
EMOZIOEN ETA GATAZKEN KUDEAKETA ENTRENATZAILEENTZAT
2026/27 DENBORALDIA
araba álava
foru aldundia diputación foral
kirolaraba
IKER GLEZ. DE GARIBAY
+34 626 387 721
iker@descubretuflow.com
DESCUBRETUFLOW.COM
DESCUBRE TU
flow.
¿Potenciamos
cabeza y corazón?

XEDEA

METOLOGIA

Trebetasun eta gaitasun emozionalak eskuratzea zeure buruaren eta taldeen liderra izateko.

"Esaten badidazu, ahaztu egiten dut; irakasten badidazu, gogoratu egiten dut; parte harrarazten badidazu, ikasi egiten dut". Benjamin Franklin.

Ikaskuntzarako espazio esperimentalak eta emozionalak sortzen ditugu. Dinamika arinak, coaching-a, programazio neurolinguistikoa eta bideratze sistemikoa baliatzen ditugu.



TESTUINGURUA

- **"Irainik ez, kitto!" kanpaina**ren helburuetako bat da **20 entrenatzaile** sustatzea eta haiei **tresnak ematea** lidergorako, taldeak garatzeko eta emozioak nahiz gatazkak kudeatzeko; izan ere, haien ezagutza alderdi tekniko-taktikoen, fisikoen edo metodologia globalekoen ingurukoa izaten da, eta, beraz, hori osatzea da xedea.

- Horregatik entrenamendu mentalean jartzen dugu arreta, "pertsonak ukitzeak" duen garrantzian, hezkuntzan eta balioetan, bai haurrak garatzeko eta motibatzeko, bai haien trebetasunak hobetzeko.

- Entrenatzaileek **eragin handia dute haurren garapenean**, hitzen, keinuen eta portaeren bidez, eta indarguneak edo ahuleziak sortzen dituzte umeen etorkizuneko bizitza pertsonalean. Horregatik da hain garrantzitsua "**pertsonak ukitzea**k" zer esan nahi duen **ikastea**, entrenatzaileen ezagutza osatzeko.



ZER LANDUKO DUGU??

LIDERGOA ETA TALDEEN GARAPENA **1. BLOKEA**

- ✓ Taldeburua edo **liderra**.
- ✓ Aldaketak eta **kutsatze emozionala**.
- ✓ Antolakundeetako **lidergo estiloak**.
- ✓ **Egoera** lidergoa (Ken Blanchard).
- ✓ **Nortasun motak** eta eragina.
- ✓ **Pertsonaren** beraren eta pertsonen arteko harremanetarako **gaitasunak**.
- ✓ Taldeak lideratzeko trebetasunak.
- ✓ **Balioak**.
- ✓ Errendimendu handiko taldeen ezaugarriak. **Talde bikaina**.
- ✓ Ekipo baten **5 disfuntzioak**.
- ✓ **Feedbacka**.



ZER LANDUKO DUGU??

LIDERGOA ETA TALDEEN GARAPENA **2. BLOKEA**

- ✓ Zer da **sistema bat**? (Lege Sistemikoak).
- ✓ Taldearen balioak eta **gurpila**.
- ✓ Ekipoetako **toxinak**.
- ✓ **Emozioak** taldeetan.
- ✓ **EAR** eta **Sormen Taldeak**.
- ✓ **Adimen emozionalaren** RULER metodoa.
- ✓ **Saboteatzailea**.
- ✓ **Autokudeaketa** emozionala.
- ✓ **Jarrera bikainak** sistemetan.
- ✓ **Zuhaitzaren** dinamika.



EKINTZA PLANA

LIDERGOA ETA TALDEEN GARAPENA



✓ **Programa lau egunetan** gauzatuko da, eta honela egituratuko da:

3 orduko bi tailer, bakoitza aste bereko bi egunetan, 20 entrenatzailerentzat.

Lehenengo bi jardunaldien data: **2026ko azaroaren 16a, astelehena, eta 18a, asteazkena.**

Ordutegia: 17:30etik 20:30era.



✓ **3 orduko beste bi tailer** formatu berean.

Bigarren bi jardunaldien data: **2027ko urtarrilak 18, astelehena, eta 20, asteazkena.**

Ordutegia: 17:30etik 20:30era.

*Gaien **osaera** aldatu egin daiteke prestakuntzan garatzen denaren arabera.*

araba álava
foru aldundia diputación foral

kirolaraba

✓ Izen-emateak:
info@afdalava.com

Izena emateko azken eguna azaroaren 5a da.

Mezu elektronikoaren gaian hau jarri behar da:
IKASTARO EMOZIONALAREN IZENA EMATEA

Plazak izen-emate ordenaren arabera esleituko dira, klub bakoitzeko 2 pertsonara mugatuz.

📍 Lekua: **Asociación de Federaciones Deportivas Alavesas**

Amadeo Garcia de Salazar Plaza, 01007 Vitoria-Gasteiz, Araba

DESCUBRE TU flow.
IKER GLEZ. DE GARIBAY

IKER GLEZ. DE GARIBAY YARRITU

NOR NAIZ?



- **Coach profesionala, PCC ziurtagiria, ICF. Ziurtagiridun coach elkartua, ASESCO [CAC 11232].**
- **Talde lidergoa eta taldeen coachinga,** EFIC, eta **bideratzaile sistemikoa,** ESIDD.
- **Kirol coachingean** aditua **UCJC [Camilo José Cela Unibertsitatea].**
- **DISC metodoaren ziurtagiri ofiziala,** Peoplekeys. [90632 zk.].

- Profesor de **Kirol coaching** irakaslea **UCJCn**.
- **Lidergo eta neurozientzia** irakaslea **ISEPen** [Ikasketa Psikologikoen Goi Mailako Institutua].
- Kirol coaching irakaslea **Malagako Unibertsitate**ko Kirol Kudeaketako Masterrean.

- **Informazio Zientzietako lizentziaduna, Kazetaritzako espezialitatea, Euskal Herriko Unibertsitatean.**
- Finantza Aholkularitza eta Ondare Kudeaketa **Masterra, IEF** [Finantza Ikasketen Institutua], Bartzelona.
- Psikologiako Gradua egiten ari da UNIEn, Enpresen Nazioarteko Unibertsitatean (Madril).

- Nire bizitza kirol profesionalari lotuta igaro da unibertsitatetik. Kirol industriaren barruan rol ezberdinak bete ditut. Talde-kudeatzailea izatearen ondorioz konturatu nintzen besteen buru izateko dela zure burua ezagutu eta lideratu behar duzu lehenengo. Orain, nire bizitzako esperientzia guztiak ohoratuz, badakit konplize handia izan naitekeela entrenatzaile, jokalari, pertsona eta taldeen garapenerako.

DESCUBRE TU flow.
IKER GLEZ. DE GARIBAY

KIROL, EGINKIZUN ETA TREBATZAILE EREMUA

ESPERIENTZIAK

ESPERIENTZIA KIROL ARLOAN

Talde eta banakako kirol-coachinga eta Facilitazio Sistemikoa garatu dut, honako hauekin:

liga endesa
ACB Ligako saskibaloi taldea hainbat tituluren irabazlea.

EFL
Ingalaterrako **Bigarren Mailako** futbol taldea.

LALIGA
Espainiako **Bigarren Mailako** futbol taldea.

RFEF
Espainiako Lehen Federazioko futbol taldea.

Halaber, Lehen Mailako **hainbat** taldetako jokalari profesionarekin eta harrobi kategoriako ekin lan egin dut, bai futbolen eta beste kirol batzuetan.

ESPERIENTZIA IRAKASLE GISA

Erreferentziazko erakunde akademikoetan formakuntza ematen dut:

UCJC Universidad Camilo José Cela
Kirol Coachingeko irakaslea UCJCn.

isep Instituto Superior de Estudios Psicológicos
Lidergoa eta Neurozientzia eko irakaslea ISEPn.

MÁLAGA C.F. · UNIVERSIDAD DE MÁLAGA
Kirol Coachingeko irakaslea Kirol Kudeaketako Masterrean: Málaga CF & Malagako Unibertsitatea.

Era berean, kohesioari eta taldeen garapenari buruzko jardunaldiak egin ditut Euskadiko, Madrilgo, Andaluziako eta Balear Uharteetako sektore publiko zein pribatuko hogei bat erakundetan.

ESKERRIK ASKO!

BURUA ETA BIHOTZA INDARTUKO DITUGU?

araba álava
foru aldundia diputación foral

kirolaraba

“Gutako inor ez da gu guztiok batera bezain azkarra”.

Ken Blanchard

www.descubretuflow.com
iker@descubretuflow.com

DESCUBRE TU flow.