**TALLER EMOCIONS: BENESTAR EMOCIONAL**

**LLOC: CASA DE CULTURA DE GIRONA**

**HORARI: De 3 I MITJA A 5h.**

**DIES:**

**13 DE GENER DE 2018**

**10 DE FEBRER DE 2018**

**10 DE MARÇ DE 2018**

**7 D’ABRIL DE 2018**

**10 DE JUNY DE 2018**

**PREU: 60€ PER FILL I 60€ PER FAMÍLIA.**

**ALUMNES: MÍNIM 12. MÀXIM 15**

PONENTS:

**Per pares**:

**PILAR BALAGUÉ.**

Catedràtica d’ Orientació Educativa i Coach. Experta en emocions i altes capacitats

**Tema central**: Facilitar la tasca de fer de pares, l'entesa i el benestar personal i de la família.

**Treballarem:**

Introducció a la gestió emocional i de la conducta.

 Aproximació  conceptual i pràctica a l' Univers de les  emocions

La gestió positiva  de les emocions i Acció sistèmica

Aplicacions pràctiques per a afavorir el benestar.

Com actuar  amb  als fills? Plans d´acció eficients.

**Metodologia:**

Xerrada expositiva  i activitats  participativa tipus seminari, concreció en una pràctica.

Cada pare / mare, família cal que desenvolupi una proposta vers  un pla d´acció que si el duu a terme millori el benestar amb els fills.

**Per fills:**

**TONI MARCO.**

Psicòlg Experts en Altes Capacitats per la Universitat Camilo José Cela de Madrid. Col.laborador del llibre: “ Cómo gestionar las Emociones en niños con Altas capacidades” i del Projecte Extracurricular.

**LAIA FAURÍA.**

Psicòloga especialitzada en educació emocional i teràpia sistèmica. Directora i fundadora d'Arrels –educació emocional i psicologia.

**Tema central:** La seguretat

**Treballarem:**

-Autoestima

-Pors

-Ansietat

-Ràbia

-Assertivitat

-Resolució de conflictes

Pensament positiu

**Metodologia:** A partir de jocs

-Com ajudar als nostres fills a fer-se forts?

-Com superar la tolerància a la frustració?

-Treballar les pors

- Identificació i gestió emocional

-Treballar l’Autonomia i regulació emocional

-Treballar les habilitats socials