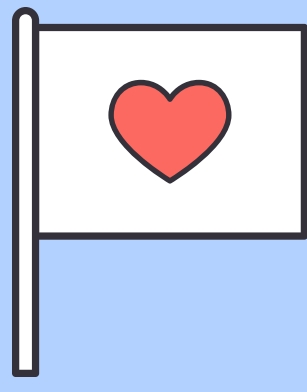


## EXTRAESCOLAR EDUCACIÓ EMOCIONAL

**"La vida esta plena d'alts i baixos, però nosaltres hem d'aprendre a mantenir l'equilibri." Daniel Goleman**



L'educació emocional és el procés educatiu que té com a objectiu el desenvolupament emocional i social de la persona. Educant perquè la persona adquireixi habilitats i competències per identificar i regular les emocions pròpies i dels altres, per dominar les habilitats socials bàsiques i adoptar comportaments apropiats i responsables per fer front satisfactòriament dels reptes diaris de la vida.



Al llarg dels cursos escolar, es contempen diferents competències a treballar, habilitats i actituds necessàries per la plenitud interpersonal i intrapersonal. Aquestes competències es treballen tant explícitament en determinades sessions com transversalment al llarg de totes les sessions tenint en compte en tot moment l'edat i l'etapa madurativa de cada infant.



**CONSCIÈNCIA EMOCIONAL**



**REGULACIÓ EMOCIONAL**



**HABILITATS SOCIALS**



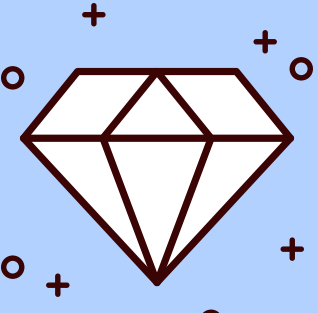
**AUTOGESTIÓ**



**HABILITATS PER LA VIDA I EL BENESTAR**

### ELS EFECTES DE L'EDUCACIÓ EMOCIONAL COMPORTEN RESULTATS TALS COM:

- Augment de les habilitats socials i de les relacions interpersonals satisfactòries.
- Disminució de pensaments autodestructius, millora de l'autoestima.
- Disminució en l'índex de violència i agressions.
- Menor conducta antisocial o socialment desordenada.
- Millora del rendiment acadèmic.
- Disminució en la iniciació al consum de drogues.
- Millor adaptació escolar, social i familiar.
- Disminució de la tristesa i simptomatologia depressiva.



## ESPAI NENS

Partim de la premissa que l'educació emocional no s'aprèn, **sinó que es viu**, per tant, les activitats que es realitzen al llarg de les sessions són activitats lúdiques i creatives per tal de que l'infant adquireixi millor les competències i habilitats de la intel·ligència emocional i per facilitar així una millor integració d'aquestes.

Tot i haver-hi una organització i unes competències a treballar, el programa d'extraescolar és flexible per tal d'atendre a les necessitats del moment dels infants.

**Totes les sessions es desenvolupen en tres parts:**

#### Racones emocionals

Aprenem i entrenem la identificació emocional i presa de decisions.

#### Desenvolupament de la sessió.

Treballem la consciència, regulació i l'autonomia emocional, les competències socials i les habilitats per la vida i el benestar des del joc i activitats lúdiques i creatives.

#### Posada en comú

Tornada a la calma i recull de tot allò après durant la sessió



## ESPAI FAMÍLIA

#### Tallers d'educació emocional

Un cop al mes, es realitzaran tallers per pares i mares on es treballaran les competències i habilitats de l'educació emocional que s'han treballat aquell mes amb els seus fills.

#### Tutories individualitzades

Al llarg de l'any, es realitzaran tutories personals de cada infant amb els seus pares i/o tutors.

#### CONTACTE:

**LAIA FAURIA FRIGOLA.**  
Psicòloga especialitzada en intel·ligència emocional.

Telf. **697771830**  
Mail. [info@arrelsgirona.cat](mailto:info@arrelsgirona.cat)  
[www.arrelsgirona.cat](http://www.arrelsgirona.cat)

**C/Rutlla 105  
17003 Girona**