

# PROGRAMA D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

## "DIVERTIM-NOS AMB LES EMOCIONS!!!"

Per a nens i nenes de 5 a 7 anys



**Guia informativa**

**Curs 2018-2019**

## **CONTINGUT**

**-L'ACTIVITAT**

**-CALENDARI**

**-INSCRIPCIÓ**

**FORMULARI D'INSCRIPCIÓ**

**-CONTACTE**

# L'ACTIVITAT

## Què t'ofereim

Una **activitat extraescolar**, de freqüència setmanal, **destinada a nens i nenes de 5 a 7 anys** i enfocada a desenvolupar la intel·ligència emocional.

Entenem la intel·ligència emocional com la capacitat d'identificar, entendre i manejar les pròpies emocions i les dels altres de manera que facilitin les relacions interpersonals, la consecució d'objectius i/o la superació d'obstacles.

**Dia i horari de l'activitat:** els dilluns de 17.30 a 19h. d'octubre de 2018 a juny de 2019.

## Com ho fem

El programa inclou activitats agrupades en les següents àrees:

- Arts plàstiques.
- Teatre i/o expressió corporal.
- Dansa i música.
- Tècniques de regulació emocional: ioga, relaxació i altres.
- Contes i narracions.

Però mentre s'ho passen bé les nenes i els nens també:

- \* Desenvolupen la capacitat de reconèixer, comprendre i expressar d'una manera adequada les pròpies emocions.
- \* Aprenen a percebre i comprendre les emocions de les altres persones.
- \* Desenvolupen una disposició adequada per a controlar impulsos emocionals i a la regulació emocional
- \* Entrenen la resolució de conflictes.

## PER QUÈ AQUEST PROGRAMA

Estudis realitzats en els últims anys demostren que:

- Els nens competents emocionalment són més feliços, més confiats i tenen més èxit a l'escola.
- La intel·ligència emocional afavoreix els vincles personals saludables.
- Un bon grau de maduresa emocional és una forma de prevenció de futures dificultats a la vida i ajuda a construir una personalitat madura i equilibrada.

## DIRECCIÓ DEL PROGRAMA

Anna Esteve: Psicòloga (col.7383), Terapeuta Gestalt, formada en l'aplicació de tècniques gestàltiques a la infància, Postgraduada en psicologia clínica infantil i juvenil, Postgraduada en Teatre-Teràpia i experta en Intervenció Familiar sistèmica.

Amb la col·laboració de professionals consolidats en disciplines artístiques, educatives, psicològiques o corporals. Per a més informació consulteu la nostra web.

## CALENDARI

# retroba't

Creixement i Formació

Divertim-nos amb les emocions

CALENDARI 2018-2019

Arts plàstiques

Tècniques  
teatral

Dansa i música

Aprenentatge de tècniques

General

No hi ha sessió

Dilluns de 17,30h. a 19h.

OCTUBRE 2018						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Consciència emocional

NOVEMBRE 2018						
	1	2	3	4		
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Consciència emocional

**E.B.:** L'alegria  
La ràbia

DESEMBRE 2018								
						1	2	
3	4	5	6	7	8	9		
10	11	12	13	14	15	16		
17	18	19	20	21	22	23		
24	25	26	27	28	29	30		
31								

Regulació emocional

**E.B.:** La por

GENER 2019						
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Regulació emocional

FEBRER 2019								
			1	2	3			
4	5	6	7	8	9	10		
11	12	13	14	15	16	17		
18	19	20	21	22	23	24		
25	26	27	28					

Autonomia emocional

**E.B.:** La vergonya

MARÇ 2019									
						1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10			
11	12	13	14	15	16	17			
18	19	20	21	22	23	24			
25	26	27	28	29	30	31			

Autonomia emocional

**E.B.:** La sorpresa  
La tristesa

ABRIL 2019						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Habilitats socioemocionals

MAIG 2019									
		1	2	3	4	5			
6	7	8	9	10	11	12			
13	14	15	16	17	18	19			
20	21	22	23	24	25	26			
27	28	29	30	31					

Habilitats socioemocionals

JUNY 2019									
						1	2		
3	4	5	6	7	8	9			
10	11	12	13	14	15	16			
17	18	19	20	21	22	23			
24	25	26	27	28	29	30			

Tancament

# INSCRIPCIÓ

## RESERVA DE PLAÇA I FORMA DE PAGAMENT

Per a formalitzar la reserva de plaça has de completar el següent procés:

- ✓ Emplenar el formulari d'inscripció que trobaràs a la següent pàgina o la nostra web.
- ✓ Fer el pagament de 35 euros en concepte de reserva de plaça euros (quantitat que es descompte del cost total) al núm. de compte

CODI IBAN ES21 0081 0046 1300 0643 6752 (BANC SABADELL)  
CONCEPTE: "Nom i Cognoms (del nen/a) + Reserva".

El cost anual total és de 476€ i la quantitat pendent a pagar es realitza en quotes mensuals de 49 euros (d'octubre a juny)

**Descomptes dels que pots beneficiar-te (no acumulables):**

- 15% de descompte per a famílies associades a l'AMPA d'escoles que tinguin conveni amb retroba't.
- En el cas de germans es farà un descompte del 10% al segon germà
- Pagament en quotes trimestrals de 142 euros (octubre, gener i abril). El cost total queda reduït.

**Drets i deures vinculats al pagament de la matrícula:**

- Abans d'iniciar-se el curs has de comunicar-nos la modalitat de pagament escollida (mensual o trimestral) El pagament es realitzarà la primera sessió del mes que correspongui.
- En cas que l'equip directiu cancel·li l'activitat es retornarà de forma íntegra la quantitat abonada per l'alumne en concepte de matrícula.
- En cas de no assistència del participant, no es retornarà la quantitat pagada.

# FORMULARI D'INSCRIPCIÓ

## FORMULARI D'INSCRIPCIÓ

### Dades dels pares o tutors

Nom i cognoms del pare:

NIF:

Correu electrònic:

Telèfon:

Nom i cognoms de la mare:

NIF:

Correu electrònic:

Telèfon:

### Dades del nen o la nena

Nom i cognoms del nen/a:

Centre d'escolarització:

Data de naixement:

D'acord amb l'article 5 de la Llei Orgànica 15/1999, de 13 de desembre, de Protecció de Dades de Caràcter Personal, la informació que ens has proporcionat serà incorporada a la base de dades del Centre de Creixement i formació retroba't amb la única finalitat d'oferir-te serveis, activitats, cursos i informació que sigui del teu interès. Pots exercir el teu dret d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició enviant un e-mail a [info@retrobat.cat](mailto:info@retrobat.cat).



# retrobat

Creixement i Formació



**C/Migdia, 21, 2a (Vilafranca del Penedès)**

**[anna@retrobat.cat](mailto:anna@retrobat.cat)**

**Tel. 637436669**

**[www.retrobat.cat](http://www.retrobat.cat)**