

Benestar emocional per a l'aprenentatge

Un programa pràctic i participatiu per treballar emocions a l'aula

1

Objectius



per a l'alumnat

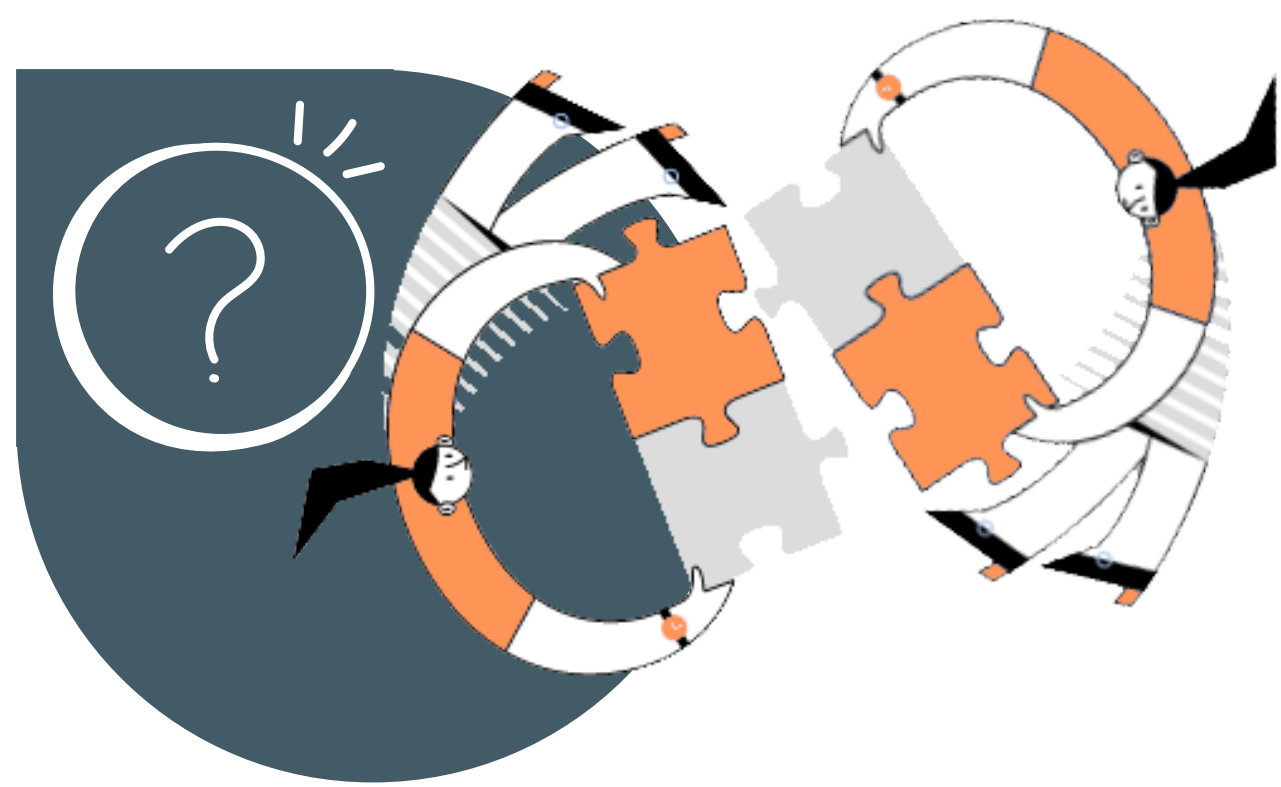
- Desenvolupar habilitats per identificar, expressar i regular les emocions.
- Millorar la convivència i el clima a l'aula.

per a les famílies

- Comprendre millor el món emocional dels fills i filles.
- Millorar la comunicació i l'acompanyament familiar.

2

Què es treballarà?



- Autoconeixement emocional
- Identitat i autoestima
- Gestió de les emocions i estratègies de regulació
- Comunicació assertiva
- Relacions de respecte i bon tracte
- Cultura del benestar i la cura mútua

3

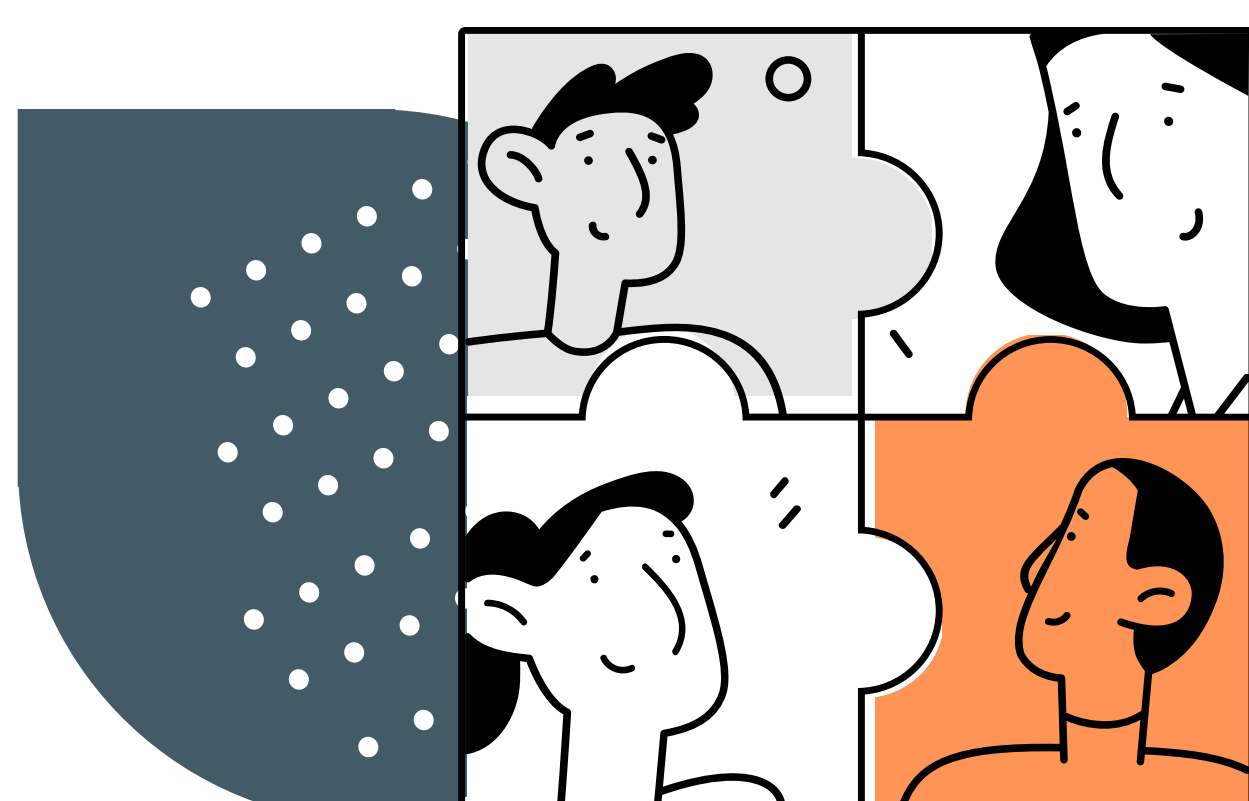
Com funciona?



- De gener a juny, en horari lectiu i d'acord amb el calendari de cada institut
- 4 sessions quinzenals amb l'alumnat (1,5 h)
- 2 sessions amb les famílies (una de conjunta amb les filles i els fills)
- Metodologia vivencial, pràctica i participativa
- Cal un docent referent per coordinar el projecte

4

Amb qui?



- Alumnat de 1r d'ESO
- Famílies de l'alumnat participant
- Tutor del grup (a les sessions amb l'alumnat)



Diputació
Barcelona

Àrea d'Educació