

EMOCIONS EN FAMÍLIA

Programa d'educació emocional per a mares i pares

Les famílies cerquen la **felicitat** dels seus fills. Però, com podem educar-los per a que siguin feliços?

L'informe Delors (UNESCO, 1998) considera que l'educació emocional és un element indispensable per l'adequat desenvolupament cognitiu de les persones, així com una eina que promou la salut mental, estimula les relacions saludables i fomenta l'equilibri dels individus.

L'educació emocional és abordada des de diferents teories i metodologies. Podrem sentir-la anomenar com "educació socioemocional", "educació emocional", "Intelligència Emocional", entre d'altres. Sigui com sigui, l'objectiu d'aquelles accions que treballen les emocions, és ensenyar i posar en pràctica els coneixements emocionals per fomentar el **benestar** i la felicitat.

Quan diem que una persona és emocionalment competent, el que venim a dir és que és capaç d'identificar, gestionar, expressar i utilitzar les emocions pel seu propi benestar i pel dels altres. És aquella persona que gestiona les emocions i no deixa que aquestes "el gestionin" a ell.

L'individu, entre d'altres, és **raó** i emoció. Per tant, quan eduquem les emocions el que pretenem és promoure la combinació de raó i **emoció** sense que una bloquegi l'altre. Això, com tot, es pot aprendre i ensenyar.

La intelligència emocional és desenvolupa a través de l'educació emocional, entesa com un procés d'aprenentatge que hauriem de fer al llarg de tota la vida, però que té especial rellevància en la infància i en l'adolescència, donat que són etapes molt rellevants en la consolidació de la personalitat. D'aquí la importància de treballar-la des de la família i l'escola com a primers espais socialitzadors dels infants.

Per tot això, a les mares i pares de l'escola us proposem participar en uns tallers d'educació emocional per conèixer les emocions i aprendre estratègies per acompanyar a fills i filles en el desenvolupament de la seva intel·ligència emocional.

PROGRAMA FORMATIU

Descripció

Tallers dirigits a mares i pares per trobar espais en els que adquirir coneixements i eines, reflexionar i intercanviar informació sobre l'educació emocional.

Títol

Emocions en família.

Objectius

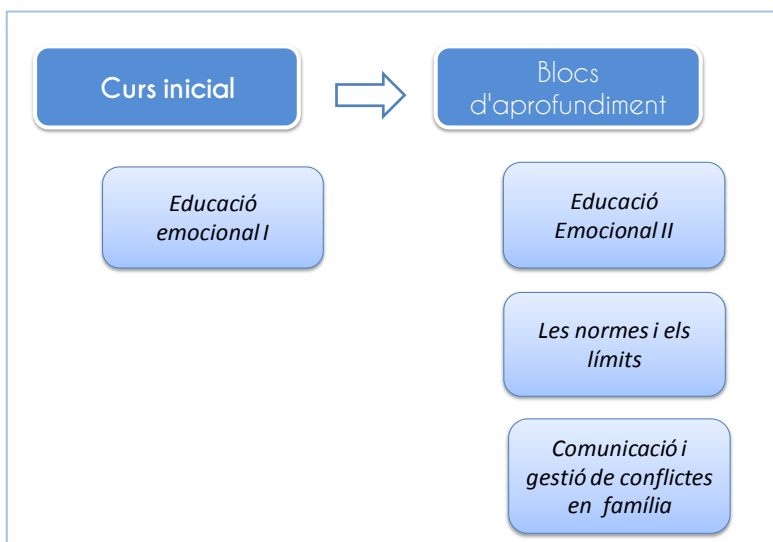
- Adquirir coneixements teòrics i pràctics sobre l'educació emocional en l'àmbit de la família.
- Estimular el desenvolupament de les competències emocionals i personals per fomentar les dinàmiques i benestar familiar i individual.
- Aprendre estratègies per l'acompanyament en el desenvolupament de la intel·ligència emocional dels fills i filles.

Mòduls formatius

Des d'ESBE oferim un curs inicial d'educació emocional i uns blocs optatius d'especialització.

Totes les sessions que us proposem són de 90 minuts de durada i es poden realitzar de manera setmanal o quinzenal.

A continuació es presenta un esquema amb les opcions formatives que proposem:



Curs inicial d'educació emocional

Educació emocional 1

Consta de 5 sessions de 90 minuts cadascuna.

Sessions	Objectius principals
Sessió 1 <i>Introducció a les emocions</i>	- Conèixer les principals característiques i funcions de les emocions.
Sessió 2 <i>Desenvolupament emocional</i>	- Analitzar les diferents etapes del desenvolupament de les emocions des del naixement fins l'adolescència.
Sessió 3 <i>Competències Emocionals I: Identificació i consciència emocional</i>	- Prendre consciència de la importància de la identificació emocional. - Ser capaç d'identificar les emocions pròpies i les dels nostres fills i filles.
Sessió 4 <i>Competències emocionals II: la regulació de les emocions</i>	- Aprendre el procés de la regulació de les emocions. - Saber gestionar les emocions pròpies. - Adquirir tècniques de gestió emocional per ensenyar-les als nostres fills i filles. .
Sessió 5 <i>Competències emocionals III: expressió emocional i programació neurolingüística</i>	- Ser capaç d'expressar les emocions de manera adequada. - Aprendre estratègies i tècniques per treballar l'expressió emocional.

Blocs optatius d'aprofundiment

Un cop pares i mares s'han iniciat en l'educació emocional, és interessant aprofundir en la matèria. És per aquesta raó que proposem 3 blocs de

continuació: educació emocional II, les normes i els límits i la comunicació i resolució de conflictes en família.

Hi ha la possibilitat de realitzar els tres mòduls de manera consecutiva o bé podeu triar el que més us interessi, no obstant, des d'ESBE, recomanem que si es té interès en realitzar-los tots 3, es segueixi l'ordre proposat.

Educació emocional II

Consta de 6 sessions de 90 minuts cadascuna.

Sessió	Objectius principals
Sessió 1 <i>La tristesa i la depressió</i>	- Adquirir coneixement sobre com afrontar la tristesa i la depressió dels nostres fills i filles. - Tenir eines per poder reconduir les emocions dels nostres fills i potenciar el seu creixement personal.
Sessió 2 <i>L'angoixa, l'ansietat i la por</i>	- Adquirir coneixement sobre com afrontar l'angoixa, l'ansietat i la por dels nostres fills i filles. - Tenir eines per poder reconduir les emocions dels nostres fills i potenciar el seu creixement personal.
Sessió 3 <i>La ràbia, la gelosia i l'enveja</i>	- Adquirir coneixement sobre com afrontar la ràbia, la gelosia i l'enveja dels nostres fills i filles. - Tenir eines per poder reconduir les emocions dels nostres fills i potenciar el seu creixement personal.
Sessió 4 <i>L'alegria i el benestar</i>	- Prendre consciència de la importància de l'alegria i el benestar. - Conèixer els factors que influeixen en el benestar i els seus beneficis: la vida plaent, la vida compromesa i la vida amb sentit. - Conèixer els beneficis comprovats de l'educació emocional.
Sessió 5 <i>L'autoconcepte,</i>	- Entendre què és l'autoconcepte i l'autoestima. - Conèixer estratègies per potenciar l'autoestima.

<i>l'autoestima i les emocions positives.</i>	
Sessió 6 <i>Activitats d'educació emocional a casa</i>	- Aprendre diferents activitats per poder aplicar a casa i fomentar la intel·ligència emocional dels nostres fills i filles. - Obtenir referències bibliogràfiques de consulta relacionades amb les diferents temàtiques treballades al llarg del bloc.

Els límits i les normes

Costa de 3 sessions de 90 minuts cadascuna.

Sessió	Objectius principals
Sessió 1 <i>Les normes i els límits I</i>	- Prendre consciència de la necessitat de normes i límits. - Conèixer les característiques dels límits. - Reflexionar sobre els errors més comuns quan es posen límits. - Potenciar conductes positives i reconduir conductes negatives.
Sessió 2 <i>Les normes i els límits II</i>	- Revisar i reflexionar sobre de les estratègies que es fan servir en la pròpia família. - Adquirir noves estratègies per afavorir la col·laboració a casa.
Sessió 3 <i>Gestió del temps en família</i>	- Prendre consciència sobre la necessitat d'una gestió positiva del temps. - Combinar la vida plaent, la vida compromesa i la vida amb sentit. - Reflexionar sobre la gestió del temps a la llar. - Aprendre estratègies per gestionar millor el nostre temps.

La comunicació i resolució de conflictes en família

Consta de 4 sessions de 90 minuts cada una.

Sessió	Objectius principal
Sessió 1 Expressant sentiments agradables	- Reflexionar sobre la necessitat d'expressar sentiments agradables als membres de la família. - Aprendre a expressar sentiments agradables sense retrets ni peròs.
Sessió 2 Expressant sentiments desagradables	- Prendre consciència de la necessitat d'expressar sentiments agradables de manera adequada. - Reflexionar sobre la diferència entre informar sobre un estat d'ànim i fer sentir emocions desagradables a les altres persones. - Aconseguir millorar les nostres habilitats assertives.
Sessió 3 Fer peticions de manera positiva	- Aprendre a comunicar els nostres desitjos, normes o peticions de manera adequada. - Reflexionar sobre els estils relacionals (autoritaris, permissius, sobre protectors i assertius).
Sessió 4 Resolució de conflictes	- Conèixer estratègies per a la resolució de conflictes. - Reflexionar sobre l'estil de resolució de conflictes que fomentem en la pròpia família. - Posar en pràctica les nostres habilitats a través de role plays.

METODOLOGIA

Les sessions són de caràcter teòric-pràctic, pel que es presentaran els continguts teòrics combinats amb activitats de caire pràctic (visionat vídeos, lectures, role play...). Es pretén fomentar un espai d'intercanvi i reflexió entre els assistents, mitjançant sessions basades en la participació activa.

COST DEL CURS

Educació emocional I	450 euros.
Educació emocional II	450 euros.
Comunicació i resolució de conflictes en família	360 euros.
Límits i normes	270 euros.
Curs complet	1.530 euros.

(Els preus estan estipulats per curs i no per persones assistents)

ALGUNES CONSIDERACIONS

La ràtio màxima per curs és de 20 persones.

Hi ha la possibilitat de demanar tallers o xerrades a "la carta", en funció dels interessos de cada grup.

CONTACTE

Arantxa Ribot Horas
Telèfon: 677352961
Arantxa.ribot.horas@esbe.cat