

GENERA BENESTAR EMOCIONAL, GESTIONANT LES TEVES EMOCIONS

INFANTIL, PRIMÀRIA, SECUNDÀRIA

Professor: José Serrano

Horari: 09.30 – 13.00 h. (15 h.)

Els canvis socials, econòmics i culturals que estem vivint actualment, juntament amb la pròpia dificultat del treball amb infants i adolescents, comporten sovint un alt cost personal, que situa el col·lectiu docent com a col·lectiu de risc quant a l'estrès i els desequilibris emocionals. Això fa necessari dotar el professorat d'estratègies i recursos personals, mitjançant una formació adequada, per poder fer front a les exigències que planteja el sistema educatiu. La prevenció i intervenció davant aquestes situacions esdevenen, per tant, essencials per a la salut del mateix sistema.

Objectius

1. Aprendre a accedir a aquells recursos personals que ens ajudin a aconseguir un benestar emocional adient per portar a terme la tasca docent.
2. Prendre consciència de la importància de les emocions i sentiments com a motors vitals.
3. Desenvolupar la capacitat d'empatitzar millor amb els alumnes, per tal de poder intervenir adequadament en el procés educatiu.
4. Augmentar el nivell d'autoestima, confiança i motivació en el professorat.
5. Expressar assertivament els nostres sentiments

Continguts

1. Excel·lència personal del docent.
2. Intel·ligència emocional.
3. Higiene emocional i relacional.
4. Assertivitat i autoestima

Metodologia

La metodologia de treball de la formació és des d'un enfocament vivencial i pràctic, on la presa de consciència, la reflexió i l'aprenentatge succeeixen com a conseqüència de l'experiència obtinguda a través de les dinàmiques de treball, afavorint que el professorat integri recursos personals propis que han estat oblidats o ignorats, aprenent noves eines que afavoreixin la regulació emocional i el seu propi benestar.

Proposta basada en experiències d'investigació personals i en grup, afavorint una participació activa i vivencial, generant un espai on els participants puguin explorar, descobrir, compartir, innovar i aprendre, integrant-ho tot envers el benestar i la millora personal i professional del professorat.

Cal portar roba còmoda i una màrfeqa.

