



Taller d'educació emocional (TAEF)

Entrenem les competències emocionals



Què és el TAEF?

El 80% de l'èxit personal recau en la intel·ligència emocional. En aquest taller setmanal adquiriran eines i estratègies per gestionar les seves emocions potenciant la seva seguretat i autoestima.

Mitjançant el joc i la diversió treballarem aspectes clau com l'autocontrol i la gestió de les emocions, l'empatia i el sentiment de responsabilitat, els estils de comunicació efectius i les habilitats socials.

L'educació emocional és un procés educatiu, continu i permanent que té com a objectiu potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com a element essencial per l'evolució integral dels nens, tot capacitant-los per afrontar millor els reptes que se li puguin plantejar al llarg de la seva vida.

L'educació emocional s'entrena mitjançant metodologies vivencials i pràctiques, que provenen de l'experiència personal del nen, el seu entorn i les seves necessitats. Realitzar el taller d'educació emocional permet que els educadors puguin observar les situacions que viuen els nens i acompanyar-los en el procés de posar nom als seus sentiments, observar els dels altres, aprendre a gestionar-los i resoldre les seves situacions amb èxit, sempre respectant els drets dels altres.

CIM psicologia c/ arbres 1 - 3, entresòl, 08912 Badalona

<http://www.cim-psicologia.com/> contacta@cim-psicologia.com Telf. 93 387 60 50

   @cimpsicologia



Què es treballa?

HABILITATS EMOCIONALS:

Identificació, expressió i reconeixement d'emocions. Empatia. Seguretat emocional. Auto-motivació. Tècniques de relaxació i auto-regulació.

HABILITATS SOCIALS:

Iniciativa i seguretat relacional. Adopció d'un estil de conducta assertiu. Estratègies per obtenir unes relacions emocionalment sanes. Conscienciació i prevenció del bullying.

AUTOESTIMA i AUTOCONCEPTE:

Coneixement d'un mateix i dels altres. Valoració de les qualitats pròpies. Àrees de millora. Auto-acceptació.

Com es fa?

L'organització i la dinàmica del taller s'orienta a aconseguir un ambient acollidor que motivi i faci sentir còmodes als nens i nenes que hi acudeixen. Cal buscar que es sentin segurs i segures per a que s'obrin emocionalment. Per tal de treballar els continguts proposats es realitzen activitats diferents: debats de grup, visionat de vídeos, representació de role-playing, concurs per parelles, rodes de relaxació, etc.

Quan es fa?

El TAEÉ s'imparteix els dimarts al migdia.

Qui l'imparteix?

Les persones encarregades de portar a terme el TAEÉ són psicòlegs, psicòlogues i terapeutes del Centre CIM de Psicologia.

Grups reduïts:

Es proposa que els grups no siguin molt grans, amb un màxim de 12 nens/es. Això permet mantenir un bon clima durant les sessions i prestar atenció a les característiques individuals de cada nen i cada nena per adaptar el treball.

I per als pares i mares?

Un cop s'hagi iniciat el TAEÉ, es programarà una sessió online en horari de tarda/vespre per a totes les famílies interessades en treballar l'Educació Emocional en l'entorn familiar.



Quota:

42 € mensuals. Durada de 8 mesos. Es realitzaran dos pagaments, un al inici del curs de 168€ al mes d'octubre i l'altre pagament al mes de febrer.

Quota única de pagament de material de 20€, que es cobrarà a la primera quota del mes d'octubre.

Inici del taller:

Octubre 2023