



EDUCACIÓ EMOCIONAL PER JOVES

MÒDULS I CÀPSULES
FORMATIVES



Carrer Migdia, 31 · Oficina 1r B · 08720 Vilafranca del Penedès

 652 909 606  931 406 772  hola@meskelleure.cat



www.meskelleure.cat

EDUCACIÓ EMOCIONAL

Les emocions són un estat de la nostra ment, sempre hi són. Ens donen energia o ens la treu, ens impulsen cap a objectius o ens frenen. Una de les millors notícies que hem pogut escoltar en el camp de la psicologia i la neurociència és que la intel·ligència emocional és educable! Podem aprendre a ser emocionalment intel·ligents si ens entrenem! Com que és un coneixement que té una aplicació pràctica, entenem que la millor manera d'aprendre-ho és de forma vivencial. Així, en les càpsules que oferim fem una petita part teòrica per comprendre el que anem a aprendre però la base de l'aprenentatge és de forma pràctica. Aprenem habilitats emocionals! Segons cada grup d'edat, ens adaptem a les característiques evolutives de cada etapa i a les seves necessitats i potencialitats.

Aquest Mòdul es pot contractar:

- Amb tot el pack de càpsules formatives.
- Una o mes càpsules formatives que siguin del vostre interès.

INFORMACIÓ MÒDUL

La intel·ligència emocional està adquirint molta importància en les últimes dècades fins al punt d'arribar a ser el pilar més important en l'educació segons els experts. Si un jove a l'institut o a casa no està bé emocionalment, tots els altres àmbits es veuen afectats. Per això és important educar a gestionar les seves emocions.



GRUPS DE FINS A 15 PERSONES

CÀPSULES FORMATIVES

- 1. PRIMER M'ESTIMO A MI**
Taller d'autoestima
- 2. NO M'AGRADA QUE EM PARLIS AIXÍ**
Resolució de conflictes i assertivitat
- 3. ESTIC ENFADAT**
Tolerància a la frustració
- 4. SÓC UN GENI**
Descobreix els teus talents
- 5. DAVANT DE L'ESCENARI**
Parlar en públic
- 6. JO SÍ QUE PUC**
Creences limitants i empoderament
- 7. NO ENTENC PERQUÈ ET POSES AIXÍ**
Empatia i escolta activa
- 8. ACCEPTEM LA DIFERÈNCIA**
Respecte i acceptació dels altres
- 9. ULLERES OPTIMISTES**
Entrenem l'optimisme

CF 1: PRIMER M'ESTIMO A MI

Taller d'autoestima

QUÈ ES TREBALLARÀ?

Fem una aproximació al concepte de la felicitat i quines coses ens apropen a aquesta. Fem un treball de valoració de les nostres qualitats positives i després afiancem aquestes qualitats amb una dinàmica grupal.

CONCEPTES CLAU

Com puc sentir-me millor amb mi mateix? Com puc augmentar la meva autoestima? Quins són els meus punts forts? Què és la felicitat i com puc sentir-me feliç? Què pensen els altres de mi?

OBJECTIUS

- Aumentar la nostra autoestima a través de reconèixer les nostres qualitats personals
- Conèixer què és la felicitat i com podem apropar-nos-hi
- Saber quines coses positives pensen els altres de nosaltres.



DURADA DE LA CÀPSULA

1 sessió

DURADA DE LA SESSIÓ

1,5 hores

MATERIALS NECESSARIS PER AL DESENVOLUPAMENT

Cadires	SI
Taules	SI
Pissarra	SI
Projector o pantalla	SI

En cas de no tenir, pissarra, projector o pantalla +klleure la proporcionarà.
Aquest taller en cas de necessitat, pot tenir una durada de 60 minuts.

CF 2: NO M'AGRADA QUE EM PARLIS AIXÍ

Resolució de conflictes i assertivitat

QUÈ ES TREBALLARÀ?

Coneixem quins són els estils de comunicació i aprenem a comunicar-nos de forma assertiva. Practicarem a través de roleplay amb situacions de la seva vida quotidiana. Aprenem a dir el que pensem amb respecte

CONCEPTES CLAU

De vegades em costa dir que no... Puc dir el que penso sense faltar el respecte? De quina manera ho puc fer? No sé com respondre quan un company m'insulta...

OBJECTIUS

- Conèixer els diferents estils de comunicació: passiu, assertiu i agressiu.
- Practicar com comunicar-se de forma assertiva.
- Aprendre maneres creatives i assertives de resoldre conflictes.



DURADA DE LA CÀPSULA

1 sessió

DURADA DE LA SESSIÓ

1,5 hores

MATERIALS NECESSARIS PER AL DESENVOLUPAMENT

Cadires	SI
Taules	SI
Pissarra	SI
Projector o pantalla	SI

En cas de no tenir, pissarra, projector o pantalla +klleure la proporcionarà.
Aquest taller en cas de necessitat, pot tenir una durada de 60 minuts.

CF 3: ESTIC ENFADAT

Tolerància a la frustració

QUÈ ES TREBALLARÀ?

Aprenem a veure l'error com a una oportunitat d'aprenentatge i a disminuir la frustració i la ràbia a través de tècniques de relaxació. Eduquem en la resiliència per a poder afrontar les equivocacions de forma constructiva i treure'n profit.

CONCEPTES CLAU

Com puc gestionar la meva ràbia? Sempre que m'equivoco em sento malament... Què puc fer quan fallo? Com puc sentir-me més segur amb mi mateix? No sé si intentar-ho perquè tinc por a equivocar-me...

OBJECTIUS

- Aprendre a veure l'error com una oportunitat d'aprenentatge.
- Augmentar la tolerància a la frustració i normalitzar les equivocacions.
- Tenir més confiança amb nosaltres mateixos i saber aprofitar els errors.



DURADA DE LA CÀPSULA

1 sessió

DURADA DE LA SESSIÓ

1,5 hores

MATERIALS NECESSARIS PER AL DESENVOLUPAMENT

Cadires	SI
Taules	SI
Pissarra	SI
Projector o pantalla	SI

En cas de no tenir, pissarra, projector o pantalla +klleure la proporcionarà.
Aquest taller en cas de necessitat, pot tenir una durada de 60 minuts.

CF 4: SÓC UN GENI

Descobreix els teus talents

QUÈ ES TREBALLARÀ?

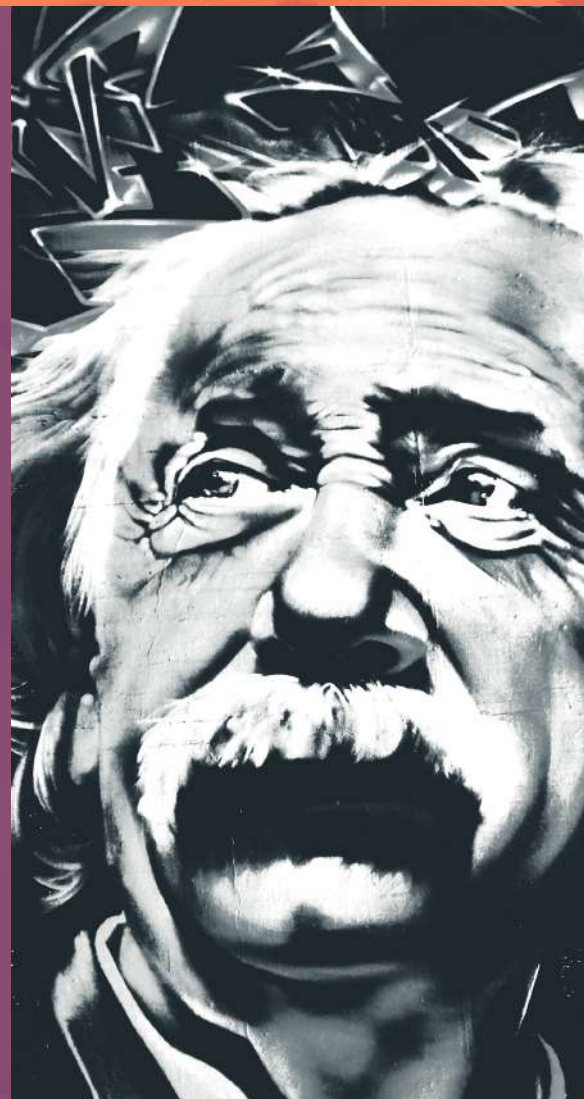
Explorarem els talents naturals de cada jove i explicarem que cadascú posseeix una combinació única de talents per oferir al món. Donarem pautes de com podem enfocar els nostres talents a la nostra professió i com podem desenvolupar la genialitat.

CONCEPTES CLAU

Què és un talent? Quins són els meus talents? Com podem arribar a ser experts o genis en alguna matèria? No sé que estudiar després de l'institut...

OBJECTIUS

- Conèixer què és un talent i com aquest ens connecta amb el plaer.
- Descobrir les nostres passions, què ens encanta fer i com podem encaminar-nos cap allà.
- Apropiar-nos a la vocació, saber que tenen una cosa interessant per oferir al món.



DURADA DE LA CàPSULA

1 sessió

DURADA DE LA SESSIÓ

1,5 hores

MATERIALS NECESSARIS PER AL DESENVOLUPAMENT

Cadires	SI
Taules	SI
Pissarra	SI
Projector o pantalla	SI

En cas de no tenir, pissarra, projector o pantalla +klleure la proporcionarà.
Aquest taller en cas de necessitat, pot tenir una durada de 60 minuts.

CF 5: DAVANT DE L'ESCENARI

Parlar en públic

QUÈ ES TREBALLARÀ?

A través d'una dinàmica grupal farem que es facin exposicions en públic i donarem consells i trucs per fer bones presentacions a classe. També donarem eines per gestionar els nervis.

CONCEPTES CLAU

Em poso nerviós abans de parlar en públic... Com puc fer una bona presentació? Quines són les claus perquè el meu missatge agradi i convenci? Com puc gestionar la por?

OBJECTIUS

- Aprendre a exposar bé idees en públic i a ser persuasiu.
- Tenir eines per gestionar les pors i sensacions negatives a l'hora de parlar en públic.
- Conèixer la importància de saber parlar bé en públic i com fer-ho bé.



DURADA DE LA CÀPSULA

1 sessió

DURADA DE LA SESSIÓ

1,5 hores

MATERIALS NECESSARIS PER AL DESENVOLUPAMENT

Cadires	SI
Taules	SI
Pissarra	SI
Projector o pantalla	SI

En cas de no tenir, pissarra, projector o pantalla +klleure la proporcionarà.
Aquest taller en cas de necessitat, pot tenir una durada de 60 minuts.

CF 6: JO SÍ QUE PUC

Creences limitants i empoderament

QUÈ ES TREBALLARÀ?

Desmuntarem la indefensió apresada (quan degut a experiències prèvies he après a que jo no sé fer alguna cosa o no sóc vàlid). Donarem eines per a aconseguir els nostres objectius acadèmics i personals.

CONCEPTES CLAU

No puc i em sento frustrat... Jo sóc dolent en matemàtiques... Els esports no se'm donen bé... Com puc tenir més confiança amb mi mateix? Com puc aconseguir allò que em proposo?

OBJECTIUS

- Aprendre què és "la indefensió apresada" i com les nostres creences ens limiten aconseguir el que volem.
- Augmentar la confiança amb nosaltres mateixos.
- Motivar-nos per aconseguir l'èxit en els estudis i en les nostres aficions.



DURADA DE LA CÀPSULA

1 sessió

DURADA DE LA SESSIÓ

1,5 hores

MATERIALS NECESSARIS PER AL DESENVOLUPAMENT

Cadires	SI
Taules	SI
Pissarra	SI
Projector o pantalla	SI

En cas de no tenir, pissarra, projector o pantalla +klleure la proporcionarà.
Aquest taller en cas de necessitat, pot tenir una durada de 60 minuts.

CF 7: NO ENTENC PERQUÈ ET POSES AIXÍ

Empatia i escolta activa

QUÈ ES TREBALLARÀ?

Practicarem l'escolta activa com habilitat essencial de comunicació interpersonal. Aprendre la importància de comprendre i validar les emocions dels altres i com podem acompanyar-les.

CONCEPTES CLAU

Em costa entendre i posar-me a la pell dels meus companys... A vegades no sé com ajudar als meus amics, com puc fer-ho? Què és l'empatia i com puc entrenar-la?

OBJECTIUS

- Ser conscients de les emocions de les altres persones i poder comprendre com se senten.
- Practicar l'escolta activa com a habilitat essencial de la comunicació.
- Aprendre a ser altruistes i tenir cura dels demés.



DURADA DE LA CÀPSULA

1 sessió

DURADA DE LA SESSIÓ

1,5 hores

MATERIALS NECESSARIS PER AL DESENVOLUPAMENT

Cadires	SI
Taules	SI
Pissarra	SI
Projector o pantalla	SI

En cas de no tenir, pissarra, projector o pantalla +klleure la proporcionarà.
Aquest taller en cas de necessitat, pot tenir una durada de 60 minuts.

CF 8: ACCEPTEM LA DIFERÈNCIA

Respecte i acceptació dels altres

QUÈ ES TREBALLARÀ?

A través d'una dinàmica grupal farem que els alumnes es puguin posar en la pell de la persona jutjada per conscienciar i generar empatia i evitar futures discriminacions. Es treballarà el respecte mutu i la cohesió del grup.

CONCEPTES CLAU

Útil en grups i casos d'assetjament escolar. De vegades em sento rebutjat pel grup... Com puc fer per ajudar als companys/es que es riuen d'ells/es? Algun cop m'he rigut d'un company/a i s'ha sentit malament sense que fos la meva intenció...

OBJECTIUS

- Reconèixer i acceptar als altres tal i com són a pesar de les diferències interpersonals.
- Posar-se a la pell de la persona jutjada per comprendre-la.
- Cohesionar el grup i generar una visió d'empatia i respecte mutu.



DURADA DE LA CÀPSULA

1 sessió

DURADA DE LA SESSIÓ

1,5 hores

MATERIALS NECESSARIS PER AL DESENVOLUPAMENT

Cadires	SI
Taules	SI
Pissarra	SI
Projector o pantalla	SI

En cas de no tenir, pissarra, projector o pantalla +klleure la proporcionarà.
Aquest taller en cas de necessitat, pot tenir una durada de 60 minuts.

CF 9: ULLERES OPTIMISTES

Entrenem l'optimisme

QUÈ ES TREBALLARÀ?

Es farà un treball grupal a través d'un conte reflexiu sobre l'optimisme. S'aprendrà que la nostra actitud en enfrontar les coses és essencial per a sentir-nos bé i aconseguir els nostres objectius.

CONCEPTES CLAU

Perquè sempre em queixo de les coses? Com puc fer per sentir-me millor amb el que passa? Hi ha dies que tot és una merda... Com t'ho fas per ser tan optimista?

OBJECTIUS

- Saber que l'optimisme i el pessimisme és una actitud que marca diferència a la nostra vida.
- Aprendre a utilitzar el sentit de d'humor.
- Aprendre a re-significar o donar-li un sentit positiu a les experiències que tenim.



DURADA DE LA CÀPSULA

1 sessió

DURADA DE LA SESSIÓ

1,5 hores

MATERIALS NECESSARIS PER AL DESENVOLUPAMENT

Cadires	SI
Taules	SI
Pissarra	SI
Projector o pantalla	SI

En cas de no tenir, pissarra, projector o pantalla +klleure la proporcionarà.
Aquest taller en cas de necessitat, pot tenir una durada de 60 minuts.



FORMADOR ALBERT PI

ESTUDIS

- Postgrau Educació Humanista
- Grau en Psicologia
- CFGS Integració Social

FORMACIÓ COMPLEMENTÀRIA

- Formació Educació Viva
- Practitioner PNL
- Formació en Intel·ligència Emocional
- Tècnica d'alliberació emocional - Tapping
- Facilitador Avançat PSYCH-K®
- Monitor de Lleure

EXPERIÈNCIA

- Integrador Social Infants Risc d'Exclusió
- Integrador Projecte Adolescents i Famílies
- Tallers a escoles i instituts
- Monitor cases de colònies, esplai i casal d'estiu
- Projectes de cooperació internacional amb infants (Nepal, Nicaragua, Mèxic)

