



## **EDUCACIÓ EMOCIONAL AMB INFANTS I ADOLESCENTS**

### **Objectius**

- Donar a conèixer les diferents emocions i sentiments, clarificant-les i veient què ens aporten.
- Potenciar en el menor la seva autoestima, que tinguin una imatge positiva de si mateixos i s'acceptin.
- Facilitar la capacitat d'automotivar-se i implicar-se emocionalment en activitats diverses que donin sentit a la seva vida.

### **Continguts**

- **Consciència emocional:** presa de consciència de les pròpies emocions, posar nom a les emocions i veure que ens aporten, comprensió de les emocions dels altres.
- **Regulació emocional:** expressió emocional apropiada, regulació d'emocions i sentiments, habilitat per autogenerar emocions agradables.
- **Autonomia emocional:** autoestima, automotivació, responsabilitat, actitud positiva.

**Andreu Barnés.** Diplomat en Educació Social. Educador Social d'un centre de protecció d'adolescents d'alta intensitat. Formador d'educadors/es.

### **MAIG**

**Dies 8, 10, 15 i 17**

**De les 16.00 a les 21.00h**

**Preu: 75€**

### **INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS**

**Telf. 971.751035  
whatsapp. 619.929377**

**C/ Arxiduc Lluís Salvador, 5  
entresòl-Palma**

**info@amesweb.org  
[www.amesweb.org](http://www.amesweb.org)**

