

## 1.- Què és el Programa VINCLE EMOCIONS?

És un programa per a nens de 7 a 10 anys per a desenvolupar i potenciar la Intel·ligència Emocional, a partir de la pràctica del mindfulness i de l'entrenament progressiu de les competències emocionals.

Treballem integrant el cos, les emocions i els pensaments.

### PROGRAMA PEDAGÒGIC PROGRESSIU:

El nen al llarg dels diferents cursos desenvolupa les seves competències emocionals. Les identifica, les entrena i les integra.

Es treballen les 5 competències bàsiques:

- ✓ Consciència Emocional
- ✓ Regulació Emocional.
- ✓ Autonomia Emocional.
- ✓ Relacions Interpersonals.
- ✓ Competències per a la vida i el benestar.

## 2.-Què treballem?

### NIVELL INICIAL

Dirigit a nens que fan el PRIMER i SEGON any del Programa VINCLE EMOCIONS. El programa pedagògic es centra en treballar la consciència emocional, la gestió emocional, les habilitats socials i l'entrenament en mindfulness des d'una vessant lúdica a través del joc, l'expressió corporal i del treball creatiu i manipulatiu.

Competències emocionals:

- Capacitat Mindfulness:
  - Capacitat d'observar l'experiència interna (sensacions corporals)
  - Capacitat de descriure estats interns
  - Desconnectar el pilot automàtic
- Consciència Emocional:
  - Prendre consciència del propi estat emocional.
  - Manifestar el propi estat emocional verbal i no verbal
  - Reconèixer les emocions dels altres.
  - Capacitat d'escolta

- Autonomia Emocional:
  - Autoconcepte
  - Imatge positiva d'un mateix
  - Actitud positiva
- Regulació Emocional:
  - Autocontrol Emocional
  - Conèixer l'impacte del l'expressió en els demés.
  - Connectar amb la calma.
  - Tolerància a la frustració
  - Demora de la gratificació
  - Control de la impulsivitat
- Competència Social:
  - Assertivitat.
  - Solució de conflictes.
  - Actitud de Respecte.
  - Cooperació.
- Habilitats per la vida:
  - Experimentar benestar en les coses diàries.
  - Fixar Objectius
  - Presa de decisions.

### 3.- PROPOSTA FANJAC

La proposta de VINCLÉ EMOCIONS per als grups de nens de FANJAC consta d'aquests serveis:

- Grups reduïts (de 6 a 9 nens) per edats.
- Programa pedagògic progressiu: Inicial (programa consciència emocional i midfulness), Mig (programa gestió emocional) i Expert (programa d'actitud davant la vida).
- Sessió de 1h quinzenal.
- Seguiment personalitzat:
  - Rúbriques d'avaluació continuada
  - Diari d'aula
  - Tutories semestrals
  - Informe final de competències.
- Material anual per treballar a casa
- Sessió mensual per a pares.

## QUE FAREM A CADA SESSIÓ?

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

**-Sessió 1:** 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.

**-Sessió 2:** Continuant amb el mateix objectiu del coneixement mutu, i a més de les competències treballades en les sessions anteriors, es treballa el **Pensament positiu**.

**-Sessió 3:** L'autoconeixement porta al coneixement dels altres, així com l'autorespecte porta al respecte als demés. L'amor i la comprensió cap a un mateix porta a estimar i comprendre als altres. Treballem l'autoconcepte tot aprenent a descobrir-se i valorar-se com únics i diferents als demés.

**-Sessió 4:** Seguint amb el mateix objectiu (autoconeixement) afegim la competència de reconèixer els aspectes a millorar en un mateix. Creativitat.

**-Sessió 5:** Continuem treballant l'autoestima i l'autoconcepte a partir de les experiències positives viscudes. Potenciem al capacitat d'identificar capacitats i aspectes positius d'un mateix i del grup.

**-Sessió 6:** Pensament positiu i pro activitat, per tal d'identificar els aspectes positius de la vida.

**-Sessió 7:** Alegria: Identificació i expressió.

**-Sessió 8:** Tristesa: Identificació i expressió.

**-Sessió 9:** Por: identificació i expressió.

**-Sessió 10:** Ràbia: identificació i expressió.

**-Sessions 11 i 12:** Autogestió emocional: interioritzar les 4 emocions treballades. Tècnica del volcà.

**-Sessió 13:** Habilitats interpersonals. Empatia.

**-Sessió 14:** Habilitats interpersonals. Assertivitat.

**-Sessió 15:** Autoestima i relacions interpersonals. Resolució de conflictes (veure que hi ha diferents punts de vista) i empatia.

--**Sessió 16:** Treballem la relaxació i meditació en moviment. Repàs de les tècniques d'autogestió apreses al llarg del curs.

-**Sessió 17:** Treballem les sensacions agradables fixant-nos en les petites coses positives que ens envolten. Ens anem atançant a la clausura del curs amb tot allò que implica.

-**Sessió 18:** Treballem les relacions interpersonals a partir del joc per què recordin tots els bons moments viscuts amb els companys de l'activitat, fomentant l'autoestima. Fer un bon tancament del curs.