



EMOCIONA'T *

Taller d'educació emocional
i habilitats socials

Enric Prat de la Riba 230 b
08901 Hospitalet de Llobregat

www.centreyummy.com
info@centreyummy.com

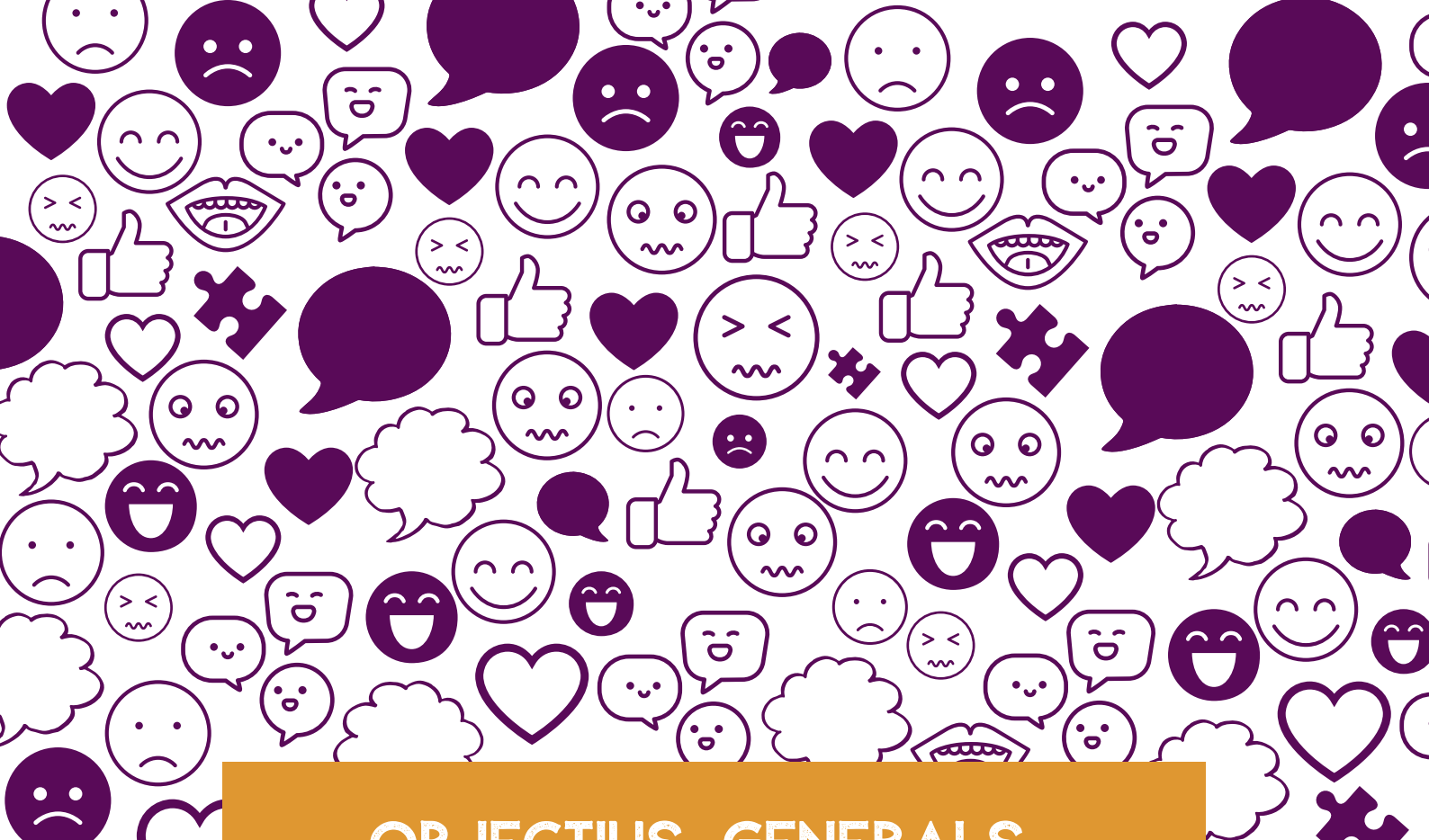
Yummy
CENTRE DE
DESENVOLUPAMENT
INTEGRAL



QUÈ ES EMOCIONA'T?

Programa d'intervenció amb petit grup d'iguals, on es treballa la regulació emocional, les habilitats comunicatives i l'autonomia emocional.





OBJECTIUS GENERALS

Fomentar el desenvolupament integral dels nens i nenes

- Aprendre a identificar les pròpies emocions i la dels altres
- Aprendre a regular les pròpies emocions
- Entendre el procés cognitiu-emocional-conductual
- Aprendre a comunicar les emocions de manera adequada
- Aprendre estratègies de resolució de conflictes
- Aprendre a conèixer-se a un mateix
- Conèixer les pròpies limitacions i virtuts
- Tenir consciència de les conseqüències de les pròpies accions i la dels altres



CONTINGUTS DELS TALLERS

El taller s'organitza en tres blocs que es realitzen de manera consecutiva i ordenats de forma progressiva segons el nivell de dificultat.

S'inicia amb l'alfabetització emocional, donant a conèixer les emocions bàsiques i augmentant fins a l'abstracció i el coneixement de conceptes i funcionaments més complexos. A continuació, es treballa l'ús d'aquests conceptes apresos en la comunicació i la seva utilitat en la resolució de conflictes del dia a dia.

Finalment, es treballa el concepte més abstracte, arribant al coneixement d'un mateix en aspectes emocionals, de la mateixa manera que poden conèixer als altres.

Blocs

Sessions

Objectius específics



I Alfabetització i regulació emocional

12 sessions d'1 h a la setmana.

- Conèixer les diferents emocions i sentiments.
- Posar intensitat a les emocions.
- Entendre el funcionament dels sentiments.
- Identificar les emocions dels altres.

II Habilitats de comunicació

12 sessions d'1 h a la setmana.

- Capacitar per a expressar correctament les emocions.
- Utilitzar correctament l'assertivitat.
- Resoldre conflictes de manera adequada.

III Autonomia emocional

12 sessions d'1 h a la setmana.

- Autoconeixement.
- Conèixer la influència dels altres sobre les nostres emocions.
- Autoestima.
- Conèixer la influència de les nostres emocions en els altres.





INSCRIPCIONS

Assistens: Sessions en petit grup de 2 a 5 nens.

Durada: Sessions 1 hora al llarg de tot l'any.

Cost: 20 o 25 €/sessió en funció del nombre d'assistens.

L'inscripció al taller es pot fer en qualsevol moment al llarg del curs amb previ avís als professionals.





T'ESPEREM*



Enric Prat de la Riba 230 b
08901 Hospitalet de Llobregat

www.centreyummy.com
info@centreyummy.com