

## Formació en l'abordatge socioemocional per a DOCENTS de 3r-4t d'ESO

### “Cuidar les teves emocions per acompanyar les emocions de l'alumnat”

Formació amb reconeixement del Dep. d'Educació de la Generalitat de Catalunya per al professorat de 3r-4t d'ESO, en educació emocional com a procés d'autoconeixement per millorar el benestar personal i a l'aula, a més de compartir eines i recursos per aplicar a la pràctica.

#### OBJECTIUS

- Facilitar eines i recursos d'autoconeixement i gestió emocional.
- Potenciar en els adults les competències emocionals perquè puguin ser referents per a l'alumnat.
- Experimentar i entrenar hàbits saludables en l'àmbit del benestar emocional que es puguin incorporar a la vida quotidiana i aplicar a l'aula.

#### CONTINGUT

##### BLOC 1. L'ésser humà integral – relacional.

L'autoconeixement, l'autoregulació i el desenvolupament integral com a individus.

##### BLOC 2. Conceptes bàsics en l'educació emocional i eines per a la seva gestió.

Habilitats per a la vida. Eines pràctiques amb l'alumnat

##### BLOC 3. L'educació emocional com a procés per fomentar el benestar personal i social.

Les competències socials i la resolució de conflictes com a base de la relació i la convivència a l'aula i a la vida.

##### BLOC 4. La mirada familiar sistèmica i la implicació emocional en la professió.

Eines sistèmiques per comprendre i millorar el món emocional.

##### BLOC 5. Eines de gestió emocional a l'aula.

Recursos pràctics d'aplicació en l'alumnat.

#### ORGANITZACIÓ

Total formació 24h (18 lectives+6 tasques)

6 sessions de 3 hores semipresencials i 6 hores d'aplicació a l'aula.

Horari: 16:00h a 19:00 h

6 Dijous del curs 2021-22; 28/10 - 11/11 - 25/11 - 20/1 - 3/2 - 17/2

La primera i darrera sessió seran presencials, a la Masia d'en Cabanyes (Vilanova i la Geltrú)

La resta de sessions seran online.