

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. Com sóc jo i com ets tu	Avaluar el nivell de coneixement d'un mateix i dels altres.	13
	2. La cara de les emocions	Relacionar imatges amb emocions a partir d'un procés d'empatia.	15
	3. Avui em sento...	Identificar, acceptar i anomenar les emocions.	17
	4. Les emocions del meu món	Identificar les emocions més properes als alumnes.	19
	5. L'equalitzador personal	Aprofundir sobre la pròpia imatge i la consciència emocional.	21
	6. Anomeno les emocions	Adquirir nou vocabulari emocional.	23
Gimnàstica emocional 	1. Sents ràbia?	Reconèixer l'emoció de la ràbia i constatar la necessitat d'autocontrol.	25
	2. No dic sempre el que sento	Crear consciència de la necessitat de gestionar les emocions.	27
	3. Silenci, so i concentració	Aprendre a relaxar-nos i concentrar-nos a través del silenci.	29
	4. Em sé controlar	Entendre la necessitat de regular les emocions i conèixer estratègies per fer-ho.	31
	5. Quins nervis!	Introduir estratègies per aportar calma interior.	33
	6. Imagino el que m'agrada	Practicar la relaxació i la visualització.	35
M'estimo i em faig gran 	1. Els meus reptes	Potenciar la responsabilitat, l'esforç i la satisfacció personal.	37
	2. Em valoro i et valoro	Saber valorar-se un mateix i valorar els altres en la mesura justa.	39
	3. La meva balança personal	Aprendre a valorar amb mesura les qualitats personals.	41
	4. M'esforço per millorar	Mostrar la importància i les conseqüències positives de l'esforç.	43

Blocs	Títol	Contingut	Pàg.
	5. Coses que importen	Aprendre a valorar-nos pel que som i pel que podem ser.	45
	6. Vull ser responsable	Crear consciència del valor de la responsabilitat.	47
Un món per conviure 	1. Em comunico amb els altres	Reflexionar sobre la capacitat de relació i comunicació amb les persones.	49
	2. El meu cos també parla	Introduir el concepte de comunicació no verbal.	51
	3. El poder de la paraula	Donar importància a la forma com diem les coses.	53
	4. Diferents punts de vista	Aprendre a resoldre conflictes des de l'empatia i l'anàlisi causal.	55
	5. Parlo bé als altres	Conèixer i integrar els diferents estils de comunicació.	57
	6. Planificar per no «xocar»	Treballar els «cinc pensaments» per resoldre conflictes.	59
Eines per ser feliç 	1. Decideixo com sentir-me	Aprendre a gestionar les emocions pròpies al marge de les dels altres.	61
	2. Els bons moments	Valorar els bons moments i estimular-ne el seu foment.	63
	3. D'on vinc?	Prendre consciència de la identitat familiar i personal.	65
	4. Sento, penso i actuo	Comprendre la relació entre emoció, pensament i actuació.	67
	5. Parlo dels meus problemes	Aprendre a parlar dels problemes propis amb els altres.	69
	6. Aprenc a animar-me	Interioritzar i experimentar estratègies per al benestar emocional.	71
Integrades 	1. La capsula del meu somni	Potenciar la creativitat i la consciència dels nostres somnis.	73
	2. Un valor que no fa soroll	Introduir i tractar el valor de la humilitat.	75
	3. Cuinant les emocions	Aplicar la creativitat per enriquir l'experiència emocional.	77
	4. M'agrada compartir!	Reflexionar sobre el valor de l'amistat i el fet de compartir.	79