

PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL A L'ESCOLA LA VALL FOSCA
(CURS 2017-2018)

Formadora: **CARINA GABRIEL TOR** (psicòloga clínica n°col. 7447)

Contacte: carinagabriel@yahoo.es / Tlf. 626 329 151

EL PROJECTE

La intel·ligència emocional és el maneig intel·ligent de les emocions pròpies i alienes. És, doncs, una forma d'interactuar amb el món que té molt en compte els sentiments i engloba capacitats com: **comprensió de les pròpies emocions, consciència d'un mateix, capacitat de conduir les emocions de forma que millori la qualitat de vida, control d'impulsos, motivació, entusiasme, perseverància, empatia ...**

Ens lamentem en la pràctica docent de la manca de motivació dels i les alumnes i de l'augment de comportaments disruptius. Ho atribuïm a que la societat canvia, a la crisi de valors, al sistema familiar... però molts problemes són conseqüència de l'escàs coneixement emocional que posseïm de nosaltres mateixos i dels que ens envolten.

El que es vol aconseguir amb aquest projecte és **donar suport des de casa, des de l'educació fonamental que reben els nens i nenes de la seva família**, a la tasca que ja fan des de l'escola; i al mateix temps, pautar aquesta per treballar i reforçar aspectes concrets (identificació d'emocions, autoestima...).

Crec fermament que **si el nen rep el mateix missatge des de casa que des de l'escola i en el mateix moment, el coneixement que proporciona aquest arrelarà més fàcilment.**

D'altra banda, l'esforç i la implicació que facin els pares i mares que vulguin col·laborar activament des de casa en aquest projecte també **farà que ells mateixos millorin en autoconeixement i benestar personal**. Aquesta millora repercutirà positivament en els nens i nenes. **Uns pares més contents, segurs del què fan i amb més autoestima eduquen uns fills segurs, feliços i amb autoestima.**

Volem portar a terme aquest projecte amb el supòsit que realitzar tot aquest **treball d'educació emocional coordinat entre la família i l'escola** repercutirà positivament en els resultats acadèmics, tant en el que fa a l'assimilació de continguts acadèmics com en els actitudinals. Però encara que aquests resultats no milloressin, el que realment voldríem aconseguir és

PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL A L'ESCOLA LA VALL FOSCA
(CURS 2017-2018)

Formadora: **CARINA GABRIEL TOR** (psicòloga clínica n°col. 7447)

Contacte: carinagabriel@yahoo.es / Tlf. 626 329 151

un augment de la felicitat dels nostres fills i filles, de l'alegria, de la capacitat de gaudir del moment, d'anar-se coneixent i acceptant. I en aquest procés tant important, els pares i mares aprendran també a acompanyar-los i guiar-los, des de ben a prop.

El projecte consisteix en treballar l'educació emocional, tant des de l'escola com des de casa. **S'ofereix una formació teòrica i uns exercicis a treballar, diferents segons es treballin des de casa o des de l'escola.**

La idea és que l'escola dediqui un temps setmanal a desenvolupar el projecte, per exemple una tarda a la setmana. Es proporcionaran les fitxes a treballar des de l'escola.

Els exercicis a treballar des de casa són senzills i la dedicació depèn de l'interès dels pares i mares.

A part de les sessions establertes s'ofereix assessorament puntual per dubtes relacionats amb el projecte tant de l'escola com dels pares i mares a través del correu electrònic.

SESSIONS

Es realitzaran les següents sessions, totes a l'Escola La Vall Fosca:

- 1 sessió de presentació del projecte a pares i mares i mestres a l'inici del curs 2017-2018.
- 3 sessions als pares i mares (una a l'inici de cada trimestre), presentant el tema a tractar durant el trimestre. Durada aproximada per sessió dues hores.
- 3 sessions als mestres (una a l'inici de cada trimestre), presentant el temari a treballar amb els i les alumnes i la teoria necessària per desenvolupar-lo. En les sessions s'avaluarà el temari tractat en el trimestre anterior. Durada aproximada per sessió dues hores.
- 1 sessió d'avaluació final del projecte amb els i les mestres i 1 sessió final amb els pares i mares.

PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL A L'ESCOLA LA VALL FOSCA
(CURS 2017-2018)

Formadora: **CARINA GABRIEL TOR** (psicòloga clínica n°col. 7447)

Contacte: carinagabriel@yahoo.es / Tlf. 626 329 151

- 1 sessió pràctica amb pares i mares i fills/es per treballar les tècniques de respiració i relaxació.

TEMARI PER TRIMESTRES

| | |
|----------------------|--|
| 1r Trimestre: | AUTOCONeixEMENT I AUTOESTIMA |
| 2n Trimestre: | GESTIÓ I EXPRESSIÓ DE LES EMOCIONS: <ul style="list-style-type: none">• IDENTIFICACIÓ, GESTIÓ I EXPRESSIÓ DE LES EMOCIONS• PENSAMENT POSITIU• ESCOLTA• TÈCNiques DE RESPIRACIÓ I RELAXACIÓ |
| 3r Trimestre: | HABILITATS SOCIALS I SOLUCIÓ DE CONFLICTES: <ul style="list-style-type: none">• SOLUCIÓ DE CONFLICTES• ASSERTIVITAT• HABILITATS SOCIALS |

PROJECTE D'EDUCACIÓ EMOCIONAL A L'ESCOLA LA VALL FOSCA
(CURS 2017-2018)

Formadora: **CARINA GABRIEL TOR** (psicòloga clínica n°col. 7447)

Contacte: carinagabriel@yahoo.es / Tlf. 626 329 151

CALENDARITZACIÓ

La següent proposta de calendari és provisional, ja que totes les dates poden ser susceptibles de canvis.

Calendari provisional FAMÍLIES:

| Sessió: | Dia: | Hora: |
|--|------------|---------|
| PRESENTACIÓ (famílies i mestres): | 14/09/2017 | 16.30 h |
| 1a sessió (1r trimestre): | 6/10/2017 | 16.30 h |
| 2a sessió (2n trimestre): | 19/01/2018 | 16.30 h |
| 3a Sessió relaxació (famílies amb fills/es): | 02/03/2018 | 16.30 h |
| 4a sessió (3r trimestre): | 13/04/2018 | 16.30 h |
| 5è sessió (FINAL, AVALUACIÓ): | 08/06/2018 | 15.00 h |

Calendari provisional MESTRES:

| Sessió: | Dia: | Hora: |
|-----------------------------------|------------|---------|
| PRESENTACIÓ (famílies i mestres): | 14/09/2017 | 16.30 h |
| 1a sessió (1r trimestre): | 29/09/2017 | 16.30 h |
| 2a sessió (2n trimestre): | 12/01/2018 | 16.30 h |
| 3a sessió (3r trimestre): | 6/04/2018 | 16.30 h |
| 5è sessió (FINAL, AVALUACIÓ): | 08/06/2018 | 13.00 h |