko bailaran biziz: Zein da zure frustrazioa?
- Zein da zure potentzial altuena/zure bertsio hoberena?
- Zein da bailararen potentzial altuena?

Proposamena binaka jartzea eta persona bakoitzak 8 minututan galdera guztiak erantzutea izan zen. Bitartean beste pertsona isilik eta presente entzuten egon behar zuen. Soilik presente egon, elkarren artean dagoen lekua zaindu eta laugarren entzute mailatik arreta jartzea zen ideia. Entzuten zuen pertsonak ez zuen galderarik egin behar, ezta bere iritzia eman behar edo bere sententzioak adierazi.

Ariketa honek entzumena eta presentzia lantzen laguntzen du eta nabarmen erakusten du askotan beste pertsonaren argudioa mozten dugula edo gu mozten gaituztela hitz egiten dugunean.

Ariketa egin eta gero, pertsona bakoitzak egindako galderari emandako erantzunak postit desberdinetan jaso zituen. Taldean sortu ziren erantzunak hurrengoak dira:

- Zein zara zu eta nola eragiten dizu emakume izateak?
 - Lehen sektore gizonena
 - Txingurri /
 - Aske bizi eta sentitzeko nahia. Ahalduzko prozesua
 - Aislamiento - Falta de red de apoyo entre mujeres, dificultad de puntos de encuentros
 - Zaintza etxea aurrera ateratzea
 - Sensibilisitatea, Batasuna, Miña
 - Emakume bezala ikasten esta heldutasun edo garapen pertsonala lantzen jarraitzen dut
 - Baserritar bat naiz eta emakume izateak, nire gazte denboran, nire lanbide gustokoenena ez aukeratzean eragin dit.
- Aizkorpeko bailaran biziz: Zein da zure frustrazioa?
 - Mugikortasuna
 - Gazte ikuspuntutik, orokorrean dagoen inplikazio edo konpromiso falta
 - Politika, Prejuicios, Idioma, Kultura, Industria??
 - Ingurune egokian nire lanbidea ez izatea
 - Distanciamiento, movilidad
 - Aizkorpe bailaran bizitzea profesionalki atzeratu nau
 - Batasun eza (herrietako liskarrak), Eukaliptoak
 - Garraio publikoa ez erabiltzea
 - Eskualdeko erosotasun ekonomikoaren ondorioz herritarrengan kontzientziazio baxua
 - Anonimato
- Zein da zure potentzial altuena/zure bertsio hoberena?
 - Indarra

- Empatia
 - Soy metódica, trabajo con entrega, empatía
 - Pertsonalki garatu eta hobetzeko dudan energia/ indarra
 - Nire bururan proiektu asko bueltaka izatea
 - gogoak
 - Eskuzabala, tolerantzia, sortzailea, irekia, autozaintza, alaitasuna, errukitsua
 - Positibitatea (Alaitasuna)
 - Besteen lekun ekintzea
- Zein da bailararen potentzial altuena?
 - Kolektiboa
 - Sosiego, arraigo
 - Natura, Gizakia eta naturaren arteko lotura
 - naturaren gertutasuna, kultura - historia
 - bizi kalitatea, lasaitasuna
 - El arraigo y hermanamiento
 - Herri biziak kulturalki. Harreman aberatsak eta sanoak
 - Bakotzak nahi duen sektorean lan egiteko aukerak izatea. Tamaina egokia herriz osatuta egotea.

5. Ariketa: Meditazioa. Gure asmo sakonarekin konektatzea.

U-teoriaren filosofiarekin bat egiten duen tresna baliagarri bat meditazioa da. Gure buruarekin konektatzeko, saioan egindako gutziari presentzia emateko eta hurrengo saioentzat asmo bat finkatzeko saioaren bukaeran meditazio gidatu bat egin genuen.

Hasi ginen gure gorputzarekin lotura sortzen eta gure indarraren iturriarekin konektazioa ezartzen. Non sentitu genuen gure indar iturria, nola dago, zer forma dauka, zein da bere kolorea? Eta zer ateratzen ari da handik? Zer da talde honetan sortu nahi duguna?

Galdera hauek U-bidaia aurrera doan heinean erantzuten joango gara, bai maila pertsonalean, bai talde bezala! ;)

6. Ariketa: Gure asmoak eta gaurko saiotik ateratakoa partekatzea.

Saioa bukatzeko elkarren artean gure asmoak eta saiotik ateratakoa partekatu genuen. Egin zenituzten ekarpenen artean ideia nagusi hauek jaso ditugu:

- Garapen pertsonala lantzeko gogoak
- Komunikazio hobetzeko asmoak
- Aizkorpe Bailarako emakumeok elkar ezagutzeko desioa
- Aizkorpe bailarako emakumeok ahalduzko nahia
- Saioetan ikusten duguna praktikara eramateko helburua
- Bailarako emakume gazteak ikasbide aukeratzean momentuan genero estereotipoik gabe benetan aske izatea (bereziki lehenengo sektorean)
- Irekia egon

2. SAIOA: 2021/04/16, 17:00 - 19:30 Mutiloan

1. Ariketa: *Mindfulness* momentua. Orainarekin konektatu, presente egon.

Gaurko saioa hasi baino lehen, gure barnearekin konektatzeko, taldearekin konektatzeko eta gaurko saioarekin konektatzeko 5-10 minutuz arreta gure gorputzean jarriko dugu, arnasean, barne mugimenduetan, artikulazioetan, hezurretan. Gure gorputza entzunez nola gaudenaren kontzientzia hartzen saiatuko gara, buruan genekarrena ahaztu eta alde batera utziz eta saioan erabat kontzentratuz.

Behin mindfulness momentua amaituta, dinamizatzaileak aurreko saioan zehaztutako edo bilatutako asmoaren inguruan hausnarkera berririk egon den edo, oro har, aurreko saioan landutakoari lotuta zer bizipen eta pentsamendu izan ditugun galdetu du. Bakoitzak bere erantzuna eman du, ronda batean.

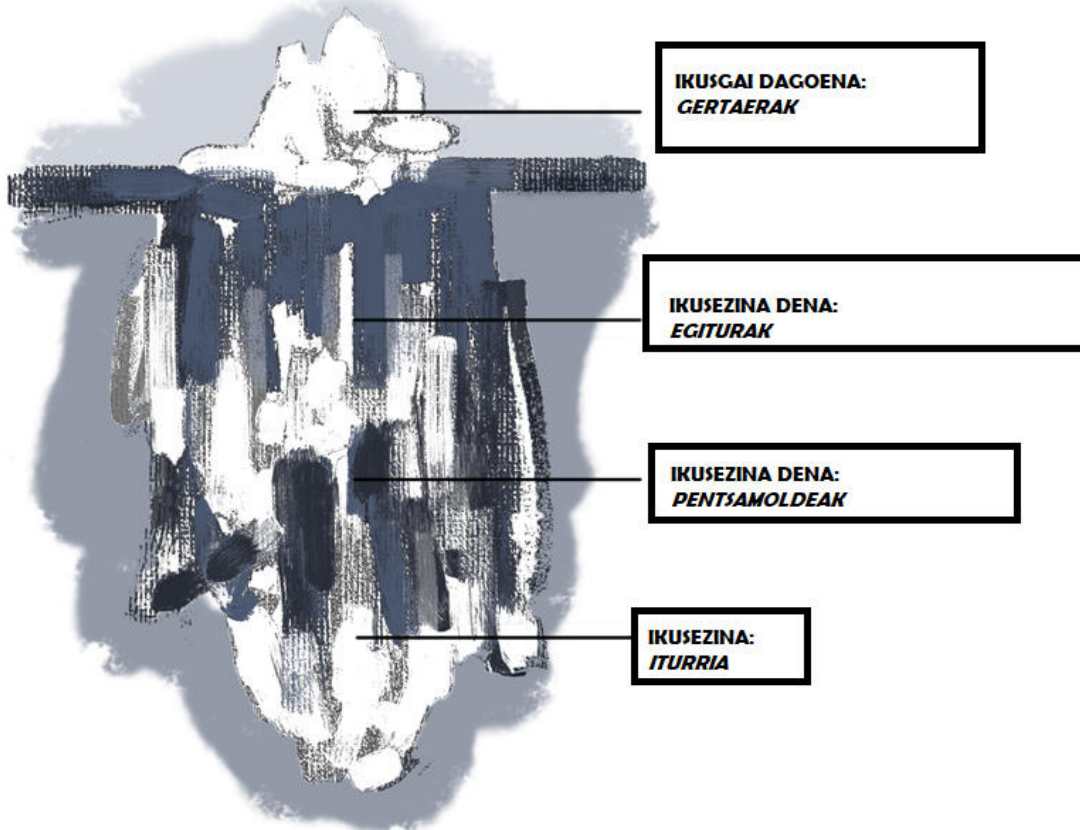
2. Ariketa: *Izozmendiaren eredia eta hiru arrailak (ekologikoa, soziala, espirituala). Azalpena.*



U-teoriak gure munduaren - gure pentsamenduen eta ekintzen - atzean dagoen logika edo funtzionatzeko modua azaltzeko izozmendiaren metafora erabiltzen du. Metafora honen arabera gure munduan gertatzen den oro hurrengo indarren eta geruzen baitan antolatzen da (ikusi beheko irudia):

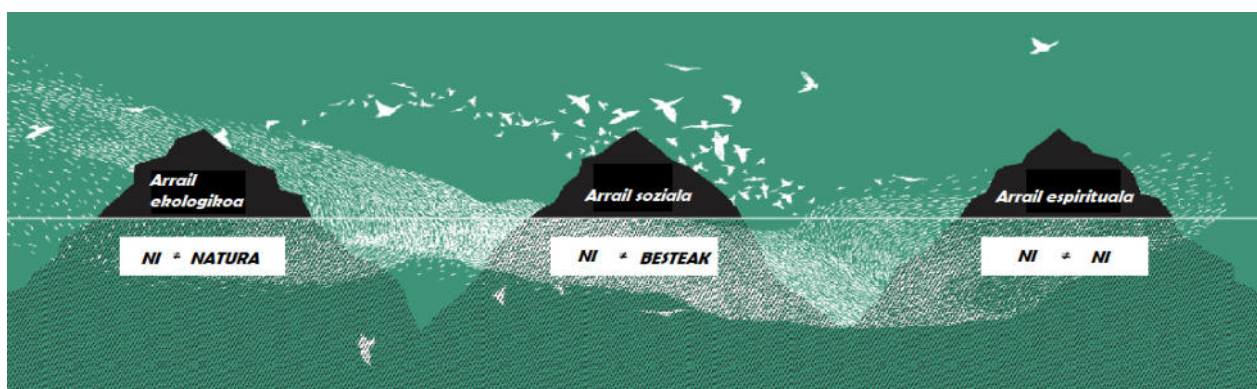
- 1º Geruza: IKUSGAI DAGOENA. *GERTAERAK*
- 2º Geruza: IKUSEZINA DENA: *EGITURAK*
- 3º Geruza: IKUSEZINA DENA: *PENTSAMOLDEAK*
- 4º Geruza: IKUSEZINA DENA: *ITURRIA*

ERREALITATEAREN IZOZMENDIAREN EREDUA



Ikuspegi honen arabera, normalean gure ekintza eta intentzioa ikusgai dagoena konponu, ulertu eta kudeatzera bideratzen da, horren azpian, eta, hortaz, gertaeren oinarrian dauden indar edo geruza desberdinak kontutan hartu gabe (egiturak, pentsamoldeak, iturria edo jatorria). Indar hauek aztertu eta ezagutzen ez baditugu, patroï berberak birsortzen jarraituzera kondenatuta egongo gara, behin eta berriz.

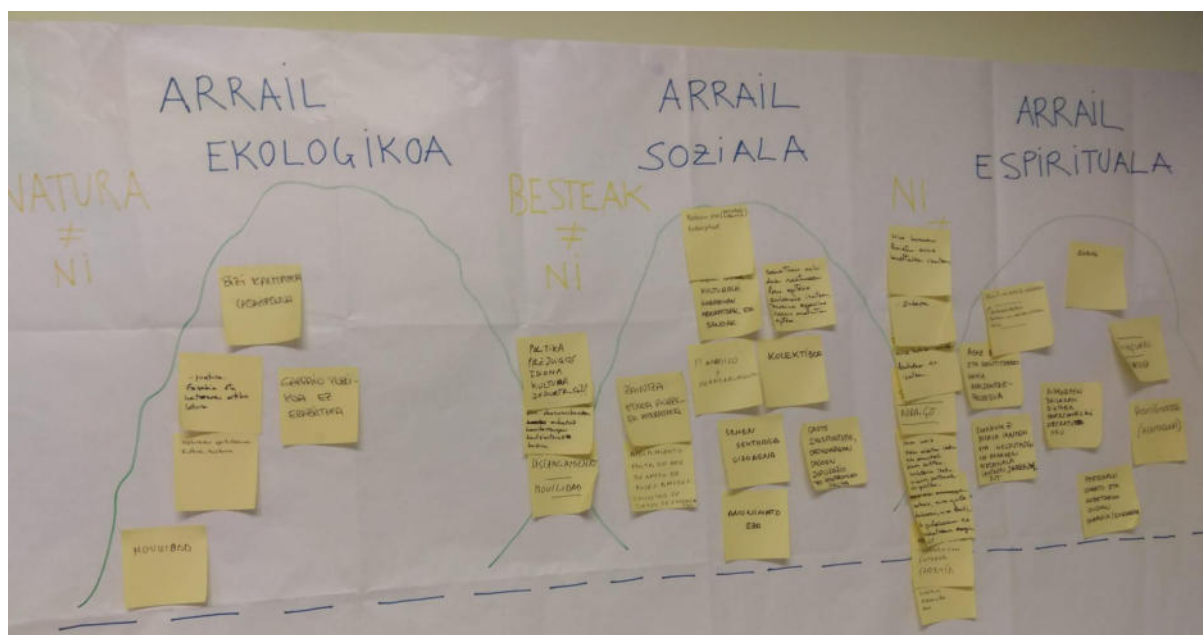
Horretaz gain, U-Teoriak hiru arrail desberdin nabarmentzen ditu gaur egun gure munduan edo sisteman ematen diren gertaerak ulertzeko: arrail ekologikoa, arrail soziala eta arrail espirituala.



3. Ariketa: *Hiru arrailak (ekologikoa, soziala, espirituala). Ariketa praktikoa. Lehenengo zatia.*

Eredu honen azalpen teorikoa egin eta gero talde txikietan jarri gara eta bi ariketa desberdinen bidez, arrail ekologiko, sozial eta espiritualaren esanhaia, ulermena eta bizipena aztertu ditugu.

Ariketaren lehenengo zatian, [aurreko saioan aztertu genituen lau galderei emandako erantzunak](#) arrail bakoitzaren arabera antolatuzeko saiakera egin genuen. Talde bakoitzak galdera bat aukeratu zuen eta emaitza hurrengoa izan zen:



Zehazki, arrail bakoitzean kokatu ziren post-it-ak hurrengoak izan ziren:

ARRAIL EKOLOGIKOA	ARRAIL SOZIALA	ARRAIL ESPIRITUALA
<p>Bailararen potentzial altuena:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bizi kalitatea. Lasaitasuna. - Natura. Gizakia eta naturaren arteko lotura. - Naturaren gertutasuna. Kultura-historia. <p>Aizkorpe bailaran bizitzearen frustrazio bat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Garraio Publikoa ez erabiltzea. - Movilidad. - Eukaliptoak. 	<p>Bailararen potentzial altuena:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El arraigo y hermanamiento - Herri biziak, kulturalki harreman aberatsak eta sanoak. - Kolektiboa. - Bakoitzak nahi duen sektorean lan egiteko aukerak izatea. Tamaina egokiko herriz osatuta egotea. <p>Aizkorpe bailaran bizitzearen frustrazio bat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aislamiento. Falta de red de apoyo de mujer a 	<p>Zure potentzial altuena:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Txingurri / generosa. - Positibitatea (alaitasuna) - Pertsonalki garatu eta hobetzeko dudak energia / indarra. - Gogoak <p>Aizkorpe bailaran bizitzearen frustrazio bat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aizkorpe bailaran bizitzeak pertsonalki atzeratu nau. <p>Emakume izateak zuregan izan duen eragina:</p>

	<p>mujer. Dificultad de puntos de encuentro.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anonimato eza. - Batasun eza. Herrietako liskarrak. - Gazte ikuspuntutik, orokorrean, dagoen inplikazio edo konpromiso falta. <p>Emakume izateak zuregan izan duen eragina:</p> <ul style="list-style-type: none"> - (Emakume bezala) zaintza eta etxea aurrera eraman behar izatea. - (Emakume bezala) lehen sektoreko langile izan eta sektorea gizonezkoa izatea. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aske bizi eta sentitzeko nahia. Ahalduzko prozesua. - Sentsibilitatea. Batasuna-solidaritatea. Miña. - Emakume bezala ikasten eta heldutasun edo garapen pertsonala lantzen jarraitzen dut.
--	--	---

Horretaz gain, baziren post-it batzuk, zeinak arrail desberdinen bidegurutzean kokatu ziren. Zehazki:

ARRAIL EKOLOGIKO-SOZIALA	<ul style="list-style-type: none"> - Politika - Prejuicios - Idioma - Cultura - Industria. - Distanciamiento / Movilidad. - Erosotasun ekonomikoaren ondorioz herritarrengan kontzientziazio maila baxua.
ARRAIL SOZIAL-ESPIRITUALA	<ul style="list-style-type: none"> - Sosiego /arraigo - Ingurune egokian nire hobbia nire lanbide ez izatea. - Nire buruan proiektu asko bueltaka izatea. - Indarra - (Emakume izateak) Etxeko ardatza izatea eragin dit. Asko demonstratu behar dudala sentitzea. Borrokalaria izatea. Ondorioz, pertsonalki asko garatzea. - Baserritarra naiz eta (emakume izateak) nire gazte denboran nire

	<p>lanbide gustokoena ez aukeratu izana eragin dit.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Soy metódica. Trabajo con entrega. Empatía. - Eskuzabala. Tolerantea. Sortzailea. Irekia. Errukitsua. Autozaintza. Alaia. - Elkarzaintza / elkartasuna. - Maitasuna.
--	---

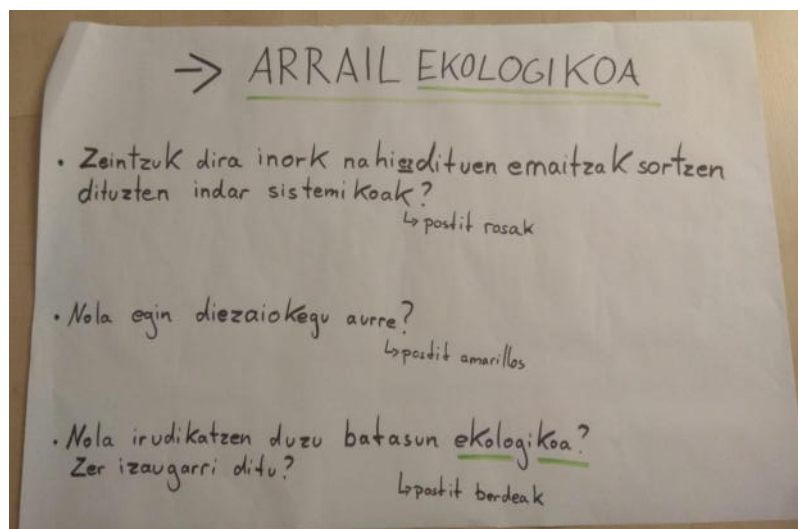
4. Ariketa: Hiru arrailak (ekologikoa, soziala, espiritual). Ariketa praktikoa. Bigarren zatia.

Ariketa honetan arrail bakoitzaren esanahian sakontzen jarraitu dugu, baina oraingo honetan eraldaketarako eta arrailetik batasunera bidea egiteko baliogarriak zaizkigun elementuak azpimarratuz. Hain zuzen ere, talde txikietan banatu eta bi hausnarketa erronda egin genituen. Pertsona bakoitzak bi arrail aztertu zituen eta bakoitzari 15 minutu eskeini zizkion. Dena den, talde lanari jarraitutasun bat emateko pertsona batzuk gai desberdinen zainzaileak izan ziren, haiek gai bakarra aztertu zutelarik.

Jarraian, arrail bakoitzarekiko planteatutako galderak eta partaideek emandako erantzunak jasotzen dira. Galderak kasu guztietan berdinak izan ziren eta hurrengoak dira:

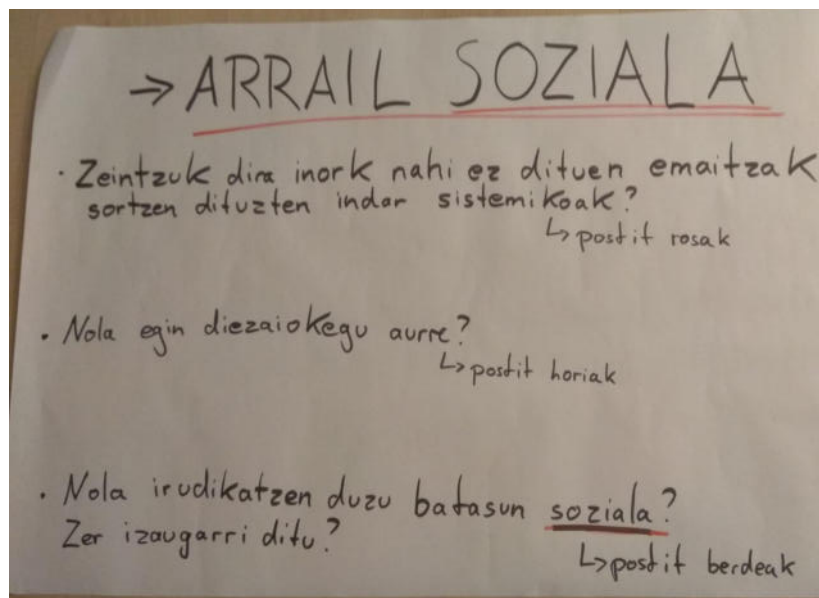
- Zeintzuk dira inork nahi ez dituen emaitzak sortzen dituzten indar sistemikoak?
- Nola egin diezaiekegu aurre?
- Nola irudikatzen duzue batasun ekologikoa / soziala / espiritual? Zein ezaugarri ditu?

ARRAIL EKOLOGIKOA



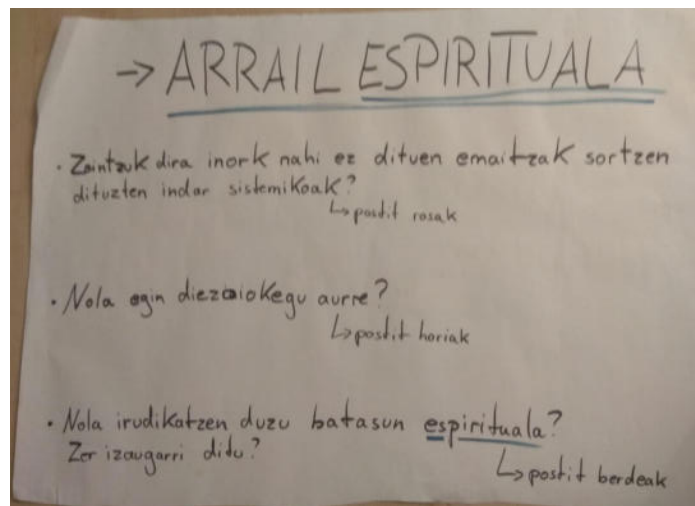
Zeintzuk dira inork nahi ez dituen emaitzak sortzen dituzten indar sistemikoak?	Nola egin diezaiekegu aurre?	Nola irudikatzen duzue batasun ekologikoa? Zein ezaugarri ditu?
<ul style="list-style-type: none"> - Globalizazioa. - Muturreko jarrerak. - Kontsumo gizartea. 	<ul style="list-style-type: none"> - Politika alde batera utzi elkarrekin zubiak eraiki ahal izateko. Hau da, posizionamendu ideologiko batek ikuspegi batera lotzen gaituenean gaiaren inguruko ikuspegi global edo anitz bat izateko gaitasuna galtzen dugu eta gure alderdi politiko edo ideologiarekin lerrotatzen gara. - Ekonomia lokala. - Ezagutza. 	<ul style="list-style-type: none"> - Jasangarritasuna eta bizi kalitatea.

ARRAIL SOZIALA



<i>Zeintzuk dira inork nahi ez dituen emaitzak sortzen dituzten indar sistemikoak?</i>	<i>Nola egin diezaiekegu aurre?</i>	<i>Nola irudikatzen duzue batasun soziala? Zein ezaugarri ditu?</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Diskriminazio negatiboa (arrazakeria, generoa, politikoa, ekonomikoa). - Enpatia falta. - Autokritika eza. - Beldurra. - Aurreiritziak. 	<ul style="list-style-type: none"> - Komunikazioa - Elkarlana - Kolektibitatea - Hezkuntza - Hausnarketa - Kontzientzia - Enpatia - Baloreak - Aniztasuna balio aberasgarri bat dela sinistea. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lasaitasuna - Oreka - Maitasuna - Tolerantzia - Errespetua - Berdintasuna - Askatasuna

ARRAIL ESPIRITUALA

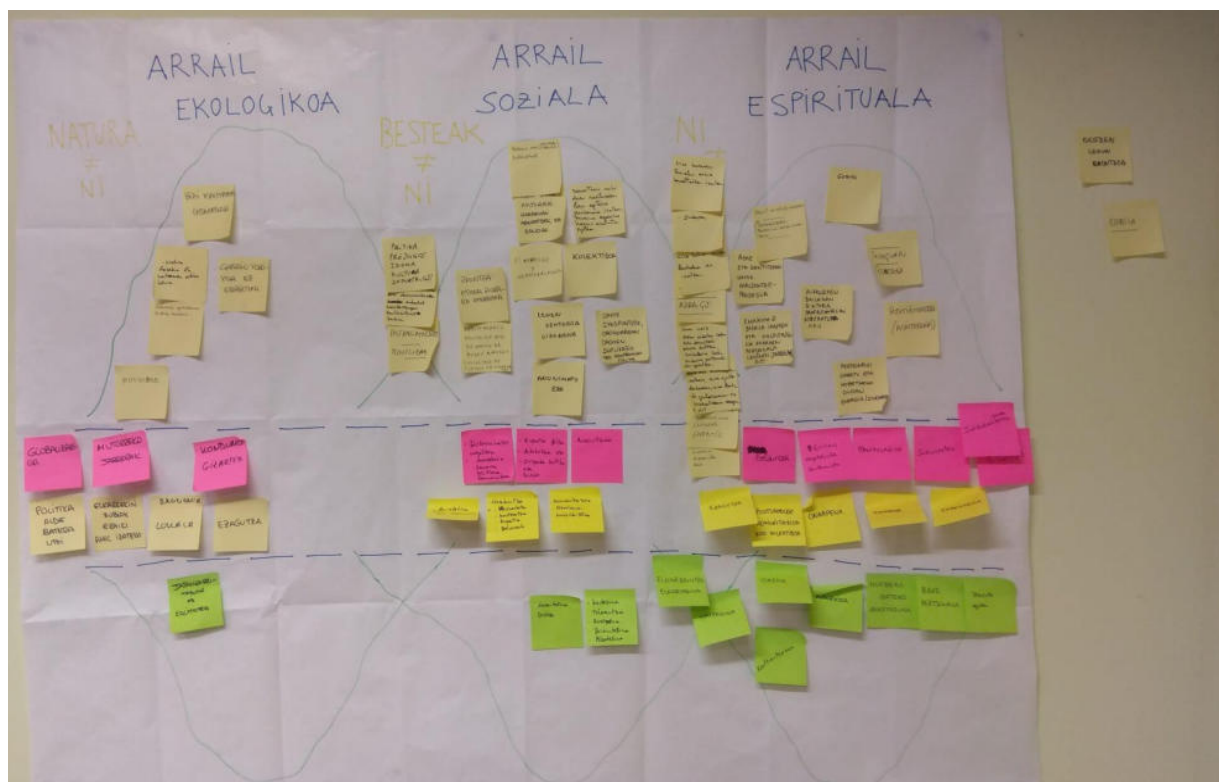


<i>Zeintzuk dira inork nahi ez dituen emaitzak sortzen dituzten indar sistemikoak?</i>	<i>Nola egin diezaiekegu aurre?</i>	<i>Nola irudikatzen duzue batasun espirituala? Zein ezaugarri ditu?</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Egoa - Indibidualizazioa / 	<ul style="list-style-type: none"> - Errespetua 	<ul style="list-style-type: none"> - Bake pertsonala.

<p>Indibidualismoa.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inkonzientzia. - Beldurrak. - Erritmo kapitalista-konsumista. - Manipulazioa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Enpatia - Onarpena - Pentsamolde komunitarioa edo kolektiboa. - Ezagutza 	<ul style="list-style-type: none"> - Presente egotea. - Norbera izateko askatasuna. - Kontzientziaioa. - Konexioa. - Oreka.
--	---	--

5. Ariketa: Hiru arrailak (ekologikoa, soziala, espiritual). Egindako lanaren emaitza.

Amaieran eta egindako lana irudikatzeko eta bere osotasunean ikusteko, papelografo bakar batean pegatu ditugu post it guztiak, mural bat osatuz:



6. Ariketa: Burua irekia, bihotza irekia, borondatea irekia.

U. Teoriaren arabera gure eraldatzeko tresna funtsekoak dira: Burua irekia, bihotza irekia eta borondatea irekia. Horregatik, inkonzientearen bidez gure buruari, bihotzari eta borondateari galdetu genien nola daude orain eta zer behar dute ondo, indartsu eta gogotsu egoteko. Gure hausnarketak talde txikitik partekatu genituen.

7. Itxiera eta saioaren balorazioa.

Saioa ixteko, banaka, saioan zehar gehien gustatu edo harritu ziguten sentrazioak partekatu genituen eta taldeari, dinamizatzailerei, prozesuari eta gure buruei eskaerak egin genizkien. Orokorrean, talde guztia oso gustora dagoela antzeman zen eta horrela jarraitzea eskatzen du.

Egunaren aldaketa eztabaidatu genuen eta gure erabakia aurrekusita zegoen erritmo eta egunetan jarraitzea izan da.

3. SAIOA: 2021/04/30, 17:00 - 19:30 Seguran

1. Ongi etorria, Tokiarekin konektatzen

Gure gorputzarekin eta tokiarekin une bat hartu genuen:

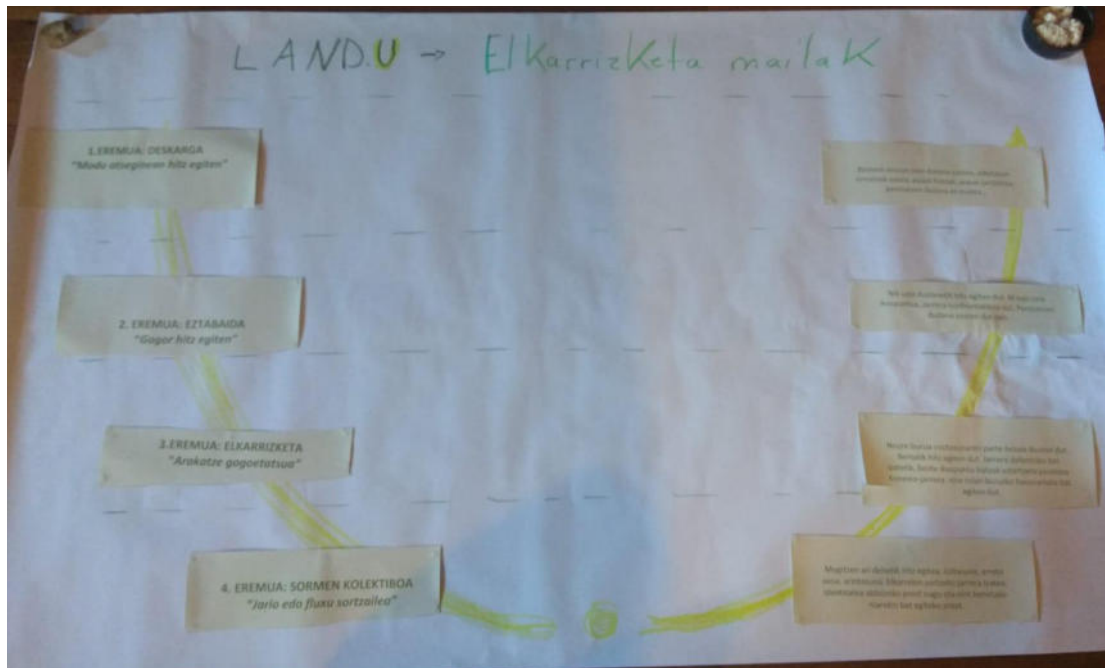


2. Ailegatzeko elkarbanaketa: Zure asteko elkarrizketa esanguratsu bat

Gure saioa elkarrizketan oinarrituta egon zen. Zer da elkarrizketa on bat? Nolakoa da? Nola lortu dezakegu horrelako elkarrizketak izatea?. Hasteko, banan banan azken bi asteetan izandako elkarrizketa esanguratsu bat identifikatu eta taldearekin partekatu genuen. Oso aberasgarria izan zen denon errelatoak entzutea eta taldean dagoen aniztasuna eta antzekotasuna identifikatu ahal izatea!

3. Elkarrizketa mailak edo moduak:

Saioarekin jarraitzeko, U Teoria-k bereizten dituen elkarrizketa maila edo mota desberdinak azaldu genituen. Hurrengo irudiak modu grafiko batean elkarrizketa maila desberdinak eta bere deskripzioak jasotzen ditu (beherago irudian agertzen diren azalpenak jasota dituzue):



1. ELKARRIZKETA MAILA/ MODUA: DESKARGA. “Modu atseginean hitz egiten”

Besteek entzun nahi dutena esatea, adeitasun-errutinak izatea, esaldi hutsak, araeu jarraitzea, pentsatzen duzuna ez esatea.

2. ELKARRIZKETA MAILA/ MODUA: EZTABAIDA. “Gogor hitz egiten”

Nik uste dudanetik hitz egiten dut. Ni naiz nire ikuspuntua. Jarrera konfrontatiboa dut. Pentsatzen dudana esaten dut beti.

3. ELKARRIZKETA MAILA/ MODUA: ELKARRIZKETA. “Arakatze gogoetatsua”

Neure burua osotasunaren parte bezala ikusten dut. Bertatik hitz egiten dut. Jarrera defentsibo bat izatetik, beste ikuspuntu batzuk aztertzerara pasatzea. Konexio-jarrera: nire rolari buruzko hausnarketa bat egiten dut.

4. ELKARRIZKETA MAILA / MODUA EREMUA: SORMEN KOLEKTIBOA. “Jario edo fluxu sortzailea”

Mugitzen ari denetik hitz egitea. Isiltasuna, arreta osoa, arintasuna. Elkarrekin sortzeko jarrera izatea: identitatea aldatzeko prest nago eta nire benetako niarekin bat egiteko prest.

4. Dinamika: Kasuaren Klinika

U Teoriaren tresna funtzeskoa da “Kasuaren Klinika”. Kasuen klinikak talde bat edo taldeko lankide bat gidatzen dute prozesu baten bidez. Prozesu horretan, emaille batek kasu bat aurkezten du, eta hiruzpalau lankidek edo taldekidek osatutako taldeak aholkulari gisa

laguntzen du, U-prozesuaren eta prozesuen kontsultaren printzipioetan oinarritzen da praktika hau. Kasuen klinikak aukera ematen diete parte hartzaileei:

- Erronka edo galdera bat ikusteko modu berriak sortzeko.
- Erronkari edo galderari erantzuteko prozedura berriak garatzeko

Hemen [Kasuaren Klinikaren gidioa](#) aurkituko duzu.

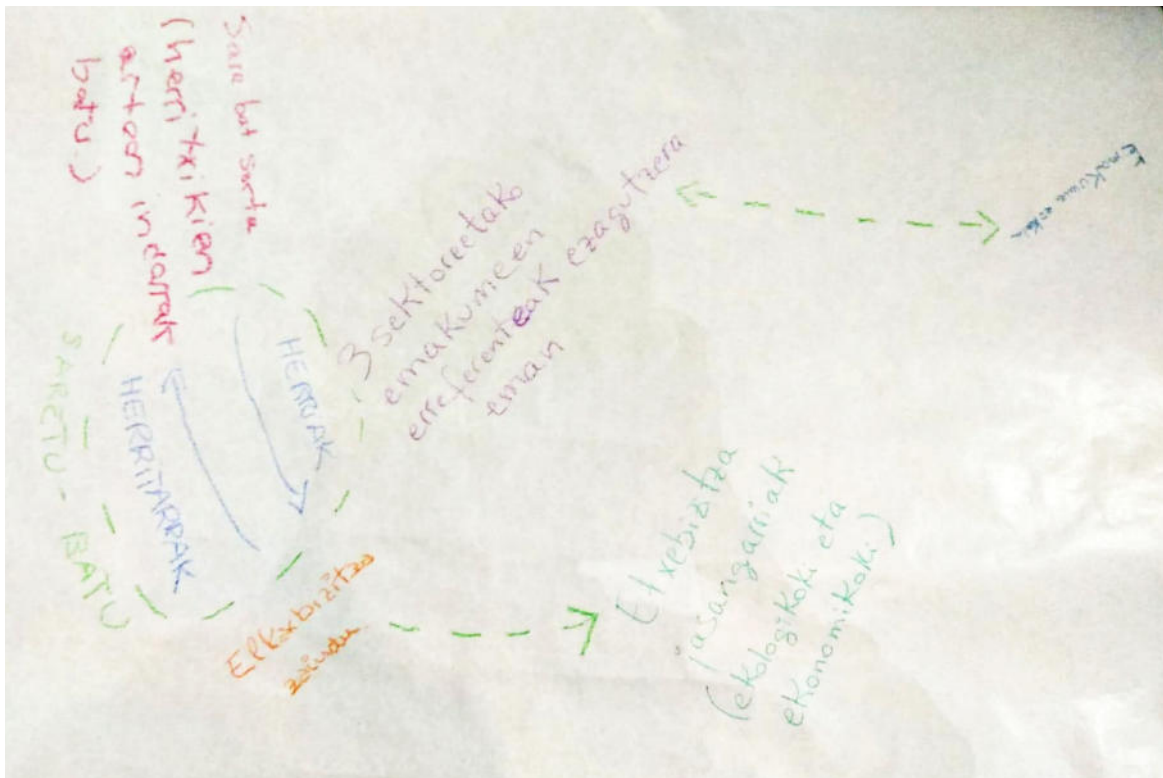
Saioan bi kasuen klinika egin genituen. Izarra eta Ainintze izan zire kasu-emaileak eta besteok haien zerbitzura jarri ginen haien erronkei aurre egiten laguntzeko eta hauei modu berri edo desberdin batean begiratzen laguntzeko.

5. Asmoen elkarbanatzea eta elkartzea

Saioaren azken zatia gure asmoari eta sortu nahi dugun gaiari dedikatu genien. U Teoriaren hiru arrailetan saiatu ginen gure asmoak kokatzen, zehazten eta elkarbanatzen. Asmo guztiak ekologiaren, espiritualtasunaren eta erronka sozialen artean banatuta geratu ziren. Paper handi batean bilduma egin genuen:



Hauek dira orain arte proposatu diren gai multzo desberdinak:



Hemen agertzen direnak elkarren artean lotura bat dutelako jarri ditugu elkarrekin, baina honek ez du esan nahi gai berdina denik edo elkarrekin landu behar duzuenik...hori hurrengo saioan erabakiko dugu!

1. GAI MULTZOA: Sektore ekonomiko desberdinetan lan egiten duten emakumeen erreferenteak ezagutzera eman (Eduarne) + Emakumeen ahalduntze eskola (Izarra).
2. GAI MULTZOA: Herri txikien artean indarrak batzeko sare bat sortu (Loli) + elkarbizitza zaindu (Jone) = Aizkorpe bailarako herritarrak eta herriak saretzea / batzea.
3. GAI MULTZOA: Etxebizitza jasangarriak sortzea (ekonomikoki eta ekologikoki) bailaran + bertan bizi direnen artean eta komunitatearekiko elkarbizitza zaindu (Ilazki).

6. Hurrengo saioa begira: Interes taldeei elkarrizketak egin

Hurrengo saioan sortu nahi ditugun ekintzetan sakonduko dugu. Hori egiteko zure ekintzari buruzko informazioa biltzeko proposatzen dizugu. Helburu honekin U Teoriak "[Interes taldeei elkarrizketak](#)" egiteko tresna jartzen digu eskura.

Tresna honen helburua hurrengoa da: gure gaiarekin lotura duten edo izan dezaketen alderdi interesdunei elkarrizketa egitea. Elkarrizketa honen helburua aztergai dugun gaia edo erronka alderdi interesdun desberdinen ikuspegitik ikustea izango da. Honako galdera hauei erantzuten die: zer nahi dute nire alderdi interesdunek niganetik? Zertarako behar naute?

Alderdi interesdunei egindako elkarrizketak U prozesuaren fase guztietan erabili daiteke. Erabilerarik ohikoena proiektu bat prestatzeko fasean izaten da.

4. SAIOA: 2021/05/14, 17:00 - 19:30 Zerain

1. Ongi etorria

Dixit kartetan oinarrituta gaurko saiora zer ekartzen dugun elkarren artean partekatu genuen.

2. Proiektuen azoka

Berriro ere hiru arrailetatik abiatuta (ekologikoa, soziala eta espirituala) aurreko saioan identifikatu genituen gaiekin konetaktatu genuen, horiek gure proiektuekin bat zetozen galdetu genion geure buruari eta bertatik abiatuta norberak bere proiektu edo asmoa aukeratu zuen.

Jarraian hurrengo ariketa egin genuen. Pertsona bakoitzak bere ideia/ proiektua/ asmoa besteen aurrean azaltzeko 3 minutu izan zituen. Azalpen horretan hiru galdera hauei erantzun behar zitzaien (gutxi gora behera):

Zer sortu nahi duzu?

Zerk kezkatzen zaitu?

Zer behar duzu orain?

Bitartean, besteok, entzumen generatiboaren bidez arretaz entzun genion pertsona bakoitzaren azalpenari. Eta bigarren pauso batean entzundako proiektuen feedback-a jasotzen joan ginen, idatziz. Horrela proiektu bakoitzari ekarpen desberdinak egin genizkion, hurrengo atalak edo item-ak kontutan hartuta:

Zalantzaren bat daukat zure proiektuari buruz.

Uste dut zure proiektuarentzat baliogarria izan daitekeen ideia bat dudala.

Uste dut ezagutzen dudala lagun diezazukeen pertsona edo proiekturen bat edo beste.

Aurkezpen guztiak bukatu ondoren binaka gure feedback-a konpartitu genuen pertsona bakoitzarekin.



Aurkeztu genituen proiektuak hurrengoak izan ziren:

Ainitze:

Emakumeen sare bat sortzea bailaran.

Maru:

Belaunaldien arteko jakintza eta ezagutza partekatzeko eta bailarako biztanleen arteko harremanak sustatzeko sare bat sortu.

Izarra:

Emakumeen ahalduntzeko eskola bat sortu. Emakumeek ikasi ta partekatu behar dugunari leku bat emateko.

Ilazki:

Etxebizitza ekologiko eta komunitario bat sortzeko asmoa.

Jone:

Herritarren artean auzolana eta elkarlana bultzatzeko sare bat sortu (lagundu gaitzakezu hau zehazten Jone? ;) Ez gaude ziur zehazki zure ideia hau zen edo zertxobait desberdina! Mila esker!)

Loli:

Herri txikien artean beharrak modu konpartitu batean asetzeko eta baliabideak lortzeko orduan indar handiagoa izateko elkar laguntza sare bat sortu.

Ana Maria:

Landa eremuan bizi diren pertsonen bakardade egoerei aurre egiteko sare edo ekimen bat.

Eduarne:

Lehen sektorean proiektu ekonomiko bat abiatu nahi duten pertsonak, lehenengo inbertsioak ekidin edo murriztu ahal izateko azpiegitura konpartituak garatzea, hala nola landa eremuan proiektuak garatzeko "hazitegi" bat sortzea (hau da, proiektu hauek diruz eta teknikoki laguntzea).

3. Interes taldeei elkarrizketak eta ikasteko bidaiak

Hurrengo saioari begira probatzea gomendatzen dugun bi ariketa edo proposamen azaldu genituen. Tresna hauen helburua gure proiektuei buruzko informazioa zabaltzea da, gaia edo erronka hori beste ikuspuntu batetik aztertuz alegia, eta buru, bihotz eta borondate irekiekin behatuz.

U Teorían erabiltzen diren tresnak "[Interes taldeei elkarrizketak](#)" eta "[Ikasteko bidaiak](#)" dira. Datorren saiora tresna horren bidez lortutako ikasketak ekartzea eskatzen dugu.

4. Itxiera

Saioari amaiera emateko, bakoitzak gaurko saiotik berreskuratu edo eraman nahi duena konpartitu du.

5. SAIOA: 2021/06/04, 17:00 - 19:30 Zegaman

1. Ongi etorria

Saioa hasteko gutako bakoitzak egun horretan zekarren umorea, gorputza edo egoera emozionala adierazten zuen keinu bat egin genuen. Gero talde osoak pertsona bakoitzak egindako keinua errepikatu behar zuen ronda osoa egin arte.

2. Ikasketa bidaien eta talde interesdunei egindako elkarrizketen esperientzia elkar partekatzea

Ariketa honen helburua aurreko saioan “etxeko-lan” bezala bidalitako bi ariketak egiterakoan ikasi, bizi edo izandako sentrazioak elkarren artean partekatzea izan zen. Hau elkarrizeta informal baten bidez egin genuen...

Ilazkik, Edurnek eta Maruk haien proiektuekin lotura zuten eragileekin elkarrizketak izan zituzten. Nabarmendutako ideia edo sentrazioen artean...

*“Teoria (jasotzea) baino, jendearen praktika ezagutzea izan zen interesgarria”
(Ilazki)“*

*“Konturatu nintzen gauza ez dela nik jendeari dakizkidan gauzak esplikatzen jartzea, baizik eta bakoitzak ikasteko bere bidea egitea, horretarako balia bideak jartzea.”
(Edurne)*

“Ikasi nuen nik sentitzen nuen behar bat, edo nik nuen ideia hori, ez zuela beste pertsonak konpartitzen. Berak, ez zuela horrela sentitzen edo ikusten errealitatea.”

3. Etorkizuneko eremuan lehen urratsak emateko ariketa praktikoa

Ariketa honetan, alde batetik, egunkariaren teknika landu genuen eta, bestetik, meditazioa. Bi teknika hauek hurrengo tresnaren bidez landu genituen: [“Etorkizuneko eremuan lehen urratsak emateko ariketa praktikoa”](#).

Tresna honek 16 galderaren bidez sortu nahi dugun etorkizunarekin eta guk etorkizun horrekiko dugun potentzialitatearekin konektatzeko helburua du. Bide laguntza rolean aritzen den pertsonak galdera bakoitza altuan irakurtzen du eta, ostera, partaideek 3 minutu dituzte haien erantzunak idatziz jasotzeko.

Hamargarren galderara heltzean egunkariaren teknika meditazioarekin tartekatzen da eta bide laguntza rola duen pertsonak bisualizazio batean laguntzen du taldea.

Azkenik, teknika honek sortu nahi dugun etorkizunari begira izan edo bilatu ditzakegun aliatuak identifikatzen eta hurrengo hilabeteetan norberaren asmoa edo etorkizun irudikatu hori sortzeko eman beharreko pausoak definitzen lagundu zигun ere.

Ariketa hau indibiduala eta intimoa da eta, beraz, ez zen egon emaitza kolektiborik.



4. Prototipoak sortzeko mihisea

Ariketa honetan norbera bere proiektuan murgildu zen eta hurrengo saioan garatuko ditugun prototipoen diseinuan laguntzeko helburua duen [hurrengo mihisea bete \(edo koloreztatu! ;\)\)](#) zuen.

Mihise hauek hurrengo saioan egingo ditugun proiektuen prototipo fisikoen oinarria edo iparorratza izango direnez, ez genuen edukia partekatu, bakarrik ariketa egiterakoan aurkitutako zailtasunak, erraztasunak, irakaspenak, etabar.

5. Itxiera

Saioari amaiera emateko, gutako bakoitzak gaurko saioa edari bat izango balitz, zein edari mota izango litzatekeen esan du. Infusioak izan dira nagusi, batzuk espeziekin, baina sagardoak eta ardo beltzak ere egon dira! :)

6. SAIOA: 2021/06/11, 17:00 - 19:30 Mutiloan

1. Check-in-a

Pertsona bakoitzak bi paperak idatzi zituen:

- 1) Lehenengo hitzak/paperak zer dago bizirik momentu honetan nire barruan prozesu honekiko (zer pizten dit ilusioa, gogoia, motibazioa...) aiderazi zuen;
- 2) Bigarren hitzak/paperak zer dago nahastuta edo argitu nahian momentu honetan nire barruan prozesu honekiko (frustrazioa, ezinegona, anbibalentzia...)

Pertsona guztiak haien hitzak idatzi zituzten lehenengo eta gero txandaka joan ginen gure hitzak borobilaren erdian jartzen: bizirik dagoena sua izan zen, momentu honetan, taldea eta gure prozesua goxo eta bero mantentzen duena; nahasia zegoena sukaldatu behar genituen osagaiak ziren, digeritu ahal izateko. Lapiko batean elementu nahasiak bertan sartu genituen eta besteak inguruan.

Jarraian, taldeko pertsona desberdinek aipatu zituzten elementu desberdinak jasotzen dira:

BIZIRIK DAGOENA	NAHASIA DAGOENA
<ul style="list-style-type: none"> - Emakumeen arteko konexioa. - Proiektu desberdinak ateratzen ari direla ikustea. - Elkarlana egiteko gogoia sentitzea. - Nahiz eta nirea ez izan, taldeak aurrera eramatea erabakitzen duen proiektura batuko nintzake (nire interes eta pentsamenduari bat egingo balu, noski) indarrak gehitzeko. - Emakumeok elkarrekin: energia, gure arteko konexioa. - Indarrak batzea eta proiektuak aurrera ateratzea. - Jendea ezagutzea. - Ikustea badagoela bailaran jende gehiago proiektuak aurrera eraman nahi dituen. - Giro polita sortu da. - Pertsona batzuk hobeto ezagutzeko aukera. - Proiektuarekin aurrera jarraitzeko gogoia. - Auzolana martxan jartzea lau herrien artean. 	<ul style="list-style-type: none"> - Taldearen edo prozesuaren jarraipena nolakoa izango den adostea eta jarraitzeko benetako gogoia dagoen argitzea. - Helburua adostea: zein izango da talde honen helburua? Zertarako batzen gara? - Nekea eta desmotibazio puntu bat. "Dena ezin dudala eman", sentsazio hori. - Norbanako eta talde bezala dugun potentzialitatea ez aprobetxatzea. - Nire proiektua niretzako oso garrantzitsua da, baina besteei, interesatzen al zaie gai hau? (2) - Nire proiektua aurrera eramateko inplikazio maila zenbaterainokoa izango den eskualdean era nire indarra zenbaterainokoa izango den proiektuan jarraitu eta hori aurrera ateratzeko. - Euskeraren arraila eta horrek ni eta taldearen artean sortzen ari den deskonexioa.

<ul style="list-style-type: none"> - Taldekideon arteko antzekotasunak. - Garapena. - Eraldatzeko eta aportatzeko gogoia, ilusioa. Esperantza. - Gure artean sortu den lotura. 	<ul style="list-style-type: none"> - Nekea, konpromezuz etortzea saioetara. - Proiektuak aurrera aterako diren ziurgabetasuna. - Nire proiektua ateratzea edo ez ez dagoela bakarrik nire eskuetan. - Denbora pertsonala, benetan proiektuak eta taldeak eskatzen duen denbora ateratzeko gai ez izatea.
--	--

2. Prototipado / 3D mapaketa

3D mapaketa ideia, ekimen edo sistema batek zer nolako bilakaera izan dezakeen ulertzeko dimentsio eta ikuspegi ugari emateko erabiltzen dugun tresna da.

Praktikaren indarra zure eskuekin lan egitean datza, zure egungo egoeran eta hark izan dezakeen bilakaeran soilik pentsatu beharrean. Zure eskuen ezagutzaz fidatzen bazara, aukera gutxiago izango duzu orainari buruz pentsatzeko eta etorkizuna irudikatzen ohiko moduetara itzultzeko, eta aurrera egiteko modu berriak aurkitzeko aukera handiagoak izango dituzu.

Lau 3D mapaketa egin genituen hurrengo proiektuekin:

1. Edurne: Partzoneroko eskola
2. Izarra: Emakumeen eskola
3. Maru: Belaunaldien arteko transmisioa
4. Ilazki: Extebizitza komunitarioa

Urrats hauek jarraitu ginen:

1. urratsa: norberaren ikuspegiari, asmoari eta **talde nagusiari** buruz hausnartzea eta azaltzea.
2. urratsa: egungo errealitatea mapatzea.
3. urratsa: gogoeta bi talde desberdinekin- Zer ikusten duzu? Zer sentitzen duzu?
4. urratsa: talde berria prototipoaren etorkizuneko bertsio hobereana sortzea.
5. urratsa: ekintzaren emailearen hausnarketa hurrengo galderak erantzunez:
 - Zeintzuk dira 1. eta 2. eredu arteko desberdintasunik garrantzitsuenak?
 - Zein izan da eredu zaharra (1. eredu) egitura berri (2. eredu) bihurtu duen gakoa?
 - Nondik hasi da mugimendua?
 - Hausnartu ereduak sortzearen esperientziak nola mamitzen edo aldatzen duen zuen ikuspegia eta asmoa.
 - Zeintzuk dira etorkizuna sortzeko akupuntura edo palanka puntuak?

- Zer ekintza planifika ditzakegu datozen 3-5 egunetan etorkizuna eginez esploratzeko?

Teknikaren [azalpen orrokor bat hemen](#) aurkituko duzu.



Jarraian, prototipatu genituen proiektu edo asmo desberdinen itxura fisikoa erakusten duten argazki desberdinak topatuko dituzu. Kasu bakoitzea, lehenengo argazkiak proiektuak hasiera batean zuen itxura erakusten du (gaur egungo errealitatea islatzen duena, 1.eredua) eta beheko argazkiak proiektuaren etorkizuna edo potentzialitate altuena (2. eredua).

1. Edurne: Partzoneru eskola



3. Maru: Belaunaldien arteko transmisioa



4. Ilazki: Extebitza komunitarioa



3. Gure kurtsoaren amaiera eta beste proiektu bat

Soilik jakinarazteko: Landaolak dirulaguntza bat eskuratu du landa eremuko emakumeen ahalduntzea sustatuko duen ekimen bat sortzeko. Gipuzkoa mailan emakume sare bat sortzea da momentuz ekimenaren muina, hala nola landa eremuko emakumeen arrealitatea ikustarazteko ikus-entzunezko bat eta argazki erakusketa bat sortzea ere bai. Proiektua berdefinizioan dago momentu honetan eta pentsatzen ari gara ea gure taldearekin sinergia lortu daitekeen.

Hurrengo saioan gure kurtsoaren amaierari buruz hitz egingo dugu. Goizanen (zaldibian) merienda bat egitea komentatu genuen iada (Uztailak 9ko saioari begira).

4. Itxiera

Objektu bat aukeratu eta esan: Zerk inspiratu zaitu gehien gaurko saioan?

7. SAIOA: 2021/06/25, 17:00 - 19:30 Zerainen

1. Etorkizunaren bidaia

Ariketa honetan binaka jarri ginen eta pertsona batek “kontalari” rola egin zuen eta besteak “entzule” rola. Gerora, paperak elkarrekin elkarrekin genituen eta ariketa errepikatu genuen gure arteko rolak aldatuz.

Ariketak bi zati izan zituen eta tartean etorkizunera bidaiatu genuen. Lehenengo zatian “kontalari” rola zuen pertsonak, nahi adina denbora eta baliabide izango balu hurrengo urtean zehar gauzatuko zituen “ametsak” kontatzen zizkion besteari. Adibidez, munduan zehar bidaiatuko nuke edo niretzako bakarrik izango zen etxe edo apartamentu bat erosiko nuke eta bertan igaroko nituzke asteburuak edo jatetxe bat jarriko nuke nire anai-arrebekin batera amonaren etxea izan zenean...

Azalpen hauek egiteko 5 minutu izan ditugu.

Gerora, etorkizunera bidaia eginez handik urtebetera berriro elkartzen ginela eta “benetan” gertatutakoa elkarri kontatzen geniola irudikatu genuen.

Han ezagutu genituen gure desioen eta gure benetako nahi eta beldurren artean dauden hainbat arrakala...

2. Talde lan bat: gure proiektuentzako akzio plan bat sortzeko, nola lagunduko diogu elkarri?

Lurrean hari bat zabaldu genuen, mutur batek oraina eta beste mutur batek etorkizuna irudikatzen zutelarik. Gerora, taldekideek egun mahai gainean taldean ditugun lau proiektuen artean landu nahi zutena aukeratu zuten:

- Partzoneroko eskola
- Emakumeen ahalduntze eskola
- Belaunaldien arteko transmisioa
- Extebicitza komunitarioa

Lau proiektuen artean bi landu genituen azkenean: 1) Emakumeen ahalduntze eskola eta 2) Partzoneroko eskola.

Talde bakoitzeko kideek haien proiektuak aurrera eramateko hito edo mugarri batzuk definitu zituzten eta hauek gauzatzeko denbora tarte jakin batzuk definitu zituzten.

Proiektu hauek gauzatzeko plangintza zein den ezagutzeko gogoia baduzu, galdetu bertan parte hartu zuten pertsonen! :). Emakumeen ahalduntze eskolako proiektua

lantzen Izarra, Ainitze eta Ilazki egon ziren eta Partzonero Eskola-ko proiektuan Edurne ibili zen.



3. Gure taldearen jarraipena

Ariketa honetan taldearekin gure kabuz jarraitu ahal izateko argitu edo egiteko ditugun gauzen inguruan hausnartu eta eztabaidatu genuen. Horretarako, lehenengo bakarka (10 minutu) eta gero taldean (5 minutu galdera bakoitzari erantzuteko) hurrengo 5 galderari erantzun genien:

- Zergatik, zertarako nahi dugu taldearekin jarraitu? (aurreko saioan atera ziren ideiak erabili, berriro ekarri...)
- Zer behar dugu horretarako?
- Zertara konprometitzen naiz ni, orain, momentu honetan taldearekin?
- Noiz behar dut konpromezu horiek berrikustea? Noiz arte hartu dezaket edo hartu nahi dut konpromisoa momentu honetan?
- Zein rol izan nahi dut nik taldean hurrengo hilabeteetan? (rol desberdinak adierazi: komunikazioa, antolakuntza, zaintza, motibazioa...)

Jarraian, taldekide desberdinek egindako ekarpenengandik eta aurreko saioan guregan taldearekiko, prozesuarekiko edo proiektuekiko bizirik eta nahasirik zeuden gauzengandik galdera bakoitzarentzat osatu genituen erantzunak jasotzen dira:

- Zergatik, zertarako nahi dugu taldearekin jarraitu? (aurreko saioan atera ziren ideiak erabili, berriro ekarri...)

- Ideia berriak sortzen badira, bertan aurkezteko aukera egoteko.
- Indarrak batzea eta proiektuak aurrera ateratzea.
- Pertsona batzuk hobeto ezagutzeko aukera.
- Jendea ezagutzea.
- Auzolana martxan jartzea lau herrien artean.
- Giro polita sortu da.
- Garapena.
- Gure artean sortu den lotura.
- Norbanako eta talde bezala dugun potentzialitatea ez aprobetxatzea.
- Helburua adostea: zein izango da talde honen helburua? Zertarako batzen gara?

- Zer behar dugu horretarako?

- Ikustea badagoela bailaran jende gehiago proiektuak aurrera eraman nahi dituen.
- Taldearen edo prozesuaren jarraipena nolakoa izango den adostea eta jarraitzeko benetako gogoia dagoen argitzea.
- Taldekideon arteko antzekotasunak.
- Nire proiektua niretzako oso garrantzitsua da, baina besteei, interesatzen al zaie gai hau?.
- Emakumeen arteko konexioa.
- Proiektu desberdinak ateratzen ari direla ikustea.
- Elkarlana egiteko gogoia sentitzea.
- Emakumeok elkarrekin: energia, gure arteko konexioa.
- Eraldatzeko eta aportatzeko gogoia, ilusioa. Esperantza.
- Proiektuarekin aurrera jarraitzeko gogoia.

- Boterea eta positibismoa.
- Bileren oinarritzko gai ordena bat definitu.
- Egiten ditugun akten bilerak jasotzea.
- Bilerak edo topaketak egiteko toki bat bilatu (aldatzeko aukerarekin, orain arte bezala herriz herri aldatzen joan garela).
- Denbora.
- Aldizkako topaketak egitea. Hilabetean behin.
- Partaide kopuru minimo bat egotea taldean (4 edo 5 pertsona, gutxienez).
- Whatsapp taldea mantendu.

- Zertara konprometitzen naiz ni, orain, momentu honetan taldearekin?

- Gure proiektua aurrera ateratzeko adostu dugun bide orria aurrera eramatera (Emakumeen ahalduntze eskola proiektua).
- Nahiz eta nirea ez izan, taldeak aurrera eramatea erabakitzen duen proiektura batuko nintzake (nire interes eta pentsamenduarekin bat egingo balu, noski) indarrak gehitzeko.
- Nekea eta desmotibazio puntu bat. "Dena ezin dudala eman", sentsazio hori.
- Denbora pertsonala, benetan proiektuak eta taldeak eskatzen duen denbora ateratzeko gai ez izatea.

- Noiz behar dut konpromezu horiek berrikustea? Noiz arte hartu dezaket edo hartu nahi dut konpromisoa momentu honetan?

- Nire proiektua aurrera eramateko inplikazio maila eta indarra zenbaterainokoa izango den.
- Nekea, konpromezuz etortzea saioetara.
- Proiektuak aurrera aterako diren ziurgabetasuna.
- Nire proiektua ateratzea edo ez, ez dagoela bakarrik nire eskuetan.
- Hilabetean behin elkartu (eta une oro taldearekin jarraitu nahi dugun planteatzeko espazioa /momentuak irekita edo eskuragarri mantendu.).
- Uda ondoren gure artean elkartu eta proiektuekin jarraitzeko gogoia dugun berrikusi.

- (Emakume ahalduntze eskolaren) proiektuaren kronograman kokatu ditugun pauso bakoitza gauzatu eta gero, eseri eta nola gauden ikusi, elkarri galdetu eta baloratu aurrera egiten jarraitu nahi dugun (elkar zaindu).

- Zein rol izan nahi dut nik taldean hurrengo hilabeteetan? (rol desberdinak adierazi: komunikazioa, antolakuntza, zaintza, motibazioa...)

- Komunikatzaile
- Zaintza emozionaleko gidari
- Komodina (behar dena egiteko prest)
- Taldean motibazioa jartzen duena
- Apoyo
- Antolatzaile (baino bakarrik ez, taldean)



4. Azken saioaren antolaketa

Ariketa honetan taldearen azken saioaren diseinurako proposamenak landu genituen. Horretarako, bi taldeetan banatu ginen eta talde bakoitzak hurrengo saioari begira proposatzen zituenak jaso zituen, idatziz, paper batean.

Jarraian, talde bakoitzak egin zuen proposamena aurkitu dezakezue:

1. TALDEA	2. TALDEA
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Hasiera:</i> Jolas edo dinamika bateki hasi. 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Goizaneko</i> gunean zehar bisita gidatua egitea.

<p>Adibidez: armiarma sarearen jokua eginez norberak beste taldekide bat aurkeztu bere buruaz positiboa den zerbait esanez.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Saioaren muina: Rol playing</i> Irailetik aurrera gauzatuko ditugun proiektuetan bakoitzak bere burua non eta nola ikusten duen adierazteko rol-playing jolas edo ariketa bat egitea. <p>Horretaz gain, besteok ni non eta nola ikusten nauten ere landuko dugu.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Itxiera dinamika:</i> <p>Bakoitzak txuri dagoen txartel bat itxatxiko du bere bizkarrean eta besteek pixkanaka berarengandik prozesu honetan jaso dutena idatziko diote bizkarrean. Paper hori pertsonak eramango du gero etxera, oroitzapen gisa.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Saioa eta gero:</i> <p>Jan eta edan eta musika!! ;)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Meditazio ariketa - LandU metodologiaren inguruko iritziak jaso eta metodoaren balorazio txiki bat egin. - Uda eta gero taldea berriro elkartzeko data bat zehaztu + bileraren gai orden bat zehaztu + saioa prestatu / antolatze gure arteko rolak banatu. - Talde argazkia egin. - Merendola egin.
--	--

Ariketa egin eta gero, atera ziren ideien artean norberak ardura bat hartzeko proposamena egin genien bertan zeuden taldekideei. Jarraian, pertsona bakoitzak hartu zuen konpromisoa adierazten da:

- Eli eta Ilazki: Pertsona bakoitzak gogoko duen abesti batekin play-list bat egin eta saiora deskargatuta eraman bertan jarri ahal izateko.
- Ilazki: Pertsona bakoitzari buruz zerbait positiboa edo jaso duguna kartulina txuri batean jasotzeko ariketarako materialak ekarri eta ariketa dinamizatu.
- Ainitze: Meditazio gidatu bat egingo dugu.
- Edurne: Partzoneriaren historiaren inguruko liburu bana ekarriko digu, opari bezala.
- Izarra: Ezingo du saioan egon, konpromiso bat duelako, baina saiatuko da sorpresatxoren bat prestatzen edo nolabait "saioan egoten".

5. Check out

"Gaur nire buruari buruz ikasi edo jabetu dugun zerbait" elkar konpartitu dugu

8. SAIOA: 2021/07/09, 17:00 - 19:30 Goizanen

1. U Teoria laburtzen: lau distrazioak eta horiek indargabetzeko arreta fokuak

Taldearekin egin genuen azken saio honi hasiera emateko, U bidaia honetan ikasitakoaren errepasso txiki bat egin nahi izan genuen. Horretarako, Otto Schamer, U Teoriaren fundatzaileak, talde edo pertsona bezala gure potentzial altuena lortzeko orduan oztopo edo distrazio nagusi gisa identifikatzen dituen horietan zentratu ginen. Baita horiei aurre egiteko baliatu ditzakegun arreta fokuetan ere, noski. Hurrengo argazkian distrazioak eta arreta fokuak agertzen dira eta jarraian elementu guzti hauen azalpen txiki bat jasotzen da:



Badakigunez, U teoriaren helburuetako bat gure buruak, bihotzak eta ekintzak orainean mantentzen laguntzea da. Ez baitago gauzak egin, pentsatu, erabaki edo bizitzeko beste espazio posiblerik. Horregatik, gertatu daitekeen guztia, errealitate bilakatu dezakegun guzti hori ORAINEAN kokatzen da, bai errealitate ukigarri bezala edo aukera posible (potentzial) moduan. Baina badira hemen eta orain horretatik aldentzen gaituzten hainbat elementu:

LAU DISTRAZIOAK

Iragana
Etorkizuna
Ni
Besteak

Hala nola horiei aurre egiteko baliatu ditzakegun hainbat teknika edo "arreta foku". Jarraian dagoen taulan jasotzen da distrazio mota bakoitzari aurre egiteko baliatu ditzakegun teknika motak edo arreta fokuak:

DISTRAZIOAK	ARRETA FOKUAK
Iragana	Ikasketa
Etorkizuna	Sumatu “sensing” (intuizioa)
Ni	<i>Mindfulness</i>
Besteak	Entzumena eta elkarrizketa sakona

Behin azalpen teorikoa eginda, kurtsoan zehar aplikatu ditugun teknika desberdinak gogoratzen egon ginen eta zein arreta foku lantzeko baliagarriak izan zitezkeen hausnartu genuen.

2. Norberaren ebaluazioa

U Teoriaren laburpen txiki hau ardatz hartuta gure buruari hainbat galdera egin genizkion eta post-it batzuetan jaso genituen horien inguruko gure hausnarketa edo ideiak. Galderak hurrengoak izan ziren:

Zer ikasi duzu prozesu honetan?

Zertaz ohartu zara balio ez dizuna eta utzi nahi duzu joaten?

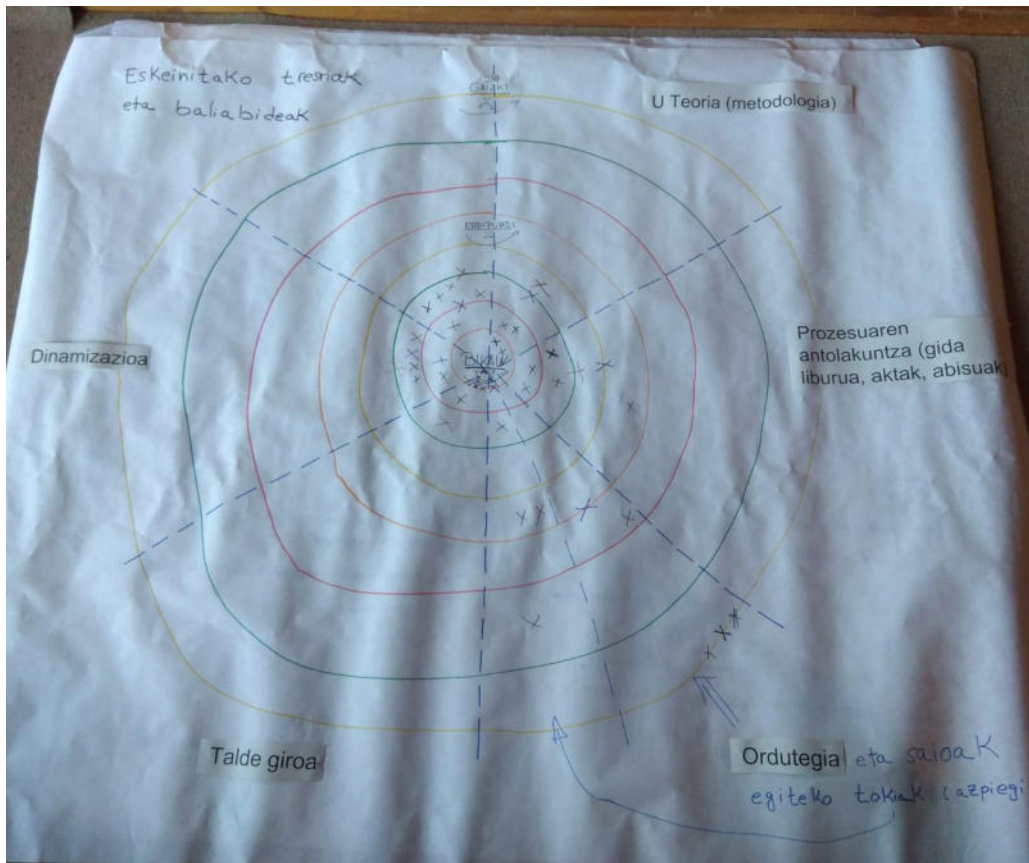
Prozesu honetan deskubritu edo ohartu zaren zerekin nahi duzu etorkizunean jarraitu?

Ariketa hau indibiduala eta pertsonala izan zen. Dena den, nahi zuenak bere hausnarketak taldearekin partekatuzera animatu genuen! Oso interesgarria izan zen denon irakaspen eta asmoak entzutea. Baita amankomuneko ideia asko zeudela ikustea ere! :)

3. Prozesuaren ebaluazioa: Zer iruditu zaizue U bidaia?

Saioaren puntu honetan dinamizatzaileek gure lana hobetu eta parte hartu duten pertsonen iritziak jasotzeko beharrezkoa dugun ebaluazio ariketa egin genuen. Horretarako, hiru papelografo desberdinetan hurrengo informazioa jaso genuen:

- 1) Diana baten bitartez partaideek hurrengo aldagaiak baloratu zituzten:
 - a) Dinamizazioa,
 - b) Eskeinitako tresnak eta baliabideak,
 - c) U Teoria (metodologia)
 - d) Prozesuaren antolakuntza (gida liburua, saioen aktak, abisuak...)
 - e) Orduetgia
 - f) Saioak egiteko tokiak
 - g) Talde giroa



2) Zer da gehien gustatu zaizuna? Eta gutxien gustatu zaizuna?

Zer da gehien gustatu zaizuna?	Zer da gutxien gustatu zaizuna?
<ul style="list-style-type: none"> ● Pertsona desberdinen artean sortu den konexioa (2) ● Harremanik ez nuen pertsonak ezagutzea (2) ● Talde giroa, bikaina. ● Beste pertsonetikiko konexioa. Taldean landu den entzumena elkarrizketetan. ● Elkar laguntzeko nahia eta gogoia. ● Erabilitako metodologia. ● Harreman osasuntsuak. ● Talde giroa ● Dinamizazioa ● Pertsonak 	<ul style="list-style-type: none"> ● Ordutegia eta bilera eguna (2) ● Egindako prozesua jasotzeko bidea (baliabidea) ● Ordutegia batzuetan astuna izan da. ● Bilera batzuetan pasa dugun hotza (COVID-19 egoera zela eta neguan lehioak irekita mantendu izan ditugulako)

3) Kurtsoa berriro egingo bagenu, zer aldatuko zenuke?

- Aldatu ez, gehitu. Beste tresna batzuk lagunduta saioak dinamizatzea: musika, antzerkia, dantza, jokuak....erlajazio moduan. Baina bestela, dena oso ondo!
- Saio batzuetan faltan bota dut gure artean lasai eta aske hitz egiteko aukera. badakit denbora faltagatik izan dela, baina....ez al da hori kritikatzeko duguna?.
- Aldaketak hobekuntza moduan ulertuta, orokorrean, ez nuke ia ezer aldatuko. Aipatzekotan, prozesua beraren itxiera, hau da, guzti honetatik atera duguna non / nola geratzen da?.

4) Beste zerbait esan nahi diguzu? ;)

- Lan bikaina, segi horrela! eskerrik asko!!
- Zuen inplikazio eta gertutasuna, eskerrik asko!
- Primerakoa egindako lana! Mila esker guztiagatik!
- Gurekin sortu duzuen harremana benetan konfiantzazkoa izan da, benetan eskertzekoa!
- Eskerrik asko!



4. Taldearen jarraipena: aurreko saioan hitz egindakoaren laburpen txiki bat eta hartutako erabakien berrespena.

Aurreko saioan arrazoi desberdinak zirela medio, partaide asko ezin izan ziren saiora bertaratu. Hori dela eta, eta are gehiago gai honen garrantzia kontutan hartuta, tarte bat eskaini genion gaia eztabaidatu eta aurreko saioan hitz egin ziren gauzen inguruan hausnartzeari.

5. Meditazio gidatua

Ainitzeren eskutik meditazio gidatu bat izan genuen. Gure burua, bihotza eta ekintza konektatu eta bere potentzial altuenera eramaten lagunduko diguna. Mila esker Ainitze taldearentzat prestatutako ariketa polit honengatik! :)

6. Eskertze ariketa: zer eskertzen diot taldeko kide bakoitzari? Zer da berarengandik jaso dudan hori eta gehien gustatu zaidana?



Eskertzeko asko zegoen, gainera U Teoriaren arabera alde positiboak ikustarazi eta pertsona, prozesu eta taldeengandik eskertzen dugun hori aitortzeak alde horietan atenzioa jartzea eta ezaugarri horiek aplikatzea eragiten du. Elkarren artean gure sorbaldetan mezu txiki bat idatzteko aukera gogoz hartu genuen! :)

Ilazkik dinamika hau bideratu zuen, hori ere eskertzekoa da!

7. “Malas madres” bezala, gure proiektuak hazi eta bere momentuan joaten uzteko erronkari heldu



Zuen proiektuak aurrera ematea orain guztiz zuen eskuz dago. Gozatu! Eta ama onak izan ;) Ondo hazteko maitasuna, konstantzia, eta zainketa beharrezkoa da, landare batentzat bezala. Horregatik opari txiki bat eman genizuen. Nahiz eta landare hauek “malas madres” deitzen dira, oso argitsuak dira bere umeak urrun uztean, independente izateko, baina indartsuak diren arte lotura mantentzen dute. Zuen proiektuekin horrelako oreka lortzea eta maitasunez, konstantziarekin eta zainketa gogotsu batekin egotea desiratzen dizuegu.

8. Goizane eraikinean zehar bisita gidatua



Eskerrik asko lone eraikina erakusteagatik. “Transformazioa gunea” (Esnekiak, Sagartzukua eta abar egiteko baliabideak) ezagutzea oso interesgarria izan zen. Baita eraikinak eskaintzen dituen bestelako aukerak ezagutzea ere!

9. Merendola eta musika! :)



Zer musika zerrenda! Eskerrik asko Eli, gure musika proposamenak elkartu eta saiora ekartzeagatik. Eta noski, eskerrrik asko lone Rambler/Radler garagardoaren historiagatik eta baita merendola osoa erostea eta antolatzeagatik.

10. Agur...eta laster arte! ;)

