

ACTIVITAT EXTRAESCOLAR

EDUCACIÓ EMOCIONAL

→ **DESCRIPCIÓ:** La educació emocional és un procés educatiu, continu i permanent que pretén potenciar el desenvolupament emocional com a complement indispensable del desenvolupament cognitiu, així com capacitar als alumnes de coneixements i competències emocionals que els hi permetin afrontar la vida amb èxit i incrementar el seu benestar a nivell de salut i de convivència.

→ **OBJECTIUS GENERALS:**

- Desenvolupar la capacitat per a prevenir i controlar l'estrès i l'ansietat.
- Prendre consciència dels factors que indueixen al benestar subjectiu.
- Desenvolupar el sentit de l'humor.
- Desenvolupar la capacitat de canviar recompenses immediates per altres majors però que s'obtenen a més llarg termini.
- Desenvolupar la resistència a la frustració.

→ **COM HO FEM:** A través d'activitats lúdiques i dinàmiques de grup per desenvolupar les 5 competències emocionals que treballarem durant tot el curs escolar. 

→ **A QUI VA DIRIGIT:** Programes diferenciats i activitats adaptades per alumnes de Cicle Inicial, Cicle Mitjà i Cicle Superior de Primària.

→ **QUI HO DINAMITZA:** 2 especialistes per cada grup.

→ **PARTICIPANTS:** Mínim 10, màxim 20 (per cada grup).

→ **DURADA:** 1 hora setmanal durant el curs escolar, preferiblement en horari de migdia.

→ **ESPAIS:** Interior (aula o sala amb taules i cadires que es puguin moure)

→ **RECURSOS i MATERIALS:** A càrrec de Som Lleure.



Primera competència: CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

- Ser conscients del que sentim.
- Posar nom a les emocions que sentim. Vocabulari emocional.
- Identificar i ser conscients de les emocions dels altres.
- Prendre consciència del propi estat emocional.
- Comprendre el significat i els avantatges o desavantatges de cadascuna de les emocions.

Segona competència: REGULACIÓ EMOCIONAL

És la que ens permet respondre de manera més adequada a les diferents situacions emocionalment intenses. Treballarem:

- Estratègies de regulació emocional: diàleg intern, relaxació, reflexió i reestructuració cognitiva.
- Estratègies per al desenvolupament d'emocions positives.
- Regulació de sentiments i impulsos.

Tercera competència: AUTONOMIA EMOCIONAL

Ens permet tenir confiança en nosaltres mateixos, autoestima, pensar de manera positiva, automotivar-nos, prendre decisions de manera adequada i responsabilitzar-nos de manera relaxada i tranquil·la.

- Noció d'identitat i coneixement d'un mateix.
- Valoració positiva de les pròpies capacitats i limitacions.

Quarta competència: HABILITATS SOCIOEMOCIONALS

Consisteix en ser capaços de gestionar cadascuna de les diferents i variades situacions socials amb el conjunt d'emocions positives que comporten.

- Escolta activa i dinàmica amb altres persones.
- Donar i rebre crítiques de manera constructiva.
- Ser assertius i sincers en el nostre comportament.
- Enfrontar-nos intel·ligentment als conflictes del nostre dia a dia.
- Treballar en grup i mantenir bones relacions interpersonals.

Cinquena competència: HABILITATS PER A LA VIDA I EL BENESTAR PERSONAL

Oferir recursos per a una vida sana i equilibrada, superant els possibles obstacles que la vida ens pugui presentar.

- Habilitats d'organització i desenvolupament personal i social.
- Habilitats en la vida familiar, escolar i social.
- Actitud positiva i real davant la vida.