

Curso

Inteligencia Emocional 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 Parte

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 Parte

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 Parte

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.

Destinatarios

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

Fechas, horario y precios

Consultar programa [aquí](#).