

# PESSIGOLLES PEL COR I EXPLORADORS/ES EMOCIONALS

## ECOLOGIA EMOCIONAL, IOGA I ANGLÈS

Extraescolar quinzenal d'Ecologia Emocional de 3-5 i 6-10 anys



Basat en el llibre "Com està el clima!". Soler&Conangla. Ed. Parramón  
Il·lustradora: Paloma Valdivia

L'Ecologia emocional i ioga 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.

Per a fer-ho utilitzarem el ioga com a camí de la consciència corporal, per a centrar-nos i poder sentir millor allò que ens passa. Connectarem amb com estem en l'ara i aquí per a poder gaudir de la vivència. A l'acabar, farem una relaxació que ens permetrà assimilar l'experiència viscuda.

Entenent la diversitat com a punt de partida per l'enriquiment del nostre món, en aquests tallers descobrirem les emocions en català, castellà i anglès, ampliant el nostre coneixement emocional i generant més possibilitats d'expressió.

Durant aquest programa acompanyarem als exploradors/es al llarg d'un emocionant viatge en un entorn cuidat, amorós i estimulante on podran descobrir el seu món emocional, per tal d'obrir-se a la vida amb optimisme, amb els ulls oberts i curiosos, perquè siguin nens i nenes empàtics amb el seu entorn i perquè creixin amb confiança.

### Objectius del programa

- Crear un espai protegit d'exploració emocional per tal que puguin créixer connectats a la curiositat, creativitat i imaginació.
- Apreciar l'amistat i la companyonia 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.
- 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 cur. 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 i el teatre.

1r

**MÒDUL Des del IOGA**, treballarem la consciència corporal i les emocions. Sentirem les emocions en el cos, com se sent cada una i descobrirem aquelles postures que ens ajuden a recuperar la calma i el benestar.

2n

**MÒDUL treballarem amb la respiració** com a mitjà per calmar-nos i veurens millor a nosaltres mateixos i als altres, i descobrirem també en la respiració una valuosa eina per a sentir-nos bé.

3r

**MÒDUL treballarem amb el ioga de la mirada**. Què veiem als ulls dels altres? Ens hi podem veure? Jugarem amb postures d'equilibri entre parelles i grups descobrint la importància de cada un en l'harmonia general.

## Ecologia Emocional per a infants de 3-5 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'enúig, 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, obser- varem tot allò que tenim i que a vegades oblidem i no valorem.

### CONEIXEMENT PERSONAL, INTROSPECCIÓ, PERSONALITAT (AUTOCONEXEMENT 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 faltem 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 comuni- car-nos, a escoltar i que ens escoltin.

## Ecologia Emocional per a nens i nenes de 6-10 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 meua 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 (AUTOCONEXEMENT 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.
- > Anequet 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, observarem 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 faltem 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 comuni- car-nos de manera que ens escoltin, respectant el nostre interlocutor i a nosal- tres mateixos.
- >Quan l'enveja mana: què passa quan sentim enveja? què és l'enveja?
- > El nostre eriçó: seguim amb l'assertivitat per treballar-ne la posada en pràctica i com som els nostres vincles!
- > I si ho filtrem? parlarem dels rumors, què són? com creixen? aprendrem a veure que a vegades cal qüestionar allò que ens diuen.

**HORARI: DIVENDRES QUINZENAL DIES DE 18 A 19.15H**

Dates:	Lloc:
Octubre 4, 18	Aules Sant Andreu Recinte Fabra i
Novembre 8, 22	Coats c/Sant Adrià 20
Desembre 13	08030 Barcelona
Gener 10, 24	Preu: 75€ / trimestre
Febrer 7, 21	
Març 6, 20	Més informació:
Abril 3, 17	secretaria@ecologiaemocional.org
Maig 8, 22	Tel. 647 742 140
Juny 5	