

CAFÈ DE MARES I PARES

28-10-2017



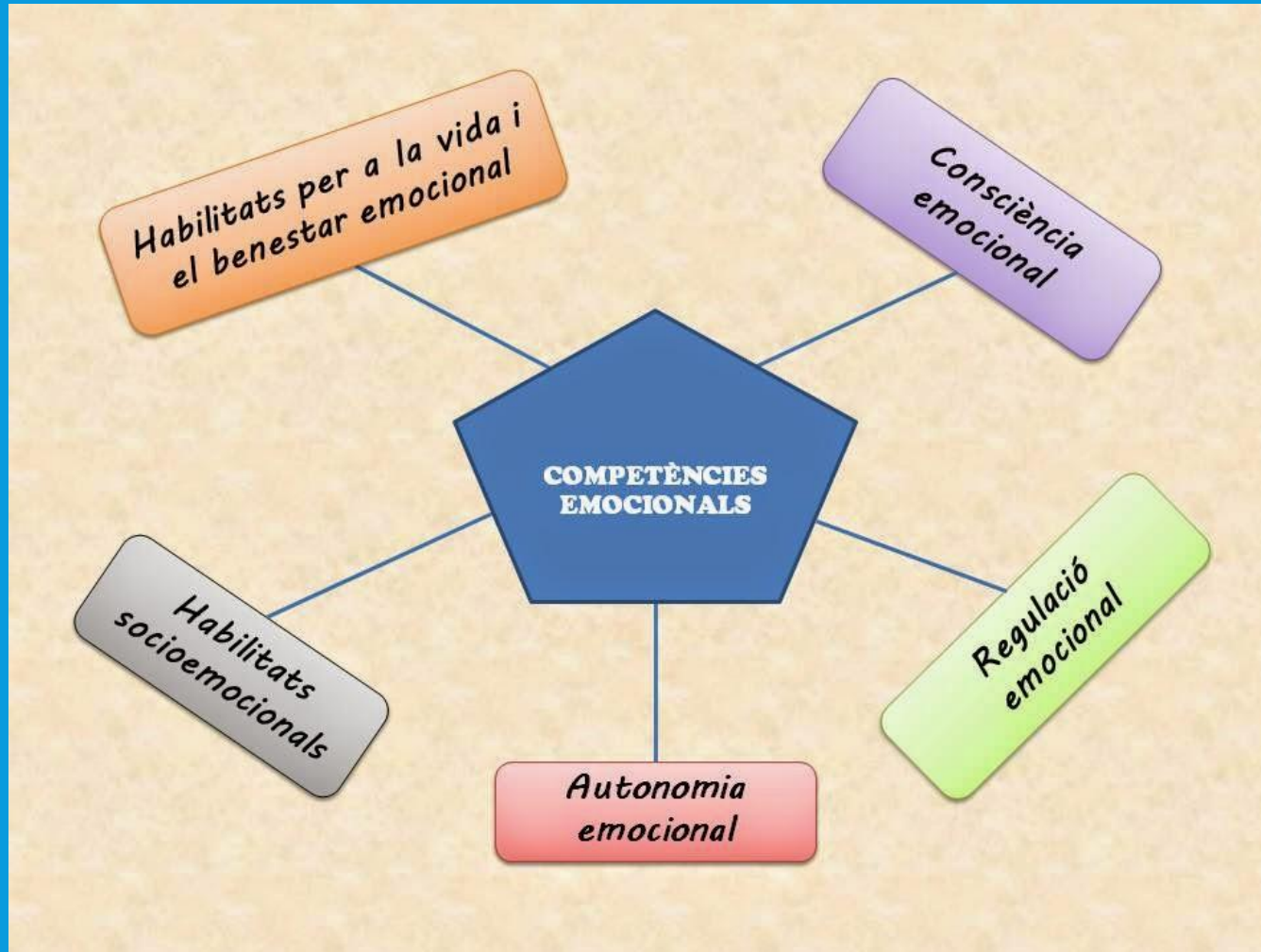
Educació Emocional

per Eulàlia Cuyàs
eulalia@edemocio.org



D'EMOCIÓ

EDUCACIÓ EMOCIONAL

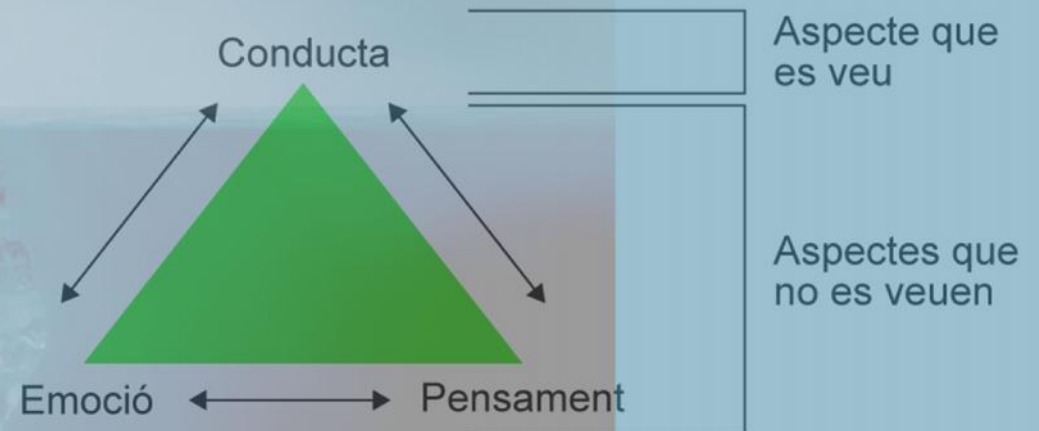


model del GROPE www.ub.edu/grop

Bisquerra i Pérez Escoda, 2007

EMOCIONS I CONDUCTA

Model iceberg



Activitat 1: Consciència emocional

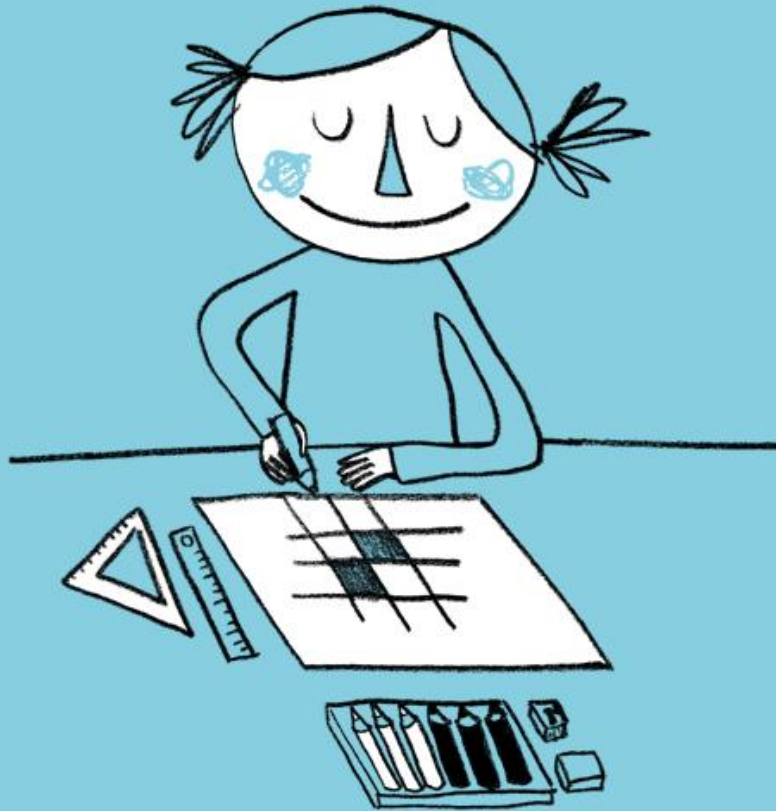


Com et sents? Per què? Vols compartir-ho? Aprenem a preguntar i a expressar com sentim.

INTEGRACIÓ HORITZONTAL: Posar nom al que sentim ens ajuda a prendre'n consciència.

cervell esquerra

lògic, seqüencial, lineal, anàlisi



www.annallenas.com

cervell dret

emocional, intuïtiu, creatiu, síntesi

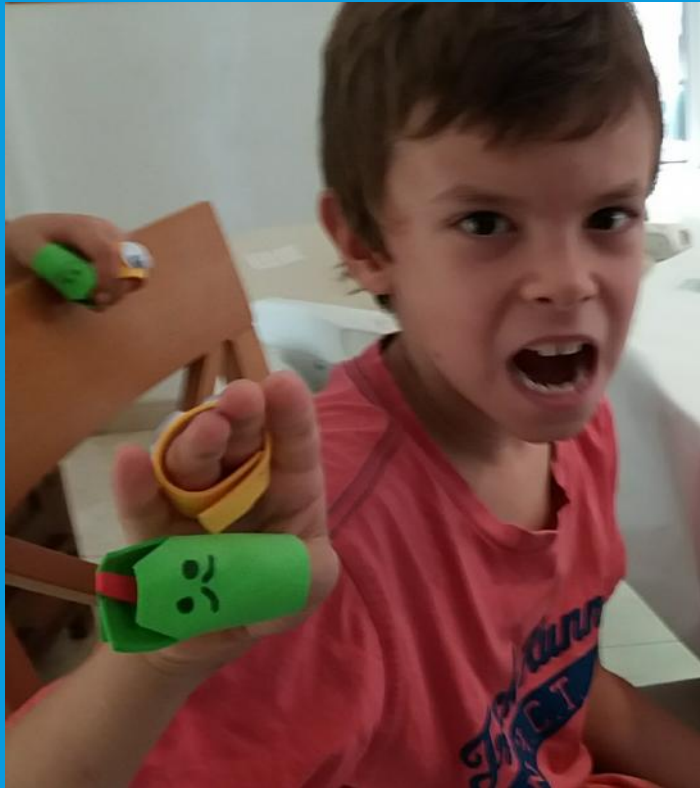


Activitat 2: Regulació emocional - relaxació



Practiquem la respiració conscient i ens fem massatges. Comprovem com ens sentiem abans i després de fer-ho, quan donem i quan rebem.

Gestió de la IRA: El cervell a la mà



Cervell SUPERIOR i INFERIOR



INTEGRACIÓ VERTICAL

Gestió de la IRA: El nostre SEMÀFOR



PARA

Quan et comencis a enfadar

RELAXA'T I PENSA

Practica la respiració tranquil·la, conta fins a 10, posa en pràctica els pensaments freds

Quan estiguis més calmat, fes-te la pregunta: Quina és la millor manera de respondre a aquest problema?

ACTUA

Tria la solució que consideris més adequada, tenint en compte la regulació de la ràbia

Activitat 3: Autonomia emocional- Autoestima



Exercici: Quines són les meves qualitats i en què m'agradaria millorar? Quantes sóc capaç de dir sense mirar el llistat?