

GYMNASIO EMOCIONAL

Actividad Extra-Escolar CEIP VICENTE ALEIXANDRE. Marbella

La INTELIGENCIA EMOCIONAL, es de vital importancia para el desarrollo personal y profesional.

El 80% del ÉXITO de nuestra vida, depende de nuestra Inteligencia Emocional.

El 90% de nuestro BIENESTAR y SALUD depende de la Gestión de nuestras emociones.

En los Colegios e Institutos, se ofrecen actividades para que los alumnos entrenen su cuerpo FISICO, pero eso no es suficiente para que se desarrollen como personas completas.

Necesitamos entrenar también nuestra MENTE y nuestras EMOCIONES para:

- Fortalecerlas.
- Potenciar la AUTOESTIMA.
- Encontrar respuestas a nuestras preguntas, sensaciones y reacciones.
- Reconocer y aprender a gestionar bien las emociones y
- Mejorar la comunicación y las relaciones humanas.

El GYM EMOCIONAL, es una nueva manera de vincular el concepto de gimnasio a otra parte de nuestro cuerpo, como es el EMOCIONAL.

Es importante que los NIÑ@S canalicen bien sus EMOCIONES y toda su ENERGIA y VITALIDAD, para estar y sentirse BIEN.

OBJETIVO

El **entrenamiento emocional**, está orientado a crear un espacio, donde poder empezar a comprender nuestro **MUNDO EMOCIONAL**, como vivirlo en nuestro día a día y como integrarlo en nosotros desde la ALEGRÍA, EL JUEGO Y EL DISFRUTE.

ACTIVIDADES

Cada DIA de la semana ENTRENAMOS EMOCIONES y VALORES diferentes. ENFADO. ALEGRÍA. ANSIEDAD. MIEDO. TRISTEZA. SERENIDAD. DEPRESION. RABIA. IRA. VERGÜENZA. CONFUSION. ORGULLO. CALMA. ESTRÉS. APATIA. SATISFACCION. SOLIDARIDAD. GENEROSIDAD. PEREZA. VOLUNTAD. NOSTALGIA. HUMOR. AMOR. AMENAZA. PANICO. MELANCOLIA. INSPIRACION. EXPECTACION. MANIPULACION. CONTENTO....

EMPLEAMOS

Técnicas de autoconocimiento, programación mental, **Biodanza, Coaching, Meditación Emocional, Teatro, Improvisación, Baile, Risoterapia, Atención, Observación, escucha Activa**..que contribuyen a mejorar la **Autoestima. Respeto. Motivación. Seguridad. Asertividad. Calma. Empatía. Motivación. Autoconocimiento** y que van asociados a **Valores de Gratitude. Tolerancia. Amabilidad. Compromiso. Bondad. Sentido de vida**...

Las técnicas de relajación, les ayudarán a eliminar tensiones, a potenciar su Inteligencia Emocional, a conocer el estado de equilibrio y calma y a disminuir el estrés físico, mental y emocional.

APORTAN

Tranquilidad. Confianza. Autoestima. Empatía. Convivencia. Atención. Equilibrio. Autoconocimiento.

METODOLOGIA

Nuestra metodología y enfoque es **HUMANISTA. LIBRE. EXPERIENCIAL e INTEGRADOR.**

DIAS Y HORARIOS

Esta actividad se realizará los **MARTES** en horario de 16h. a 17h. para niños de 6 a 8 años
Y de 17h. a 18h. para niños de 9 a 12 años
Dicha actividad se realizará en el Salón de Actos del Colegio

COSTE SIMBOLICO PARA AMPAS

15€ para **SOCIOS AMPA** y 20€ no socios

La actividad esta **ABIERTA** a todos los niñ@s de otros Colegios de Marbella

ORGANIZACIÓN

Esta actividad está organizada por el **Proyecto Social Desarrollo Humano.**

Una organización sin ánimo de lucro, Humanista, integradora y abierta., que tiende a promover y sensibilizar sobre el desarrollo personal a través del Autoconocimiento, para potenciar el despertar de la conciencia, la autoestima, el bien-estar integral y la calidad de vida de las personas.

RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD



Pilar Valladolid

Presidenta y Fundadora del Proyecto Social Desarrollo Humano.

Emprendedora Social.. Formadora. Coach. Monitora de Inteligencia Emocional. Máster Dirección de Marketing por ESIC

CONTACTO: info@desarrollohumanoonline.es