



## **Curs: Acompanyament Emocional per a Famílies i Alumnat**

**Objectiu general:** Millorar les competències emocionals contribuint al benestar personal i social.

### **Objectius específics:**

- Comprendre la importància de les emocions
- Adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions
- Identificar les emocions dels altres
- Controlar les pròpies emocions i les dels altres
- Generar emocions positives
- Prendre consciència de la importància de tenir una autoestima adequada
- Desenvolupar la comunicació assertiva
- Aprendre a prendre decisions
- Adoptar una actitud positiva davant la vida
- Aprendre a fluir

### **Continguts:**

- Resolució positiva de conflictes
- Consciència emocional
- Adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions; identificar les emocions dels altres
- Regulació emocional
- Desenvolupar l'habilitat de regular les pròpies emocions; prevenir els efectes perjudicials de les emocions negatives; desenvolupar l'habilitat per generar emocions positives
- Autonomia emocional
- Aconseguir una autoestima equilibrada, autoconfiança, automotivació, autoeficàcia
- Competència social
- Mantenir relacions interpersonals satisfactòries
- Benestar subjectiu/ Habilitats de vida
- Establir una relació intrapersonal satisfactòria.
- Capacitat de fluir

**Metodologia:** La metodologia combina explicacions teòriques amb activitats pràctiques.

**Dies:** 15 i 16 de juliol de 2020

**Horari:** de 9h. a 14h.

**Modalitat:** Presencial

**Lloc:** Aula 3.11 - Edifici Polivalent - Campus de Cappont - Universitat de Lleida (C/Jaume II, 71 - 25001, Lleida).

**Places:** 20 (*per la realització del curs serà necessari que hi hagi matriculades 10 persones*)

**Durada:** 10 hores

**Preu:** 25,00 euros

**Docent:** Dra. Gemma Filella, professora de la UdL i coordinadora del postgrau en Educació Emocional

**Organització:** Fundació Universitat de Lleida

**Matrícula\*:** Cliqueu [aquí](#)

*\*Matrícula oberta fins al 10 de juliol*

*Assistència al curs reconeguda com a hores de formació pel Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya.*