

ESTRATÈGIES PER A LA MILLORA DEL BENESTAR EMOCIONAL DEL PROFESSORAT I L'ALUMNAT

- CURS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL PER A PROFESSIONALS DE L'EDUCACIÓ -

OBJECTIUS

- Conèixer el model de les 5 competències
- Identificar les fortaleces i crear situacions per a posar-les en pràctica
- Conèixer les emocions pròpies i aprendre estratègies de regulació
- Treballar la capacitat d'autogenerar-se emocions positives
- Dotar al professorat d'eines per tal de gestionar l'aula de manera eficient i satisfactòria i per treballar les competències emocionals amb el seu alumnat

METODOLOGIA

Utilitzem una metodologia vivencial, dinàmica i funcional.

Creem espais d'aprenentatge basats en la curiositat, la creativitat, la reflexió i l'humor.

Ens fonamentem en els principis de la Intel·ligència Emocional i la Psicologia Positiva.

DIRIGIT A

Professionals de l'educació amb interès per a aprendre estratègies de gestió emocional per a aplicar en un/a mateixa i a l'aula.

DURACIÓ

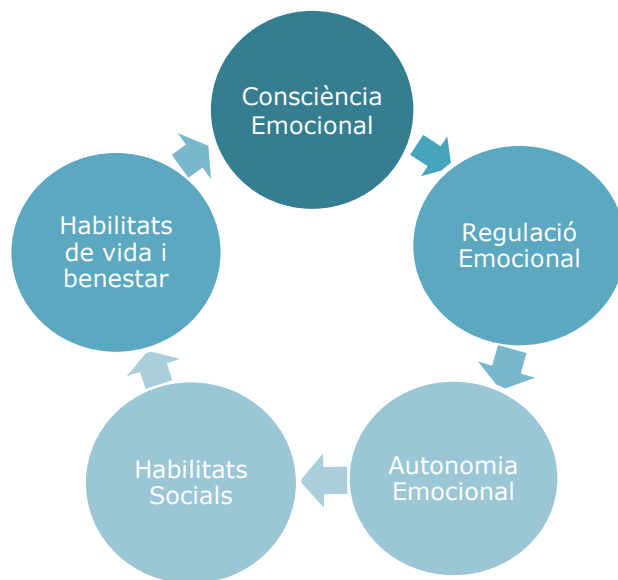
10 Sessions de 2h de durada (podem adaptar temps i continguts a les necessitats de l'equip o del programa)

Per què i per a què l'Educació Emocional?

La vessant humana dels sentiments i les emocions s'ha demostrat més definitiva en les nostres decisions, que el Quocient Intel·lectual.

Tanmateix, les professionals de l'educació lidiam constantment amb emocions que dirigeixen, qüestionen, enriqueixen o limiten les nostres decisions i la nostra tasca professional.

Conèixer el món emocional propi i oferir un espai a l'aula per a conèixer i gestionar les emocions, genera no només un major benestar a l'alumnat i al clima a l'aula, si no també als i les educadores. Aquest curs te'n donarà les claus en format pràctic i àgil.



*Model de Competències GROU Universitat de Barcelona

"Quan el benestar prové de la participació de les nostres fortaleces, la vida està impregnada d'autenticitat"

M. Seligman



LA LLÀNTIA

EL PROGRAMA:

1.- Consciència emocional

Model competencial del GROU
Factors en una emoció
Identificació d'emocions en un mateix

2.- Regulació emocional

Reestructuració cognitiva
Creences pròpies poc adaptatives
Aplicació de la tècnica amb l'alumnat

3.- Regulació emocional

Mindfulness
Incrementar la consciència en les reaccions
Aplicació del mindfulness amb l'alumnat

4.- Generar-se emocions positives

L'agraïment i l'actitud positiva
Generar benestar emocional, subjectiu,
personal i psicològic
Eines per a treballar-ho amb l'alumnat

5.- Autonomia emocional

Habilitats d'afrontament
Creativitat i humor
Eines per a treballar-ho amb l'alumnat

6.- Autonomia emocional

Psicologia positiva i fortaleces de Seligman
Autoconcepte positiu i optimisme
Pla d'acció personal

7.- Fluïr

Automotivació
Experiències òptimes de benestar
Aplicació a l'aula

8.- Autolideratge

Autogestionar el benestar emocional propi
Eines per treballar-lo amb l'alumnat

9. Competència per a la vida i benestar

Pla de millora dels aspectes treballats durant el curs.
Objectius a curt i llarg termini per tal de millorar el benestar
Eines per posar en pràctica el que hem après amb l'alumnat.

Explica'ns quines són
les necessitats del
teu equip i t'oferirem
una formació adaptada

Per a més informació dubtes o
consultes contacteu amb nosaltres a:

lallantiatallers@gmail.com

O bé, visita la nostra web:

www.lallantia.es