

Curso

Educación Emocional y Social para niños



Objetivos del curso:

1. Proporcionar a los niños herramientas y actividades prácticas para el desarrollo de sus habilidades emocionales y sociales basadas en un modelo científicamente validado.
2. Mejorar sus relaciones personales ayudándoles a tomar decisiones, a exteriorizar sus sentimientos de forma adecuada y a aprender un vocabulario emocional más amplio.
3. Optimizar su rendimiento académico y la adaptación al colegio, aprendiendo a resolver mejor los conflictos y aumentando su capacidad empática.
4. Incrementar su bienestar psicológico aprendiendo a manejar emociones y a descubrir qué ocurre cuando se experimentan y cómo se puede actuar.

Contenidos:

1ª Sesión (3 horas)

RECONOZCO MIS EMOCIONES. ¿Qué me pasa?

Trabajo con la consciencia emocional tanto a nivel personal como social.

¿Cómo descubrir qué emociones siento?

¿Qué pasa en mi cuerpo y en mi cabeza?

Cómo ponerles un nombre adecuado

Cómo expresarlas de la mejor manera posible

Y.. ahora... ¿Qué hacer con ellas?

2ª Sesión (3 horas)

ENTIENDO MIS EMOCIONES.

Pautas para desarrollar un clima emocional positivo en su vida.

¿Cómo puedo sentirme mejor con los demás? ¿A qué me comprometo?.

¡No sé qué siento!: Adquisición de vocabulario emocional mediante dinámicas y ejercicios prácticos.

¡No sé lo que siento!: Trabajando la toma de perspectiva y el punto de vista del otro con ejercicios y role-playing.

Educación Emocional y Social para niños

Contenidos: **3ª Sesión (3 horas)**
MANEJO MIS EMOCIONES.
¿Qué puedo hacer?. Aprendizaje de herramientas para responder a situaciones difíciles.
Clasificando estrategias de regulación emocional.
¡STOP! Favorecer la actitud reflexiva.
Auto-concepto.

Profesorado: **Dra. Ruth Castillo Gualda.**
Doctora en Psicología, especialista en Educación Emocional y entrenadora del programa RULER, de Inteligencia Emocional en la Universidad de Yale.
Dña. Mariola Bonillo Díaz.
Psicóloga experta en infantil y adolescentes de Área Humana Psicología.

Destinatarios: Niños y niñas con edades comprendidas entre los 7 y 10 años.

Desarrollo: Taller práctico. Grupos limitados de 10 a 12 asistentes. Entrega de material didáctico.

Horarios: 9 horas, repartidas en 3 sábados, 3 horas diarias con descanso.

Fechas: Sábado 4 de octubre de 10:30 a 13:30 h.
Sábado 11 de octubre de 10:30 a 13:30 h.
Sábado 25 de octubre de 10:30 a 13:30 h.

Precio: 110€ para clientes o hijos de clientes del Centro.
150€ general.

Lugar: Sala de Formación del Aula de Emociones en el Centro de Psicología Área Humana. C/ Ferraz, 4, entreplanta. Madrid

Contacto: Para cualquier información estaremos encantados de atenderte en nuestros teléfonos:

91 559 11 87 o 622 212 912

O en nuestro mail

✉ formacion@areahumana.es

www.areahumana.es