

PROPOSTA DE SESSIONS PER A CONTINUAR APRENENT

Des d'ESBE, creiem que és necessari aprendre, formar-nos i educar-nos emocionalment per a poder ensenyar als nostres fills a ser emocionalment intel·ligents, a través de l'educació i sobretot de l'exemple.

Per aquest motiu, proposem dos blocs formatius diferenciats, en primer lloc, un bloc inicial per a aprendre tots aquells conceptes fonamentals sobre l'educació emocional, per a poder, posteriorment, aprofundir en aquells temes que més us puguin interessar.

A continuació, us presentem un recull de sessions com a proposta de continuïtat del primer bloc:

<p>Sessió L'educació emocional des de la família I: la tristesa i la depressió</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
<p>Sessió L'educació emocional des de la família II: l'angoixa, l'ansietat i la por</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
<p>Sessió L'educació emocional des de la família: la ràbia, la gelosia i l'enveja</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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

	<p>personal.</p>
<p>Sessió L'educació emocional des de la família: l'alegria</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Prendre consciència de la importància de l'alegria i el benestar per incrementar la felicitat dels nostres fills i filles. - Conèixer els beneficis de l'alegria. - Poder fomentar i treballar les emocions agradables amb els nostres fills i filles.
<p>Sessió Activitats d'educació emocional a casa</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 la temàtica treballada.
<p>Sessió comunicació en família (aquests continguts es treballen en 2 sessions)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar sobre els estils comunicatius que mantenim amb els membres de la família. - Aprendre a expressar sentiments agradables de manera positiva. - Poder expressar sentiments desagradables de manera positiva - Saber com fer peticions de manera adequada. - Escolta activa.