

7

## L'educació emocional per a una millora personal i professional

Infantil, Primària

Formadora: **Rosa Miralles Pascual**

Horari: 09.00 – 13.30 h (15 h) de dilluns a dijous

Si entenem que la vida sense emoció no existeix, entendrem la importància de formar-nos en les competències emocionals bàsiques; la consciència emocional, la regulació emocional, l'autonomia personal, les habilitats socials i les habilitats de vida. Conèixer i gestionar les emocions ens aporta benestar i una actitud més positiva que ajuda a millorar l'aprenentatge i el clima a la feina.

### Objectius

- Reflexionar sobre la necessitat de l'educació emocional a l'escola.
- Identificar les competències emocionals bàsiques.
- Adquirir una base teòrica i pràctica sobre l'EE.
- Despertar l'interès vers l'educació emocional.
- Desenvolupar una major competència emocional.

### Continguts

- Educació Emocional a infantil i primària.
- L'autoconeixement, l'autoestima i l'autonomia personal.
- Regulació de les emocions i els sentiments.
- Comunicació assertiva.
- Empatia.
- Gestió de conflictes.
- Professorat i escola emocionalment intel·ligent.

# 34a Escola d'Estiu de l'Anoia