



Basat en el llibre "Pessigolles per al Cor". Soler&Conangla. Ed. Parramón  
Il·lustradora: Ester Llorens

# TALLERS D'ECOLOGIA EMOCIONAL PER A VALENTS EXPLORADORS/ES

Extraescolar quinzenal d'Educació Emocional per a infants de 3-5 i 6-10 anys

**Ecologia emocional per a valents exploradors/es neix amb la voluntat d'oferir als infants un ventall de recursos que contribueixin a la seva gestió emocional, endinsant-nos en el meravellós món de les emocions jugarem i aprendrem a conèixer què ens passa, com és això què ens passa, perquè, i què podem fer; a conèixer-nos a nosaltres mateixos i al nostre entorn.**

Durant aquest programa, acompanyarem als exploradors/es al llarg d'un emocionant viatge, en un entorn protegit, amorós i estimulador on podran descobrir el seu món emocional, perquè s'obrin a la vida amb optimisme, amb els ulls oberts i curiosos, per a que siguin nens i nenes empàtics amb el seu entorn i per créixer amb confiança.

## Objectius del programa

Conèixer i potenciar les seves habilitats emocionals ajudarà als infants a afrontar i superar obstacles naturals propis del creixement, a posar en marxa estratègies per afrontar el dia a dia de forma eficient i aconseguir l'equilibri amb ells mateixos i amb les seves relacions, la qual cosa els aportarà felicitat i benestar. En concret:

- > Crear un espai protegit perquè els nens i nenes puguin créixer connectats a la curiositat i al despertar a la vida amb alegria.
- > Potenciar i acompanyar-los perquè puguin reconèixer en ells mateixos i en els altres com se senten i ho puguin expressar.
- > Potenciar la creativitat i la imaginació.
- > Estimular la curiositat activant l'impuls de resoldre enigmes, de fer preguntes i explorar.

- > Apreciar l'amistat i el companyerisme com a font de felicitat.
- > Educar per a una bona alineació de l'eix Pensament-Emoció-Acció (PEA), el que els hi permetrà adquirir una major confiança en les seves capacitats.
- > Incrementar els recursos de gestió, reconducció i estabilització emocional.
- > Fomentar el criteri i l'esperit crític promovent la capacitat de buscar les pròpies respostes i formant ments més flexibles i plàstiques capaces d'adaptar-se a diferents entorns i de comprendre la diversitat.
- > Promoure l'autonomia personal perquè les noves generacions siguin més assertives i més valentes per defensar els seus valors i lluitar per fer realitat els seus somnis.

## Metodologia FORM-ACCIÓ, pròpia de la Fundació Àmbit EE

Oferim una proposta creativa i viscuda al 100%. Per detectar, reconèixer i integrar les emocions que anirem treballant durant tot el curs, utilitzarem diversos recursos i tècniques que adaptarem a les diferents edats i necessitats de cada grup perquè sigui el més personalitzat possible.

La nostra metodologia és dinàmica i participativa. Treballem amb relats, metàfores, idees força, preguntes despertador i dinàmiques vivencials.

Utilitzarem el joc, els contes d'Ecologia Emocional, les il·lustracions, les projeccions audiovisuals, la creativitat, el ball, la música, el teatre, la respiració conscient i el treball corporal.

HORARI	LLOC	PREUS	MÉS INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS
<b>Divendres cada quinze dies de 17.30h a 18:45h*</b>	<b>Àmbit Sant Andreu</b> Recinte Fabra i Coats c/Sant Adrià 20 08030 Barcelona	Taller prova gratuït al Juny. Escriu-nos a <a href="mailto:fundació@fundacioambit.org">fundació@fundacioambit.org</a> i t'informarem de la data.	<b>Fundació Àmbit Ecologia Emocional</b> c/Rocafort 242 bis, 3r 08029 Barcelona
Octubre 5 - 19 - 26		Taller individual 16€	Tel. 647 742 140
Novembre 16 - 30		2 tallers 28€/mes	<a href="mailto:fundació@fundacioambit.org">fundació@fundacioambit.org</a>
Desembre 14		6 tallers 72€/trimestre	<a href="http://www.ecologiaemocional.org">http://www.ecologiaemocional.org</a>
Gener 11 - 25			
Febrer 8 - 22			
Març 8 - 22			
Abril 12 - 26			
Maig 10 - 24			
Juny 7 - 21			

\* Les sessions que caiguin en festius es recuperaran el següent dilluns disponible



## ECOLOGIA EMOCIONAL PER A INFANTS DE 3 A 5 ANYS

Basat en el llibre "Pessigolles per al Cor". Soler&Conangla. Ed. Parramón

### Introducció al món de les emocions

- > **Com està el Clima:** descoberta emocional, coneixerem com sentim les emocions, a on, què passa al nostre cos, com reaccionem amb el que ocorre al nostre entorn.
- > **Somriu, somriu!** ai, els somriures! una gran manera de millorar l'estat d'ànim i sentir-nos millor!
- > **Por de volar:** hi ha emocions desagradables, què podem fer amb elles quan ens visiten?
- > **Estic enfadat!** la ira, l'enuig, com és? quan apareix? què podem fer perquè no ens desbordi? ens enfadem una mica, bastant o molt?
- > **El follet menja-pessigolles:** coneixem la tristesa, com és? on la sentim? què podem fer per gestionar-la i sentir-nos millor.
- > **L'arc de Sant Martí no pot sortir:** seguint amb les preocupacions i la tristesa, com transformem allò negatiu en positiu? quines coses ens fan estar millor?
- > **El Doctor Arreglar cors:** a vegades ens posem tristos o no ens sentim bé, volem estar contents i feliços, però... què és la felicitat? com podem sentir-nos bé i estar feliços?
- > **Melmelada de la felicitat:** sovint ens queixem del que no tenim i volem, observem tot allò que tenim i que a vegades oblidem i no valorem.

### coneixement personal, introspecció, personalitat (autoconeixement i motivació)

- > **Qui sóc jo?:** ens introduïm en el nostre món introspectiu, observem com som, què forma part de nosaltres, de la nostra personalitat.
- > **Tinc un primitiu dins meu!** parlem de la impulsivitat, què és? què ens passa quan som impulsius? què ens passa quan reaccionem impulsivament?

### Jo i els altres (empatia, habilitats socials)

- > **El dia dels Peus:** l'empatia amb les emocions dels altres, què els passa als altres? com se senten? com em sentiria jo si em sentís així?
- > **Quan l'enveja mana:** què passa quan sentim enveja? què és l'enveja?
- > **Quina dutxa!** què és el respecte? i la falta de respecte? què passa quan ens falten al respecte? i si som nosaltres que fem falta al respecte?
- > **Qui farà riure el cel:** introducció a l'assertivitat, a comunicar-nos de manera que ens escoltin, respectant el nostre interlocutor i a nosaltres mateixos.
- > **Les paraules que surten de la boca:** treballarem l'expressió, com comunicar-nos, a escoltar i que ens escoltin.



Fundació ÀMBIT ECOLOGIA EMOCIONAL  
Rocafort, 242 bis, 3r - 08029 Barcelona  
www.fundacioambient.org



Fundació Àmbit

@fundacioambient



INSTITUT D'ECOLOGIA EMOCIONAL

www.ecologiaemocional.org

Segueix-nos a



@Eco\_Emocional

@Ecoemocional



Institut Ecologia Emocional



LA NAU ESPACIAL

espai de joc i lleure per a l'educació emocional

Fundació Àmbit Ecologia Emocional & La Nau Espacial. El programa el du a terme "La Nau Espacial" (espai de joc i lleure per a l'educació emocional) aplicant la metodologia i el programa propi de la Fundació Àmbit Ecologia Emocional.

## ECOLOGIA EMOCIONAL PER A NENS I NENES DE 6 A 10 ANYS

Basat en els llibres "Exploradors emocionals", "Com està el clima" i "Energies i relacions per créixer" Soler&Conangla. Ed. Parramón

### Introducció al món de les emocions

- > **Som exploradors emocionals!** Què són les emocions, com les sentim, a on, perquè tenim emocions? què passa quan sentim emocions agradables? i desagradables?
- > **El sac del fatal:** quines són les emocions desagradables? què podem fer amb elles per sentir-nos millor?
- > **Catàstrofe emocional:** la ira! què passa quan ens enfadem? com ens enfadem, una mica, bastant o molt? com podem gestionar la ira?
- > **Pluja al cor:** a vegades sentim tristesa, perquè? a on la sentim? què ens va bé per fer-la passar? perquè serveix sentir tristesa? què em posa trist a mi?
- > **La meva carta d'amor:** i si escrivim una carta per sentir-nos millor... què passarà?
- > **La fórmula de la felicitat:** què és la felicitat? com poder estar feliços?

### coneixement personal, introspecció, personalitat (autoconeixement i motivació)

- > **La persona que sóc:** qui sóc jo? què m'agrada i què no m'agrada? què diuen de mi la gent del meu voltant?
- > **La planta de la felicitat:** jo decideixo què puc fer amb allò que passa, quina actitud tinc davant els esdeveniments?
- > **El "Primitiu" que hi ha en mi:** què és la impulsivitat? què passa quan reaccio-no impulsivament?
- > **Visió positiva o negativa:** transformem allò negatiu i que veiem negre, en coses positives, en coses boniques.
- > **Aneguet lleig:** com em sobreposo a les coses desagradables? què puc fer per tornar a estar bé?
- > **Melmelada dels bons moments:** sovint ens queixem del que no tenim i volem, observem tot allò que tenim i que a vegades oblidem i no valorem.

### Jo i els altres (empatia, habilitats socials)

- > **El millor dels altres:** l'empatia amb les emocions dels altres, què els passa als altres? com se senten? com em sentiria jo si em sentís així?
- > **Quina dutxa!** què és el respecte? i la falta de respecte? què passa quan ens falten al respecte? i si som nosaltres que fem falta al respecte?
- > **El meu arbre de problemes:** expressar les meves opinions i respectar aquelles que són diferents.
- > **Construïm ponts:** introducció al llenguatge emocionalment ecològic, a comunicar-nos de manera que ens escoltin, respectant el nostre interlocutor i a nosaltres mateixos.
- > **Quan l'enveja mana:** què passa quan sentim enveja? què és l'enveja?
- > **El nostre erigió:** seguim amb l'assertivitat per treballar-ne la posada en pràctica i com som els nostres vincles!
- > **I si ho filtrem?** parlem dels rumors, què són? com creixen? aprendrem a veure que a vegades cal qüestionar allò que ens diuen.