

**Codi:** 17A3

**Àmbit:** Ensenyament i Didàctica

## EDUCACIÓ EMOCIONAL

**Dates:** Del 16 al 20 de juliol **Localitat:** La Seu d'Urgell

**Coordinació:** Anna Soldevila Benet (Departament de Pedagogia i Psicologia de la UdL)

**Equip docent:** Maria Jesús Agulló Morera (UdL), Gemma Filella Guiu (UdL), Ramona Ribes Castells (UdL) i Anna Soldevila Benet (UdL)

**Resum del curs:** Tradicionalment, l'educació s'ha ocupat més de desenvolupar el component cognitiu, la qual cosa sovint ha fet descuidar el component emocional, importants tots dos per al desenvolupament integral de la persona. L'educació emocional té com a finalitat l'augment del benestar personal i social. Té un caràcter preventiu i de desenvolupament humà, no de tractament. En el curs aprendrem a conèixer les nostres emocions i reconèixer les dels altres, a manejar aquestes emocions (especialment les negatives, com ara la ràbia, la por, la vergonya, etc.), a descobrir la importància de tenir una autoestima equilibrada. Així mateix, desenvoluparem estratègies per a la millora de les relacions socials i també de la relació amb un mateix, a prendre decisions, a organitzar el nostre temps.

El curs s'adreça a professionals de l'educació i de l'ajuda. Els destinataris del curs són mestres, educadors socials, professorat de secundària, tutors, pedagogs, psicopedagogs, psicòlegs i altres professionals de l'ajuda (metges, infermers, advocats).

**Nombre d'hores lectives:** 20

**Espai:** IES Joan Brudieu de la Seu d'Urgell

**Preu:** 40 €

**Límit de places:** 30

**Programa:**

Dilluns 16

**Ramona Ribes**

09.30-11.30 h Marc conceptual de l'educació emocional

12.00-14.00 h Consciència emocional

Dimarts 17

**Gemma Filella**

09.30-11.30 h Regulació emocional

12.00-14.00 h Reestructuració cognitiva

Dimercres 18

**Maria Jesús Agulló i Anna Soldevila**

Autoestima: la relació amb un mateix

Autoestima: la influència dels altres

09.30-11.30 h

12.00-14.00 h

Dijous 19

**Maria Jesús Agulló i Anna Soldevila**

Habilitats socials

Habilitats comunicatives: l'assertivitat

09.30-11.30 h

12.00-14.00 h

Divendres 20

**Maria Jesús Agulló i Anna Soldevila**

Habilitats de vida: gestió del temps i presa de

decisiones

Projecte de vida

09.30-11.30 h

12.00-14.00 h

## ALLOTJAMEN T

Vull allotjar-me en el Centre Residencial i de Serveis de la Seu d'Urgell.

Marqueu els dies d'estada en els centres d'allotjament (compta des de l'hora de sopar fins a la de dinar de l'endemà):

Dilluns 9  Dimarts 10  Dimercres 11  Dijous 12  
 Divendres 13  Dissabte 14  Diumenge 15  Dilluns 16  
 Dimarts 17  Dimercres 18  Dijous 19  Divendres 20

Nombre total de nits

Import de l'allotjament

Import total a ingressar (matrícula+al·lotjament)

24 € \* C

A/B + D

Ingressu l'import total al compte 0049-1886-71-2110641087 del banc de Santander Central Hispano

Feu constar el codi V07001 en l'impres bancari.

Vull assistir a una de les vetllades de la Universitat d'Estiu al Parc del Segre (sopar fred gratuït)

Dimercres 11

Dimarts 17

Empleneu aquest apartat si us interessa compartir cotxe:

Trajecte \_\_\_\_\_

Dia \_\_\_\_\_

Hora \_\_\_\_\_

Tinc vehicle  Sí  No

Autoritzo a facilitar el meu telèfon a qui vulgui compartir cotxe per fer el mateix desplaçament

*La Universitat d'Estiu només actua d'intermediària, no es fa responsable de cap inconviniènt que pugui sorgir*

## ABONAMENT DELS DRETS DE MATRÍCULA

Indiquen el compte on voleu que es faci efectiva, si s'escau, la devolució de l'import de la matrícula :

Codi de l'entitat

Codi de l'agència

Dígits de control

Número de compte

**ONDARAMBLA**  
PUNTO RADIO