



DOSSIER EMOCIONA-T

Curso de Inteligencia
Emocional

2021 - 2022





¿QUÉ ES UN CURSO EMOCIONA-T?

Un Curso Emociona-T es una forma de acercar a los niñ@s a sus emociones, donde a través del juego y de una forma lúdica, puedan aprender a reconocerlas, a expresarlas y a gestionarlas de una manera saludable.

1. OBJETIVOS

El objetivo principal de este curso es que los niñ@s aprendan a identificar emociones, a verbalizarlas, a expresarlas y gestionarlas de manera adaptativa. Así mismo se abordarán y entrenarán las habilidades sociales de los niños/as.

Como objetivos secundarios encontramos los siguientes:

- Trabajar diferentes recursos y herramientas, apropiados y suficientes para gestionar las emociones de forma saludable.
- Trabajar en el reconocimiento de las emociones en los otros, para fomentar la empatía y la comprensión de las acciones de los demás.
- Fomentar el desarrollo de una disposición adecuada para gestionar sus impulsos emocionales.
- Entrenar al niño en habilidades que le permitan iniciar, mantener y disfrutar de las relaciones sociales.
- Fomentar un equilibrio emocional que contribuya a proteger la salud y bienestar del niño, expresar sus necesidades y pedir ayuda cuando la precise (entendida como un factor de protección y promoción de la salud).
- Concienciar al niño acerca de sus estados de ánimo y pensamientos en torno a ellos.
- Educar al niño en la formación de una alta estima de sí mismo. Y ofrecer al niño herramientas útiles en su proceso de autorregulación emocional.
- Fomentar y desarrollar habilidades para hacer nuevos amigos.
- Enseñarles a poner límites a los demás de una forma adecuada y saludable, entrenando en comunicación asertiva.
- Trabajar en el desarrollo de la empatía y el respeto hacia los demás.

2. ¿QUIÉN IMPARTE LOS CURSOS?

Todos los cursos son impartidos por un equipo propio de psicólogas especialistas con experiencia en el desarrollo y la formación en inteligencia emocional y formadas en el Método Emociona-T.

Dirigidos por Victoria Martínez Vicente, psicóloga y psicoterapeuta (www.victoriamartinezpsicologia.es), fundadora de Método Emociona-T en el año 2013, y directora del Centro de Psicología Victoria Martínez.



3. TALLERES DEL CURSO

Jugando con las emociones

Trabajaremos las primeras emociones alegría, tristeza, sorpresa, miedo, asco, ira y vergüenza. Aprenderemos a identificarlas y conoceremos recursos para gestionarlas en algunas situaciones.

Conoceremos también a los personajes de Emociona T, quienes nos acompañarán en el descubrimiento de este nuevo mundo emocional.

¿Qué hacemos con la rabia?

La rabia es una emoción primaria muy habitual en nuestro día a día, pero a veces es difícil de gestionar hasta para los mayores. Trabajaremos con los niñ@s enseñándoles a reconocerla y les dotaremos de recursos y herramientas para afrontar esas situaciones difíciles”.

Conocerán a nuestros personajes Mauro y Furo, quienes les ayudarán y acompañarán en este taller.

¡Qué miedo!

Diferentes situaciones y momentos nos producen miedo. Los niñ@s en ocasiones lo viven con mucha intensidad y necesitan de recursos y herramientas para gestionarlo de forma saludable.

En el taller trabajaremos con diferentes juegos y situaciones para ayudarles a comprender la importancia que tiene esta emoción y cómo afrontarla.

El teatro de las emociones

A través del cuerpo, la gesticulación y de la expresión verbal y corporal trabajaremos diferentes emociones y situaciones, y desarrollaremos estrategias de gestión y afrontamiento.

Nuestros amigos Pasmosete, Furo, Ruborilla y muchos más, nos enseñarán cómo se sienten las emociones en el cuerpo y cómo éste nos avisa y nos guía en la expresión emocional.

Todos los talleres incluyen diferentes dinámicas y juegos, por lo que el tiempo puede oscilar y alargarse alguna sesión.

Los niñ@s participantes serán de edades similares, en grupos reducidos. Los materiales utilizados son los propios del Método Emociona T.



4. FECHAS Y HORARIO

El Curso está formado por sesiones de 1 hora de duración en horario de 10:00 a 11:00 y de 11:00 a 12:00. La primera opción está destinada al grupo de niños/as con edades comprendidas entre los 6 y 9 años. El segundo grupo es específico para niños/as de 10 a 14 años.

Las sesiones tendrán lugar todos los sábados del 23 de octubre al 11 de junio, siendo las fechas en las que se impartirá el Cursos las siguientes:

23 de octubre	30 de octubre
6 de noviembre	13 de noviembre
20 de noviembre	27 de noviembre
4 de diciembre	11 de diciembre
18 de diciembre	15 de enero
22 de enero	5 de febrero
12 de febrero	19 de febrero
26 de febrero	12 de marzo
19 de marzo	26 de marzo
2 de abril	9 de abril
23 de abril	30 de abril
7 de mayo	14 de mayo
21 de mayo	28 de mayo
4 de junio	11 de junio

5. PRECIOS

Se abonará una matrícula de 55€, en caso de no haber realizado nunca alguno de nuestros Cursos Emociona-T. Esta matrícula incluye todo el material de Emociona-T. En caso de haber realizado alguno anteriormente, no será necesario pagar matrícula.

Para la asistencia del curso ofrecemos dos opciones de mensualidades: asistir todos los sábados del mes o reducirlo a sábados alternos. El precio de la primera opción será de 60 euros al mes (independientemente del número de sábados que tenga ese mes o de los festivos que se den por fechas señaladas). Si se escoge asistir al curso los sábados alternos el precio se reducirá a 30 euros al mes.

En el caso de que sean dos hermanos los que se apunten a este curso, el precio será de 50€ cada uno (100€ en total), si acuden al curso todos los sábados. Si asistiesen los sábados alternos el precio se reduciría de 30 a 25 euros cada uno (50 euros en total). Asimismo, en cualquiera de los dos casos, solo será necesario abonar el importe de una matrícula, no de dos.



6. MEDIDAS COVID

En nuestro centro cumplimos meticulosamente las medidas de seguridad para poder seguir atendiendo a nuestros pacientes y ofrecer el mejor servicio posible. Por ello contamos con:

- Justificante para desplazamientos en caso restricciones de movilidad.
- Gel hidroalcohólico.
- Aforo reducido.
- Desinfección de todo el material utilizado.
- Ventilación en las consultas.
- Uso obligatorio de mascarilla.
- Purificador de aire.

7. DATOS DE CONTACTO Y CONTRATACIÓN

Cualquier duda o aclaración estamos a vuestra disposición y os atenderemos en:

Teléfono: 976 044 448

Email: emocionat@victoriamartinezpsicologia.es

Y también podéis visitar nuestra página web o seguirnos en redes sociales:

www.metodoemociona-t.es

www.victoriamartinezpsicologia.es



Emociona-T



Victoria Martínez



metodo.emocionat



victoria.martinez.psicologa