

QUADRE DE CONTINGUTS

Blocs	Títol	Contingut	Pàg.
El racó emocional		Presentar el racó per treballar les emocions durant el curs.	9
Com sóc i què sento 	1. Descobrint les emocions	Reconèixer i identificar les emocions bàsiques.	13
	2. Sento i expresso emocions	Aprendre a reconèixer i expressar les emocions amb paraules i imatges.	15
	3. Què senten les altres persones?	Aprendre a reconèixer les emocions dels altres.	17
	4. Jo sóc...	Fomentar la mirada sobre un mateix per aprendre a conèixer-se.	19
	5. Sento emocions diferents	Aprendre a relacionar les emocions amb els fets i els pensaments.	21
	6. Cartes especials	Descobrir que cadascú és emissor i receptor d'emocions.	23
Gimnàstica emocional 	1. El meu cos es relaxa	Descobrir i practicar eines de relaxació.	25
	2. De vegades, m'altero	Aprendre a detectar els nostres estats d'ànim i a regular-los.	27
	3. Una mica de concentració	Practicar estratègies d'atenció i concentració.	29
	4. Quan em sento malament...	Prendre consciència del malestar i aprendre a canalitzar-lo.	31
	5. Amb tots els respectes	Treballar el valor del respecte, a un mateix i als altres.	33
	6. Ràbia creativa	Entendre la ràbia com una emoció que es pot canalitzar creativament.	35
M'estimo i em faig gran 	1. Paraules d'amor	Afavorir la comunicació positiva per millorar les relacions i l'autoestima.	37
	2. Qualitats de tots colors	Valorar les qualitats personals de forma equilibrada.	39
	3. Elogis per a tothom!	Aprendre a fer afalacs per afavorir l'autoestima.	41

Blocs	Títol	Contingut	Pàg.
	4. M'accepto i milloro	Fomentar l'acceptació i la capacitat de transformació.	43
	5. Qui no s'arrisca no pisca	Introduir el concepte de «repte» per fomentar l'autonomia personal.	45
Un món per conviure 	1. Hi ha un problema?	Aprendre a identificar un conflicte i facilitar estratègies per afrontar-lo.	47
	2. Prenc decisions	Saber actuar i prendre decisions davant dels conflictes.	49
	3. Penso abans de parlar	Aplicar l'autocontrol en la comunicació amb els altres.	51
	4. Quan els altres es barallen	Reflexionar sobre què cal fer quan s'és testimoni d'una baralla.	53
	5. Què pensa l'altre?	Exercitar el pensament de perspectiva i d'empatia.	55
	6. Em respecto i et respecto	Reforçar el valor del respecte en la relació amb un mateix i amb els altres.	57
Eines per ser feliç 	1. Amunt els ànims!	Introduir estratègies per al benestar emocional.	59
	2. La meva constel·lació	Conscienciar de la importància dels vincles afectius.	61
	3. Quan penso, em dic coses	Practicar i interioritzar el llenguatge intern positiu.	63
	4. Penso i em faig gran	Potenciar el pensament hipotètic i imaginar el futur.	65
Integrades 	1. Actuo amb seguretat	Distingir situacions segures i perilloses i anticipar solucions.	67
	2. El valor de ser constants	Valorar la constància i l'esforç per al creixement personal.	69
	3. Fent noves amistats	Recordar el valor de l'amistat i tenir eines per fer amistats noves.	71