

## **Programa de formació d' educadors en intel·ligència emocional i autoestima per a nens i adolescents**

El programa ALEGRA i el CEEB arrenquen un programa destinat a professors d'Educació Física, Coordinadors i Monitors Esportius.

Els objectius d'aquest programa seran bàsicament:

**Facilitar eines, recursos i coneixements** a mestres i educadors per a incidir directament en el seu benestar emocionals i en el dels nens i adolescents amb qui es relacionen.

També es buscarà **potenciar l'autoestima** com a fonament bàsic per a tota persona en qualsevol etapa de la seva vida.

Coordinat per les professionals de l'àmbit: **Maria Rosa Casanovas** (Terapeuta i formadora especialitzada en Intel·ligència emocional i Autoestima. Coach Personal. Professora del Màster en " Desarrollo Personal y Liderazgo" de la Universitat de Barcelona). **Carla Trepap** (Actriu formadora en dansa, clown i mim orientada a la recerca i expressió a través del cos. Especialitzada en tallers lúdics cooperatius amb famílies. Actualment s'està formant en Pedagogia Sistèmica).

### **Continguts de la Formació Alegria:**

L'esport com a via per educar en valors per a la vida i créixer personalment. Quin tipus d'educador emocional som?

L'esport i les emocions. Emocions bàsiques. Com gestionar-les. Auto-regulació emocional. Necessitats humanes bàsiques/primàries. Desitjos.

Aprendre a mirar, escoltar i connectar amb el nen i adolescent.

Com comuniquem? De la comunicació "distorsionada" a la comunicació assertiva.

Tots necessitem sentir-nos escoltats. L'art de l'escolta. El llenguatge no verbal.

Estils de lideratge. Com motivar als nens i adolescents tot integrant els objectius del

mestre amb els desitjos i necessitats del nen/adolescent.

- Guanyar i perdre en l'esport. Una nova perspectiva de la competitivitat.
- Creences limitadores i creences que possibiliten (poderoses). Canvi de creences.
- Ajudar als nens i adolescents a acceptar el seu cos i la seva auto - imatge.  
Reforçar  
l'autoestima i gestionar els comentaris externs.
- Creació de vincles afectius valuosos. Habilitats socials. Crear equip.
- Metodologia de la formació:** Vivencial, en un marc teòric humanista e integrador.

**"El intel·lecte busca però es el cor el que troba" George Sand**

### **INFORMACIÓ:**

Data de realització: 8 al 11 de Març de 2011

Lloc de realització: CEM LA MAR BELLA ( Av. Litoral 86-96 )

Cost: 120 €

15 places mínim

### **Coordinen:**

**María Rosa Casanovas** Terapeuta i formadora especialitzada en Intel·ligència emocional i Autoestima. Coach Personal. Professora del Màster en "Desarrollo Personal y Liderazgo" de la Universitat de Barcelona.  
[www.mariarosacasanovas.com](http://www.mariarosacasanovas.com)



**Carla Trepal** Actriu formada en dansa, clown i mim, orientada a la recerca i expressió a través del cos. Especialitzada en tallers lúdics cooperatius amb famílies. Actualment s'està formant en Pedagogia Sistèmica.



