

PROGRAMA EMOCIONA-T.

BLOQUE 1: ESTRATEGIAS DE DESARROLLO PERSONAL.

Sesión 1: Autoconocimiento.

- Definición de autoconocimiento.
- Definición de autoestima.
- Ejercicios.

Objetivo de la sesión: Conocer las cualidades que tenemos y los fallos que cometemos. Sentirnos mejor mediante el reconocimiento de nuestras virtudes y, fortalecernos a través de la aceptación y el cambio de nuestros defectos.

Sesión 2: Motivación y automotivación.

- Motivación interna y externa.
- Motivación en positivo y en negativo
- Expectativas, profecía autocumplida.

Objetivo de la sesión: ¿Por qué es necesaria la motivación? La motivación necesaria para llegar a la excelencia: la automotivación.

Sesión 3: Maestría emocional. Como solución de problemas emocionales.

- ¿Qué se entiende por problema emocional?
- ¿Cómo puedo controlar algunas emociones?
- Interrelación Pensamiento-Emoción-Conducta.

Objetivo de la sesión: Aprender técnicas básicas de control emocional y conocer la relación que se establece entre los pensamientos, las emociones y la conducta.

Sesión 4: Técnicas de control de la activación.

- Principios biológicos de la relajación.
- Técnicas de relajación (respiración, imaginación, muscular...)

Objetivo de la sesión: Manejar algunas técnicas para controlar las situaciones que nos generan nervios, ansiedad y estrés.

BLOQUE 2: HABILIDADES PERSONALES.

Sesión 5: Fijación de objetivos personales. Plan de acción.

- Importancia de la fijación de objetivos. Modelo SMART.
- Funcionamiento a largo plazo y a corto plazo.
- Ejercicio de visualización.

Objetivo de la sesión: Analizar cómo influye en la consecución de una determinada meta la fijación de un objetivo y la puesta en marcha de un plan de acción.

Sesión 6: Gestión eficaz del tiempo. Como solución de problemas profesionales o académicos.

- Los Cuadrantes temporales.
- La planificación.

Objetivo de la sesión: ¿Hay tiempo para todo? ¿Gestionamos bien nuestro tiempo? ¿Hay tiempo para divertirse y para estudiar?

Sesión 7: Creatividad.

- Qué es la creatividad.
- ¿Se aprende a ser creativo?
- Ejercicios prácticos

Objetivos de la sesión: Comprender que las soluciones creativas se pueden aplicar en todas las áreas de nuestra vida (estudios, relaciones interpersonales, búsqueda de empleo...).

Sesión 8: Mapas mentales

- El pensamiento irradiante
- Definición y explicación teórica del mapa mental
- Ejercicios prácticos

Objetivos de sesión: Conocer el funcionamiento de los mapas mentales o conceptuales y motivar a los alumnos su uso.

BLOQUE 3: HABILIDADES SOCIALES.

Sesión 9: La comunicación humana.

- Conducta prosocial. Empatía vs. Egoísmo.
- Reciprocidad, actitud positiva y expectativas.
- Feedback. Escucha activa.
- El perdón.

Objetivos de la sesión: Entender la necesidad de comunicarse bien con los demás. La escucha activa: una forma de comunicarnos mejor.

Sesión 10: Comunicación no-verbal.

- Importancia de la comunicación no-verbal.
- Tipos de comunicación no-verbal (paralingüística, proxémica y kinésica).

Objetivos de la sesión: Aprender a utilizar correctamente las formas no verbales de la comunicación.

Sesión 11: Asertividad. Como solución de problemas interpersonales.

- Definición de Asertividad. La negociación.
- Derechos Asertivos.
- Principales Técnicas Asertivas.

Objetivo de la sesión: ¿Qué es la asertividad? Ventajas de utilizar las técnicas asertivas para solucionar conflictos interpersonales. Aprender a negociar.

Sesión 12: Tipos de Habilidades Sociales.

- Iniciar conversaciones.
- Mantener conversaciones.
- Preguntas abiertas vs. Cerradas.

Objetivos de la sesión: Conocer técnicas concretas para iniciar y mantener conversaciones de una forma natural.

Se realizarán 12 sesiones de 1 hora cada una.

Los contenidos se presentarán de una forma dinámica, con el objetivo de que los adolescentes se diviertan aprendiendo.

FECHAS DE LAS SESIONES

GRADO	FECHA	DIA	INICIO	FIN
EMOCIONA-T	19/2/18	lunes	18:00	19:00
EMOCIONA-T	26/2/18	lunes	18:00	19:00
EMOCIONA-T	5/3/18	lunes	18:00	19:00
EMOCIONA-T	12/3/18	lunes	18:00	19:00
EMOCIONA-T	26/3/18	lunes	18:00	19:00
EMOCIONA-T	16/4/18	lunes	18:00	19:00
EMOCIONA-T	23/4/18	lunes	18:00	19:00
EMOCIONA-T	7/5/18	lunes	18:00	19:00
EMOCIONA-T	14/5/18	lunes	18:00	19:00
EMOCIONA-T	21/5/18	lunes	18:00	19:00
EMOCIONA-T	28/5/18	lunes	18:00	19:00
EMOCIONA-T	4/6/18	lunes	18:00	19:00