

TALLERES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA PREADOLESCENTES

OBJETIVO DEL TALLER

El objetivo del taller es que los niños de entre 8 a 12 años aprendan mediante el autoconocimiento a identificar emociones, a permitirse sentir las y externalizarlas sabiendo que tienen una función útil, así como darles herramientas que les permitan gestionarlas de una manera saludable y ecológica.

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Por definición la **Inteligencia Emocional** es la capacidad de reconocer sentimientos propios y ajenos, y la habilidad de gestionarlos.

El término fue acuñado por Salovey y Mayer y aplicado en resolución de conflictos en los colegios de EEUU en 1990. Daniel Goleman la hizo popular en 1995 desde sus columnas periodísticas atribuyéndola una capacidad en las relaciones sociales que despertaron el interés del gran público.

¿QUIÉN IMPARTE LOS TALLERES?

Los talleres son impartidos por un Equipo de Facilitadores liderados por Javier Carbajal.

Javier Carbajal Vega. Nacido en Aranda de Duero (Burgos) 12-05-1982.

Su formación de base es la Preparación Física; especializado en el entrenamiento personal y la natación infantil.

Curioso por las necesidades que influyen emocionalmente a las personas y se escapan del ámbito de la preparación física. Amplía su formación hacia el desarrollo de las personas, ampliando el enfoque, no solo con el propósito de conseguir con el ejercicio físico sino también los factores tanto internos como externos que influyen en la persona para cumplir dicho propósito satisfaciendo su necesidad.

De la mano de Francisco Yuste descubre la Inteligencia Emocional el "eslabón perdido" en su curiosidad sobre la autopercepción de cada persona de sus factores internos y externos que intervienen en su desarrollo.

Continúa su formación mentorizado por el profesor Francisco Yuste en el Master en Coaching Personal y Ejecutivo. Después de 3 años desarrollando su proceso formativo de forma experiencial en Inteligencia Emocional se forma como Experto en IE para niños en 2015 y en 2017 amplía su formación en el Master de IE para adultos por la Bircham International University (BIU).

En la actualidad trabaja como Director Gerente en Sport is Medicine. Coach Personal y Ejecutivo colaborando con diferentes entidades y como profesional libre. Compaginándolo con la facilitación de talleres de Inteligencia Emocional para niños y adolescentes en colegios. Colaborador en 5C Asociados. el equipo de Francisco Yuste en talleres de Inteligencia Emocional para adultos.

SOBRE EL PROGRAMA

El programa del taller está avalado por el modelo del profesor D. Francisco Yuste referente en IE en España. Los últimos 25 años se ha dedicado a impartir talleres de IE y a la formación Master en Inteligencia Emocional en la Universidad Camilo José Cela y en la actualidad en la Bircham Internacional University.

Sigue la reconocida técnica a nivel internacional y de origen estadounidense que trabaja el Autoconocimiento, la Autorregulación y la Automotivación de las personas. Éstas son las primeras e importantes habilidades que componen la Inteligencia Emocional, imprescindible complemento a la Inteligencia Racional, y que está marcando la tendencia evolutiva de la educación en los últimos años.

El Modelo de Salovey y Mayer se compone de 4 habilidades fundamentales:

1. PERCEPCIÓN: Apoyar al niño a percibir las emociones propias y de los demás.
2. FACILITACIÓN: Facilitar las emociones: permitirte sentir las y saber expresarlas.
3. COMPRENSIÓN: Aprender a identificar cómo funcionan las emociones y de qué me informan, así como cómo se combinan entre sí.
4. REGULACIÓN: Sentir las emociones propias y las de los demás, para promover la comprensión y el crecimiento personal.

¿CÓMO ES EL TALLER?

Con respecto al grupo:

- Hay momentos de interacción, en parejas e individuales.
- Compartir grupal e interacciones con los facilitadores.

Con respecto a la forma:

- Usos de juegos, dinámicas, procesos, ejercicios y tareas.

Con respecto a la metodología:

- Utilización de música, manualidades y pizarra.

Con respecto al número de alumnos y facilitadores:

- Los grupos tendrán un aforo máximo de 25 niños liderados por 3 facilitadores en Inteligencia Emocional.

¿CÓMO ES EL
PROGRAMA?

1. Teoría de Inteligencias Múltiples, Howard Gardner.
2. Modelo de 4 Ramas de Salovey y Mayer.
3. Emociones Básicas.
4. Compromiso.
5. Honestidad.
6. Gestión del cambio.
7. Sentimientos.
8. Cargas emocionales: Culpa, Rabia, Victimismo.
9. Gestión emocional.
10. Creencias limitantes.
11. Autocompromiso.
12. Confianza.

¿A QUIÉN VA
DIRIGIDO?

Preadolescentes de entre 8 a 12 años, a los que sus padres quieran que sus hijos aprendan de una forma práctica Inteligencia Emocional como "la capacidad de reconocer, aceptar y canalizar las emociones para dirigir nuestras conductas hacia objetivos deseados, lograrlos y compartirlos con los demás" (definición de Daniel Goleman).

¿CUÁL ES LA
DURACIÓN?

El taller son 20 horas lectivas (de obligatoria asistencia a todas las jornadas).

Hay posibilidad de dos formatos:

- De Lunes a Jueves de 9:00 a 14:00
- Viernes 16:00 a 21:00, Sábado de 9:30 a 19:30 y Domingo de 9:30 a 13:30

INSCRIPCIÓN Y
COSTE DEL TALLER

El taller tiene un coste por niño de 120€ (IVA incluido).

El día que se formaliza la inscripción tendremos una entrevista personal de 10 minutos con cada padre que para solucionar posibles dudas.