

## **Curs semipresencial**

### **Educar en la competència socioemocional en l'adolescència: taller pràctic per a educadors i famílies 2017**

#### **Objectiu general**

- Donar eines per afavorir l'acompanyament socioemocional dels adolescents des d'un enfocament proactiu
- El curs pretén abordar la necessitat d'oferir tant recursos als "facilitadors" d'aquestes habilitats (educadors, pares i mares), com recursos apropiats i adaptats per al desenvolupament de les competències socioemocionals en els adolescents. L'objectiu principal, en aquest aspecte, és promoure aquest doble impacte.
- Transferir coneixements basats en l'evidència i pràctiques derivades.

#### **Objectius específics**

- Conèixer les característiques socioemocionals de l'adolescent
- Adquirir un major autoconeixement i autoestima
- Ser capaç de fluir i gaudir de «l'aquí i ara» com a pràctica de regulació emocional
- «Empatitzar» amb les experiències emocionals dels altres, establir relacions productives i manejar eines per a la resolució de conflictes
- Conduir els adolescents en la recerca de les seves fortaleses i virtuts personals
- L'automotivació i l'adopció d'actituds positives davant la vida
- Conèixer eines i instruments sobre competència socioemocional per a poder aplicar-los en la pràctica educativa

#### **Continguts**

- Marc teòric de la competència socioemocional. Les quatre branques de Salovey i Mayer
- Teories de l'adolescència. Característiques de l'adolescent
- Autoconeixement (autoestima, autoconcepte...)
- Regulació emocional (respiració, *mindfulness*, resistència a la frustració)
- La psicologia positiva. Fortaleses del caràcter: optimisme, resiliència com a part del benestar emocional
- Aplicacions pràctiques, instruments i programes

#### **Destinatari**

Docents i famílies interessades en la temàtica. Nombre màxim de participants, de 25 a 30.

#### **Metodologia**

El curs combina continguts teòrics i conceptuals i aspectes més pràctics i vivencials, que ajudaran a la interiorització de les diferents eines i estratègies que es presenten. Enfocament fonamentat en l'evidència, que conjuga investigació i pràctica.

L'acreditació s'aconseguirà amb un 80% de l'assistència i el lliurament de les activitats en línia indicades per a cada mòdul. Hi haurà tutories a les famílies i docents, per poder personalitzar l'aprenentatge i l'acció formativa.

### **Calendari**

El curs té una duració de trenta hores, catorze de presencials i setze en línia. Les sessions presencials es duran a terme en els mesos de març i abril, amb sessions de tres hores i mitja:

Dijous 16, 23 i 30 de març i 6 d'abril, de 16.30 a 20 hores

Total: 30 hores

### **Professorat**

David Camps i Ana Morey. Grup d'investigació Competència emocional. Irie. Practicants i investigadors en aquesta àrea de coneixement.

Servei d'atenció per a dubtes i/o més informació abans del curs:

[d.camps@uib.es](mailto:d.camps@uib.es)

697418546 (s'accepta whatsapp)

Persona de contacte: David Camps

[ana.morey@uib.es](mailto:ana.morey@uib.es)

630987798 (s'accepta Whatsapp)

Persona de contacte: Ana Morey

