

TALLER DE EDUCACIÓN EMOCIONAL

¿QUÉ ES?

El entrenamiento emocional se fundamenta en el concepto de emoción, en las teorías de las emociones, la neurociencia, teoría de las inteligencias múltiples,

la inteligencia emocional, el flujo, movimientos de renovación pedagógica, educación para la salud, habilidades sociales, psicología positiva, etc.

Proporcionar un mayor estado de bienestar emocional, fortaleciendo y aumentando recursos para hacer frente a situaciones inevitables.

Este programa pretende ofrecer una formación que favorezca otros planteamientos de gestión emocional ante este tipo de situaciones.

OBJETIVOS

Profundizaremos, en la consciencia emocional como parte esencial para la adquisición del resto de competencias.

Siendo también muy importante trabajar diferentes técnicas de regulación emocional.

Para favorecer el desarrollo de las competencias emocionales se pretende realizar:

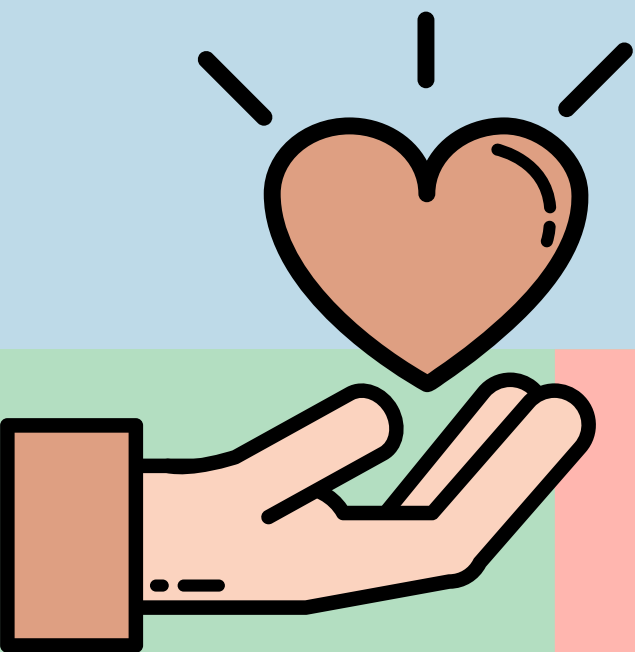
**6 sesiones
1 hora y media.**



PARA ELLO...

PLANIFICACIÓN

- **DESARROLLO DE CONSCIENCIA EMOCIONAL**
- **ADQUISICIÓN DE VOCABULARIO EMOCIONAL**
- **ENTENDER NUESTRAS EMOCIONES**
- **ENTENDER LAS EMOCIONES DE LOS QUE NOS RODEAN**
- **TÉCNICAS DE REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES I**
- **TÉCNICAS DE REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES II**



TOÑI GARCIA SÁNCHEZ

**GRADUADA EN PEDAGOGÍA Y
ACTUALMENTE CURSANDO EL MÁSTER DE
EDUCACIÓN EMOCIONAL Y BIENESTAR
(RIEEB)**