



# MEJORAR MI INTELIGENCIA EMOCIONAL

Aprender a reconocer nuestras emociones y saber gestionarlas ayuda a madurar y poder enfrentarse a la vida de forma sana y estable. No saber gestionar las emociones, puede desencadenar en problemas de relación y alteraciones en nuestro estado de ánimo.

## OBJETIVOS DEL PROGRAMA:

- Reconocer las emociones en uno mismo y en los demás.
- Aprender a descubrir porqué aparecen las emociones.
- Mejorar la expresión de mis emociones.
- Aprender a regular mis emociones.
- Prevenir el malestar

## TAMAÑO DEL GRUPO:

10 PACIENTES.

## DURACIÓN:

9 HORAS, SESIONES DE 1,5 HORAS A LA SEMANA, SEIS TARDES.

## EDADES

DE 6 A 9 AÑOS, DE 9 A 12 Y GRUPO DE ADOLESCENTES.

## TEMAS

- Las emociones importan. Para que sirven.
- La importancia de conocerse.
- Mis mejores emociones.
- Pensar y sentir.
- Regulación emocional y autocontrol.
- Empatía y conocer a los demás.
- Tolerar la frustración para evitar problemas.
- Solucionar los conflictos.

## TIPO DE ACTIVIDADES:

- Juegos de rol y simulaciones.
- Dinámicas grupales.
- Diario emocional
- Ejercicios de relajación/respiración

PRECIO: 150€

CONTACTO: [sm.infantoyjuvenil@sjd.es](mailto:sm.infantoyjuvenil@sjd.es)