

PLANIFICACIÓ DE LES SESSIONS

Aquesta és la proposta dels objectius i competències que es treballaran al llarg de les 18 sessions que es realitzaran al curs:

- 19/10**: Amb l'objectiu inicial que els nens i nenes es coneguin entre ells, treballarem la capacitat de mostrar-se al grup, l'autoconcepte i la cohesió grupal.
- 26/10**: Continuant amb el mateix objectiu del coneixement mutu, i a més de les competències treballades en les sessions anteriors, es treballa el **Pensament positiu**.
- 9/11**: L'autoconeixement porta al coneixement dels altres, així com l'autorespecte porta al respecte als demés. Treballem l'**autoconcepte** tot aprenent a descobrir-se i valorar-se com únics i diferents als demés. L'**emoció bàsica** que es treballa és la **por**, en la seva part social, que es mostra en por en mostrar-me als altres tal com sóc.
- 16/11**: Seguint amb el mateix objectiu (autoconeixement) afegim la competència de reconèixer els aspectes a millorar en un mateix. Creativitat. L'**emoció bàsica** que es treballa és la **ràbia**, així com la **gestió de la frustració**.
- 30/11**: Continuem treballant l'autoestima i l'autoconcepte a partir de les experiències positives viscudes. Potenciem la capacitat d'identificar capacitats i aspectes positius d'un mateix i del grup. Es reforça el treball amb la **por social**.
- 14/12**: Pensament positiu i pro activitat, per tal d'identificar els aspectes positius de la vida.
- 11/01**: **Alegria**: Identificació i expressió.
- 25/01**: **Tristesa**: Identificació i expressió.
- 08/02**: **Por**: identificació i expressió.
- 22/02**: **Ràbia**: identificació i expressió.
- 29/02 i 7/03**: Autogestió emocional: interioritzar les 4 emocions treballades. Tècnica del volcà.
- 21/03**: Habilitats interpersonals. **Empatia**. Em puc posar al lloc de l'altre?
- 18/04**: Habilitats interpersonals. **Assertivitat**. Com expressar la meva opinió sentent respectuós amb els altres i **amb mi mateix**.
- 25/04**: Autoestima i relacions interpersonals. Resolució de conflictes (veure que hi ha diferents punts de vista) i empatia. Es treballa com a emoció de fons amb **la ràbia**, que es presenta quan la meva opinió no es compartida o no es pot dur a terme.

-02/05: Treballem la relaxació i meditació en moviment. Repàs de les tècniques **d'autogestió emocional** apreses al llarg del curs.

-30/05: Treballem les sensacions agradables fixant-nos en les petites coses positives que ens envolten. Ens anem atancant a la clausura del curs Veie amb tot allò que implica. Treball amb l'**alegria** i, alhora, **la tristesa** (també pot aparèixer la **ràbia**)

-06/06: Treballem les relacions interpersonals a partir del joc per què recordin tots els bons moments viscuts amb els companys de Veie, fomentant l'autoestima. Fer un bon tancament del curs VEIE. Continuem amb el treball iniciat amb l'**alegria** i la **tristesa** (o **ràbia**, en el cas de que a algun nen li aparegui).