|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Neurriak** | **Interesa** | **Bideragarritasuna** | **Badago** | **Esperientzia-**  **trukea** |
| 1.- BAIMENAK ETA LANALDIAK |  |  |  |  |
| **1.1.- Gutxinaka lanean hastea amatasun edo aitatasun baja ondoren**  Amatasun bajaren ondoren berriro sartzen ari diren emakumeen kontziliazioa sustatzea. Egokitu ordutegia modu malguan eta pixkanaka handitu gaixorik egon den pertsona ohiko lanaldira itzuli arte. | * Baxua * Ertaina * Altua | * Ez * Bai, epe motzera * Bai, epe luzera | * Bai * Ez | * Interesa dut (ezagutu) * Prest nago (partekatu) |
| **1.2.- Seme-alaben edo senideen gaixotasunagatik ordaindu gabeko baimena (araudia eta +)**  Familia-beharrak dituen langileari lagundu gaixo dagoen edozein pertsona artatu ahal izateko lanak estres gehigarririk ekarri gabe. Ordaindu gabeko baino lanpostuaren erreserba bermatzen duen eszedentzia hartzeko aukera familiaren beharrei erantzuteko.  + ordu/egun kopuru mugatuetarako ordaindutako baimena izateko aukera. | * Baxua * Ertaina * Altua | * Ez * Bai, epe motzera * Bai, epe luzera | * Bai * Ez | * Interesa dut (ezagutu) * Prest nago (partekatu) |
| **1.3.- Gaixotasun larriak dituzten edo mendekoak diren senideak dituzten pertsonei lanaldia murriztea (araudia eta +)**  Familia-beharrak dituen langileari lagundu gaixo dagoen edozein pertsona artatu ahal izateko lanak estres gehigarririk ekarri gabe. Lanaldia malgutu gaixotasun larriak dituzten senideak dituzten langileen beharretara egokitzeko, kontziliazio eta familia-denbora handitzeko.  + lanaldia epe mugatuan murrizteko aukera soldata galdu gabe | * Baxua * Ertaina * Altua | * Ez * Bai, epe motzera * Bai, epe luzera | * Bai * Ez | * Interesa dut (ezagutu) * Prest nago (partekatu) |
| **1.4.- Familiako larrialdien ondorioz lanpostua uztea**  Langileen kontziliazio gaitasuna hobetzea eta kasu askotan familiako larrialdiei erantzuteko beharrak dakarren estresa murriztea. Familia larrialdietara joateko lana uzteko aukera. | * Baxua * Ertaina * Altua | * Ez * Bai, epe motzera * Bai, epe luzera | * Bai * Ez | * Interesa dut (ezagutu) * Prest nago (partekatu) |
| **1.5.- Emakumeentzako baimena erditze klaseetara joateko baimena (araudia eta +)**  Haurdun dauden emakumeen ongizatea hobetu eta lanorduetan ikastaroetara joatea bateratzeak sor dezakeen estresa murriztu. Haurdunaldiaren azken hilabeteetan emakumeentzako erditze klaseetara joateko baimena.  + haurdun ez dagoen bikotekideari laguntzeko aukera | * Baxua * Ertaina * Altua | * Ez * Bai, epe motzera * Bai, epe luzera | * Bai * Ez | * Interesa dut (ezagutu) * Prest nago (partekatu) |
| **1.6.- Edoskitze denboraldia administratzeko autonomia (eta +)**  Kontziliazioa lagundu berriki amak izan diren emakumeetan legeak adostutako edoskitze-orduak administratzeko eta horrela baja ondoren lanean sartzea ekar dezakeen estresa murrizteko. Edoskitze orduak banatzerakoan malgutasuna eskaintzea, pertsonaren beharren arabera taldekatzeko aukerarekin.  + legeak ezarritako epea handitu eta bikoteen onarpena erraztu | * Baxua * Ertaina * Altua | * Ez * Bai, epe motzera * Bai, epe luzera | * Bai * Ez | * Interesa dut (ezagutu) * Prest nago (partekatu) |
| **1.7.- Etxe-aldaketa egiteko epea handitzea**  Etxe-aldaketarako ordaindutako baimena handitzea. Handitu etxez aldatzeko eskuragarri dauden egunen kopurua. | * Baxua * Ertaina * Altua | * Ez * Bai, epe motzera * Bai, epe luzera | * Bai * Ez | * Interesa dut (ezagutu) * Prest nago (partekatu) |
| **1.8.- Ezkontza eta izatezko batasunaren arteko berdintasuna**  Gozamen-baldintzak berdindu ezkontza eta izatezko batasunaren kasuetan. Berdindu oporren eta sarien baldintzak ezkontza kasuan eta izatezko batasunaren kasuan. | * Baxua * Ertaina * Altua | * Ez * Bai, epe motzera * Bai, epe luzera | * Bai * Ez | * Interesa dut (ezagutu) * Prest nago (partekatu) |
| **1.9.- Haurren zaintzarako lanaldia murriztea soldata murrizketarik gabe epe jakin batean (urte 1etik 5 urtera)**  Lana eta familia bizitza-arloak uztartzearen alde egitea. Haur txikiak dituzten pertsonei aukera eman zaintzarako lanaldia murrizteko soldata murrizketarik gabe. | * Baxua * Ertaina * Altua | * Ez * Bai, epe motzera * Bai, epe luzera | * Bai * Ez | * Interesa dut (ezagutu) * Prest nago (partekatu) |
| 2.- ORDUTEGIEN MALGUTASUNA |  |  |  |  |
| **2.1.- Lanorduen trukea atseden orduengatik (ordu bankua)**  Langileen ordutegian malgutasuna handitzea. Orduen Bankua sistema ezartzea lankideen artean ordu trukea ahalbidetzeko eta, horrela, kontziliazioa hobetzeko. | * Baxua * Ertaina * Altua | * Ez * Bai, epe motzera * Bai, epe luzera | * Bai * Ez | * Interesa dut (ezagutu) * Prest nago (partekatu) |
| **2.2.- Sarrera eta irteera orduetan malgutasuna**  Langileen kontziliazioa ahalbidetzea ordutegiaren malgutasunaren bidez eta murriztu goizeko edo arratsaldeko lehen orduetan lan egitearen beharrak ekar dezakeen estresa, baita aisialdirako jarduerak egiteko malgutasuna izatea ere. Ezarri sartzeko ordu-tarte bat, pertsona bakoitzak bere lana egunez egun egokitzen zaizkion orduetan antolatzeko aukera izan dezan. Gainera malgutasuna izan daiteke jateko orduetan pertsona bakoitzak erabaki dezan noiz egiten duen (30 minutu eta 2 ordu arteko denbora eman bazkaltzeko). Horrela, pertsonek ahalko dute bulegoan bertan jan eta lanean jarraitu edota aisialdirako jarduerak egin (adibidez, gimnasiora joan) bazkaltzeaz gainera. | * Baxua * Ertaina * Altua | * Ez * Bai, epe motzera * Bai, epe luzera | * Bai * Ez | * Interesa dut (ezagutu) * Prest nago (partekatu) |
| **2.3.- Lanaldi jarraitua lantoki bertakoak edota ingurukoak ez diren pertsonentzat**  Kontziliazioa, helburuetara orientazioa eta eraginkortasuna lagundu. Bizilekua lantokitik 30 minutura baino gehiagora dagoen jendearentzako lanaldia konprimitu. | * Baxua * Ertaina * Altua | * Ez * Bai, epe motzera * Bai, epe luzera | * Bai * Ez | * Interesa dut (ezagutu) * Prest nago (partekatu) |
| 3.- ESPAZIOAREKIKO MALGUTASUNA |  |  |  |  |
| **3.1.- Telelana**  Zure lantokia malgutu etxetik edo beste edozein lekutik lan egin ahal izateko. Lan metodologia eta erabilitako teknologia aldatu, jendeak bulegoa ez den leku batean lana egin ahal izateko. Horretarako, beharrezkoa da: hodeian oinarritutako prozesuak ezartzea, lan egin ahal izateko beharrezko informazio guztia modu iraunkorrean eta berehalakoan erregistratuta egonik enpresako langileek partekatzen duten hodeian, ordutegi komun bat ezartzea bilerak egiteko bulegoan egon beharreko denbora gutxitzeko eta saiatu bilerak Skype edo antzeko tresnen bidez egiten bulegoko denbora hori gehiago murrizteko etab. | * Baxua * Ertaina * Altua | * Ez * Bai, epe motzera * Bai, epe luzera | * Bai * Ez | * Interesa dut (ezagutu) * Prest nago (partekatu) |
| 4.- LANALDIEN MALGUTASUNA |  |  |  |  |
| **4.1.- Lanaldi trinkoa ostiraletan**  Asteburuko denbora handitzea. Astean zeharreko lanaldi-ordutegia egokitu ostiral arratsaldeetan lanik ez egiteko eta langileek asteburu luzeagoak izan ditzaten. | * Baxua * Ertaina * Altua | * Ez * Bai, epe motzera * Bai, epe luzera | * Bai * Ez | * Interesa dut (ezagutu) * Prest nago (partekatu) |
| **4.2.- Txanda/oporrak hartzeko lehentasuna arrazoi anitzengatik**  Kontziliazio denbora hobetu eta pertsonen beharretara egokitu. Lehentasuna eman txandak hartzeko orduan pisuko arrazoiak dituzten pertsonei. Hauek izan daitezke: zaintza partekatua, menpekoak, azterketak, gertakizun bereziak. | * Baxua * Ertaina * Altua | * Ez * Bai, epe motzera * Bai, epe luzera | * Bai * Ez | * Interesa dut (ezagutu) * Prest nago (partekatu) |
| **4.3.- Txanda aldaketen sistema**  Langileen ordutegien malgutasuna handitu. Ezarri txandak modu formalean aldatzeko sistema bat, txanda/ordezkapen aldaketak errazteko eta kontziliazioa hobetzeko. | * Baxua * Ertaina * Altua | * Ez * Bai, epe motzera * Bai, epe luzera | * Bai * Ez | * Interesa dut (ezagutu) * Prest nago (partekatu) |
| **4.4.- Oporraldien hautaketa librea**  Baimena langileek oporrak libreki hautatzeko. Langileek oporraldiak hautatu ditzakete, baldin eta departamentuaren koordinazioa ematen den eta beharrezko zerbitzua eskaintzen jarraitzen den. | * Baxua * Ertaina * Altua | * Ez * Bai, epe motzera * Bai, epe luzera | * Bai * Ez | * Interesa dut (ezagutu) * Prest nago (partekatu) |
| **4.5.- Oporraldien erosketa**  Kontziliazio denbora hobetu eta pertsonen beharretara egokitu. Aukera eman langileek oporretako egunak erosteko egun libre gehiago behar badituzte. | * Baxua * Ertaina * Altua | * Ez * Bai, epe motzera * Bai, epe luzera | * Bai * Ez | * Interesa dut (ezagutu) * Prest nago (partekatu) |
| **4.6.- Astean 40 orduko lanaldiaren kontzentrazioa 4 egunetan**  Langileen denboraren kontziliazioa eta kudeaketa eraginkorrak ahalbidetu. Asteko lanordu guztiak betetzea asteko lehenengo 4 egunetan, ostiral librea izateko ezarritako hilabete kopuru batean behin.  + malgutasun osoa (ordutegi/lanaldien malgutasunean aplikatu) | * Baxua * Ertaina * Altua | * Ez * Bai, epe motzera * Bai, epe luzera | * Bai * Ez | * Interesa dut (ezagutu) * Prest nago (partekatu) |
| **4.7.- Lanaldi trinkoa udaldian**  Kontziliazioa ahalbidetu/denbora librea handitu eguraldi oneko aldietan osasuna laguntzeko. Urteko lan-ordutegia egokitu udaldiko lanorduak murrizteko eta denbora libre gehiago izateko udako hilabeteetan. | * Baxua * Ertaina * Altua | * Ez * Bai, epe motzera * Bai, epe luzera | * Bai * Ez | * Interesa dut (ezagutu) * Prest nago (partekatu) |
| **4.8.- Egun jarraiak edo intentsiboak... egun seinalatuetan (urtebetetzeak, Gabon Zahar gaua eta Urtezahar bezpera, erregeen aurreko eguna ...)**  Langileek haien urtebetetzean (edo senideren baten urtebetetzean) arratsaldea libre gozatzeko aukera. Lanorduen konpresioa... egun seinalatuetan. | * Baxua * Ertaina * Altua | * Ez * Bai, epe motzera * Bai, epe luzera | * Bai * Ez | * Interesa dut (ezagutu) * Prest nago (partekatu) |
| **4.9.- Atzerriratutako langileentzako oporraldi osoa (nazioartekotutako enpresak)**  Oporren kudeaketa eraginkorra. Lehentasunezko tratua eman atzerriratutako langileei, opor guztiak etenik gabe eskatzeko aukera izan dezaten. | * Baxua * Ertaina * Altua | * Ez * Bai, epe motzera * Bai, epe luzera | * Bai * Ez | * Interesa dut (ezagutu) * Prest nago (partekatu) |
| **4.10.- Laneko ordutegia antolatzeko askatasuna ekaineko azken astean eta iraileko lehen astean**  Lana eta familia arloen arteko kontziliazioa lagundu. Ekaineko azken astean eta iraileko lehen astean eskoletako ordutegien aldaketak direla eta, askatasun handiagoa eman lanaldiari antolaketan langileei, hobeto antolatzeko eta garai hauek ekartzen duten estresa murrizteko. | * Baxua * Ertaina * Altua | * Ez * Bai, epe motzera * Bai, epe luzera | * Bai * Ez | * Interesa dut (ezagutu) * Prest nago (partekatu) |
| **4.11. Eskolako egokitzapena burutzeko ordu poltsa**  Lana eta familia arloen arteko kontziliazioa lagundu. 2-3 ordu baino gutxiagoko haurrak dituzten pertsonei ordu batzuk eskaini ikastetxearekiko egokitzapena ahalbidetzeko, hobeto antolatzeko eta horrek dakarren duen estresa murrizteko. | * Baxua * Ertaina * Altua | * Ez * Bai, epe motzera * Bai, epe luzera | * Bai * Ez | * Interesa dut (ezagutu) * Prest nago (partekatu) |
| **4.12. Denbora tarteak proposatu langilearen ez egote fisikoa zalantzan ez jarriz**  Lana eta familia arloen arteko kontziliazioa lagundu. Ezarri langileek bete beharreko denbora tarte bat, horretatik kanpo lanean jarraitzeko aukera izan dezan bere kabuz antolatuz, familia/arazo pertsonaletara hobeto egokituz. | * Baxua * Ertaina * Altua | * Ez * Bai, epe motzera * Bai, epe luzera | * Bai * Ez | * Interesa dut (ezagutu) * Prest nago (partekatu) |
| 5.- BESTELAKO LAGUNTZA NEURRIAK |  |  |  |  |
| **5.1.- Onura sozialak, konpentsazio malgua**  Administrazio-, antolakuntza-, … lanei eskainitako denbora librearen zati bat askatu. Diruaz kanpoko ondasunak, deskontuak, abantailak… ematea edo izatea. | * Baxua * Ertaina * Altua | * Ez * Bai, epe motzera * Bai, epe luzera | * Bai * Ez | * Interesa dut (ezagutu) * Prest nago (partekatu) |
| **5.2.- Enpresako jantokia cateringarekin**  Utzi langileei enpresan bazkaltzen catering zerbitzuarekin.  Sortu enpresan jantoki bat catering zerbitzuarekin, menu askotarikoa eta osasuntsuarekin. Horrela langileek lanaldia murriztu dezakete eta arratsaldean denbora libre gehiago izan. Gainera, catering zerbitzua izanik, ez da beharrezkoa janaria etxetik eramatea eta hori prestatzeko behar duten denbora, aisialdian edo beste jardueretan gozatu dezakete. | * Baxua * Ertaina * Altua | * Ez * Bai, epe motzera * Bai, epe luzera | * Bai * Ez | * Interesa dut (ezagutu) * Prest nago (partekatu) |
| **5.3.- Laguntza atzerriratze, aberriratze eta nazioartekotze kasuetan**  Lanpostuaren mugikortasunak sortzen dituen administrazio- lege- eta zerga-zereginetara bideratutako denbora murriztu. Laguntza eta aholkularitza zergen kudeaketan eta kudeaketa fiskal edota finantzarioan, atzerriratze, aberriratze eta nazioartekotze kasuak dituzten langileentzat. | * Baxua * Ertaina * Altua | * Ez * Bai, epe motzera * Bai, epe luzera | * Bai * Ez | * Interesa dut (ezagutu) * Prest nago (partekatu) |
| **5.4.- Enpresako aparkalekua**  Lantokira heltzea erraztu. Ezarri toki bat non langilegoak kotxea utzi dezakeen lanera iristean. Aparkalekuetako dirua aurreztuko dute edota egunero aparkalekua bilatzeko erabiltzen duten denbora ere. | * Baxua * Ertaina * Altua | * Ez * Bai, epe motzera * Bai, epe luzera | * Bai * Ez | * Interesa dut (ezagutu) * Prest nago (partekatu) |
| **5.5.- Autobus zerbitzua**  Lantokira heltzea erraztu. Hirian lan egiten duten pertsonak hartu eta bulegoetara eramaten dituen (eta alderantziz ere) autobus zerbitzua eskaini enpresan. Trafikoa murrizteaz gain, langileei puntako orduetan gidatzeak, aparkalekua bilatzeak... ekartzen dien estresa murriztuko luke. | * Baxua * Ertaina * Altua | * Ez * Bai, epe motzera * Bai, epe luzera | * Bai * Ez | * Interesa dut (ezagutu) * Prest nago (partekatu) |
| **5.6.- Lekuak erreserbatzea inguruko haur eskoletan**  Murriztu lantokia eta seme-alaben eskoletan artean mugitzeko distantzia eta beraz denbora. Erreserbatu plazak lantokitik gertu dauden ikastetxe eta eskoletan, familia-denbora hobetzeko/handitzeko. Horrek eskolan/lanean sartzearen edo haurrak eskolatik jasotzearen estresa murriztuko du. | * Baxua * Ertaina * Altua | * Ez * Bai, epe motzera * Bai, epe luzera | * Bai * Ez | * Interesa dut (ezagutu) * Prest nago (partekatu) |
| **5.7.- Etxebizitzaren gertutasuna**  Denbora librea gehiagotu bulegora mugitzeko denbora murriztuz. Kontratatzeko orduan, lehentasuna eman lantoki inguruan bizi diren pertsonei, mugikortasun denbora eta arriskua murrizteko. | * Baxua * Ertaina * Altua | * Ez * Bai, epe motzera * Bai, epe luzera | * Bai * Ez | * Interesa dut (ezagutu) * Prest nago (partekatu) |
| **5.8.- Mediku-beharretarako malgutasuna**  Langileen osasuna eta ongizatea hobetzeko neurriak ezarri. Hauek dira neurri batzuk: osasun azterketa urtero, medikuko eta hortz-kliniketako kontsultetara joateko doako orduak, langilegoarentzako eta senideentzako laguntza psikologikoa... | * Baxua * Ertaina * Altua | * Ez * Bai, epe motzera * Bai, epe luzera | * Bai * Ez | * Interesa dut (ezagutu) * Prest nago (partekatu) |
| 6.- KUDEAKETA NEURRIAK (MALGUTASUNA ERRAZTEN DUTE ETA MURRIZTEN DUTE KONTZILIAZIOAK GARAPEN PROFESIONALEAN IZAN DEZAKEN ERAGINA) |  |  |  |  |
| **6.1.- Helburu eta proiektuetan oinarritutako kudeaketa**  Malgutasuna sustatu aurrez ezarritako helburuen bidez pertsonak ebaluatuz.  Urteko ebaluazio-sistema honela ezarri: pertsonen errendimendua aldez aurretik ezarritako helburu batzuk betetzen dituzten edo ez kontuan hartuta.. Horri esker, jendea ebaluatu ahal izango da ez bulegoan egoteagatik baizik eta helburuak betetzeagatik. Horrek pertsonenganako konfiantza sustatuko du, haien gaineko kontrola murriztuko du eta bere lana malguagoa izan dadin ahalbidetuko du. | * Baxua * Ertaina * Altua | * Ez * Bai, epe motzera * Bai, epe luzera | * Bai * Ez | * Interesa dut (ezagutu) * Prest nago (partekatu) |
| **6.2.- Coaching-a/Mentoring-a**  Lanpostuen arteko mugimenduan ezagutza transferitzeko prozesua hobetzea, horrek langileengan ekar dezakeen estresa murrizteko. Hobetu lanpostuen arteko mugimenduaren prozesua eta kudeaketa, non langile batek beste bat laguntzen duen garapen profesionala garatzen eta hobetzen. | * Baxua * Ertaina * Altua | * Ez * Bai, epe motzera * Bai, epe luzera | * Bai * Ez | * Interesa dut (ezagutu) * Prest nago (partekatu) |
| **6.3.- Konpetentzia-planaren garapena**  Erraztu helburuetan eta kultura kooperatiboan oinarritutako kudeaketarako trantsizioa.  Konpetentzien formakuntza-sistema baten ezarpena heltzen duena kultura kooperatiboan eta helburuetan oinarritutako kudeaketa. Horrela malgutuko dira lanpostuen arteko mugak eta kontziliaziorako denbora gehiagotuko da. | * Baxua * Ertaina * Altua | * Ez * Bai, epe motzera * Bai, epe luzera | * Bai * Ez | * Interesa dut (ezagutu) * Prest nago (partekatu) |
| **6.4.- Eraginkortasuna**  Ordutegiaren betekizuna bermatzeko, eraginkortasunean eta emaitzetan oinarritutako kultura. Ezarri bilera eraginkorrentzako protokoloa, helburu eta prozesuetan oinarritutako kudeaketa, etenik gabeko hobekuntzako protokoloa... | * Baxua * Ertaina * Altua | * Ez * Bai, epe motzera * Bai, epe luzera | * Bai * Ez | * Interesa dut (ezagutu) * Prest nago (partekatu) |
| **6.7.- Formakuntzarako laguntza ekonomikoa**  Langileen formakuntza hobetu. Langileen formakuntza hobetzeko, enpresaz kanpo eskaintzen diren eta lanpostuko funtzioak betetzeko orduan positiboak izan daitezkeen formakuntzako kurtsoak ordaintzeko laguntza ekonomikoa. | * Baxua * Ertaina * Altua | * Ez * Bai, epe motzera * Bai, epe luzera | * Bai * Ez | * Interesa dut (ezagutu) * Prest nago (partekatu) |
| **6.8.- Ezarri bileretarako ordutegi mugatua**  Bermatu lan-ordutegiaren betekizuna. Bilerak planifikatuderrigorrezko bertaratze ordutegiaren barne eta ez luzatu horietatik haratago, ordutegiaren betekizuna bermatzeko. | * Baxua * Ertaina * Altua | * Ez * Bai, epe motzera * Bai, epe luzera | * Bai * Ez | * Interesa dut (ezagutu) * Prest nago (partekatu) |
| **6.9.- Biltzeko puntu komunak**  Bileretara bideratutako denbora murriztu aisialdirako eta lanerako leku komunak erabiliz.  Bilera informalagoak (esaterako, tutoretzak edo coaching-ak) egitea, bulegoko espazio berrietan. | * Baxua * Ertaina * Altua | * Ez * Bai, epe motzera * Bai, epe luzera | * Bai * Ez | * Interesa dut (ezagutu) * Prest nago (partekatu) |
| **6.10.- Walking meeting-a**  Ordutegia betetzen dela ziurtatzeko bileretara bideratutako denbora mugatzea. Enpresa inguruan oinez buelta bat ematea (20-30 minutu gehienez), elkarrizketan enpresako gai garrantzitsuak eztabaidatzeko eta guztiak ahalik eta azkarren lanera itzultzea. | * Baxua * Ertaina * Altua | * Ez * Bai, epe motzera * Bai, epe luzera | * Bai * Ez | * Interesa dut (ezagutu) * Prest nago (partekatu) |
| **6.11.- Laneko gosariak, laneko bazkarien ordez**  Bileren denbora murriztea lanaldia betetzen dela ziurtatzeko. Egin bazkalorduko bilerak gosarian, iraupena erdira murrizteko, bermatuz langileak zereginetara lehenbailehen itzuliko direla eta ordutegiak beteko dituztela.. | * Baxua * Ertaina * Altua | * Ez * Bai, epe motzera * Bai, epe luzera | * Bai * Ez | * Interesa dut (ezagutu) * Prest nago (partekatu) |
| **6.12.- Harrera prozesua, eszedentzia luzea edo baja (3 hilabete baino gehiagokoa) ondoren lanera itzultzean**  Langileen prestakuntza hobetu. Langilea lagundu bere lanpostura bueltatzerakoan, kanpoan egon den denboran zehar sortutako beharrei aurre egiteko prozesuan:   * Formakuntza-beharrak * Laguntza emozionala * Kontziliazio- edo erantzunkidetasun-beharrak * Behar ergonomikoak | * Baxua * Ertaina * Altua | * Ez * Bai, epe motzera * Bai, epe luzera | * Bai * Ez | * Interesa dut (ezagutu) * Prest nago (partekatu) |