

Autors: **Andrés Martín, Rafel Bisquerra i Núria Pérez.**  
En representació del patronat de la:



# Taller d'emocions

**V Jornades d' Educació Emocional**

## Plantejament

El Taller de les Emocions és un espai de formació y entrenament per al desenvolupament de les competències emocionals.

## Metodologia

Els tallers es desenvolupen al voltant de tres grans eixos **FEM**

- F**ormulació conceptual: Traçat dels conceptes bàsics del tema que tracti el taller.
- E**xperimental: Desenvolupament de casos pràctics (fórmula **EDE**: **E**studi, **D**ebat, **E**scenificació).
- M**illora: Plà d' acció i millora personal.

## Objectiu

Obrir un espai d' entrenament permanent on las persones puguin conèixer, exercitar i desenvolupar les seves competències emocionals.

## Programes



**Marc conceptual bàsic.** En aquest programa estan inclosos els tallers que ens situen en el coneixement de les emocions, la identificació en nosaltres i en els demés i el seu funcionament des de una perspectiva sistèmica: biològica, psicològica i social.



**Marc Filosòfic.** En el programa Aire, es treballen els aspectes relacionats amb les creences i valors que determinen les nostres respostes emocionals en forma d' hàbits.



Aquest és un **Programa de Recursos**, conté tallers en els que es desenvolupen eines que ens permetran millorar les nostres competències i adaptar els nostres hàbits per aconseguir un major benestar i eficàcia personal.



**Marc d' entrenament i Aplicació. Tallers - Simuladors.** Els assistents participen en situacions que fan sorgir les emocions i practiquen els recursos del programa AIGUA, des del marc conceptual del programa TERRA i guiats pel Marc Filosòfic del programa AIRE.