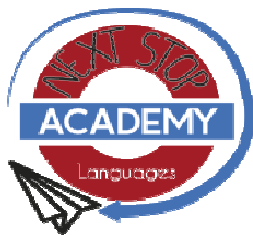


TALLER DE EDUCACION EMOCIONAL



SAENZ DIEZ 43, ENTRESUELO

TELF: 988 782 237

MVL: 698 192 529
698 142 601

CORREO:

info@codexourense.com

info@nextstopacademy.com



DOS CONVOCATORIAS:
DE ABRIL A JUNIO Y
DE JULIO A SEPTIEMBRE

HORA Y MEDIA SEMANAL

Al igual que sucede con cualquier aprendizaje, las emociones determinaran nuestra manera de afrontar la vida. Emoción, pensamiento y acción, son tres elementos muy relacionados, presentes en todo aquello que hacemos a diario. La infancia es el momento en que mejor se adquieren los aprendizajes, y el manejo de las emociones es un aprendizaje fundamental y que, podemos decir, se encuentra en la base de todos los demás, por encontrarse todo lo que hacemos impregnado de emoción.

Las emociones, esas grandes condicionantes de nuestra conducta, pueden influenciar nuestra vida en multitud de sentidos. Su manifestación, puede convertirnos en personas integradas o excluidas socialmente, todo depende de la manera en que las manejemos.

La inteligencia emocional es una de las habilidades a desarrollar que mejor prepara para la vida a vuestros hijos, ofreciéndoles recursos para afrontar los conflictos interpersonales y en la convivencia.

Objetivos:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones y las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas.
- Manejar las emociones negativas.
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.
- Desarrollar la habilidad de auto motivarse.

Metodología:

Se impartirán sesiones de 1h 30 min. Este taller está fundamentado en la importancia de *aprender disfrutando*, a través de competencias emocionales a través del coaching emocional.

Cada sesión estará dedicada a una emoción y se trabajará desde dinámicas de aprendizaje basadas en lenguajes artísticos que favorezcan la creatividad y la espontaneidad. También se desarrollará la capacidad de expresar emociones en inglés de manera que activen su capacidad lingüística.

Sesión 1: La rabia y la ira

Sesión 3: El miedo

Sesión 4: La alegría

Sesión 5: La tristeza

Sesión 6: La autoestima

Sesión 7: La timidez

Sesión 8: La empatía y la generosidad

Sesión 9: El compañerismo

Sesión 10: Los celos

Sesión 11: La envidia

Sesión 12: La mentira

Requisitos: ropa cómoda

Edades: Este taller está enfocado para niñ@s de infantil y de primaria