

## Pack educació emocional individual

10 sessions d'una hora per treballar les emocions en infants de 5 a 10 anys.

**Objectiu:** Conèixer i posar nom les pròpies emocions per aprendre a regular-les i gestionar-les de manera òptima en la relació amb els altres.

### Contingut:

**Sessions dirigides al coneixement de les pròpies emocions (Sessions 1-5)** Cada persona viu les emocions d'una manera pròpia . Ens cal saber identificar les nostres emocions i aprendre a gestionar-les per tal que ens ajudin a gaudir d' unes relacions interpersonals satisfactòries. En aquestes sessions treballarem l'autoconsciència emocional i les emocions bàsiques -alegria, por, tristesa i ràbia -.

**Sessions dirigides a la regulació de les emocions (Sessions 6 i 7)** No sempre és adient expressar les emocions de forma espontània i ens calen estratègies per disminuir-ne la intensitat i elaborar una resposta adequada. Utilitzarem tècniques com: relaxació, visualització, distensió, etc.

**Sessions dirigides a la relació amb l'altre (Sessions 8 i 9)** En les que es treballaren habilitats socials com l'empatia o l'assertivitat per tal que els nens i nenes siguin capaços de comprendre les necessitats i sentiments dels altres però també d'autoafirmar-se quan sigui necessari.

**Sessió amb els pares (Sessió 10)** En aquesta sessió final es farà participis als pares dels aspectes més rellevants de les sessions realitzades amb el seu fill o filla i se'ls proporcionarà indicacions i guies per a l'educació emocional del seu fill o filla.

### A qui li pot ser útil aquest pack:

-A famílies que veuen l'educació emocional del seu fill o la seva filla com una inversió de futur per a la felicitat del nen o de la nena.

-A famílies interessades en assistir al "*Programa d'educació emocional: Divertim-nos amb les emocions!!!*" i que no poden fer-ho per manca d'adaptació horària .

-A nens/es que manifesten algun tipus de dificultat a l'hora de gestionar les seves emocions.

**Preu 400 euros Inclou una sessió final amb els pares.**

### Metodologia

Són sessions dirigides pel professional per tal d'assolir els objectius però sempre es busca treballar amb les vivències de l'infant. La metodologia inclou tècniques molt diverses: dibuix, modelatge, contes, jocs, música, etc. que es poden anar adaptant en funció de les característiques de cada nen o nena.