

## Cicle Superior · curs 2024-25

Empàtik és un programa d'educació socioemocional centrat en el desenvolupament de l'empatia a partir de l'entrenament de cinc passos molt senzills: observar, escoltar, pensar, sentir i actuar.

Segons si us voleu iniciar en el programa i continuar de forma independent o si us interessa un entrenament a mida, teniu diferents opcions que inclouen formació i material didàctic:

**“La visió empàtika”, taller d'iniciació:** les ulleres de visió empàtica seran el punt de partida per descobrir alguns aspectes sobre l'empatia: com funciona, el seu paper en la convivència, l'amistat, el respecte..., per fer una introducció al Programa Empàtik i començar a entrenar.

**Inclou:** - Accés a vídeo formatiu del programa Empàtik, per a l'equip docent.  
- Kit d'entrenament.

**Pla d'entrenament personalitzat:** dissenya un programa d'entrenament a mida segons les necessitats i els interessos del teu grup. Escull dues o més activitats del llistat i continueu entrenant.

**Inclou:** - Taller d'iniciació “La visió empàtika”.  
- 2 sessions d'entrenament a escollir, o 3, si heu fet el taller d'iniciació anteriorment.  
- Vídeo formatiu del programa Empàtik per a l'equip docent.  
- Kit d'entrenament.

**Sessions d'entrenament soltes:** Només si s'ha fet el taller d'iniciació anteriorment, a escollir segons les necessitats i els interessos del grup, del següent llistat.

**Les cartes d'entrenament:** jocs i dinàmiques amb les cartes d'Empàtik, combinant l'expressió corporal, verbal i artística per descobrir noves emocions i la seva classificació en famílies, entrenant els diferents passos del programa.

**Cercle d'emocions:** seguint la metodologia que ens brinda l'enfocament restauratiu, descobrirem què són i com funcionen les emocions, i aprofundirem en algunes d'elles per aprendre com expressar-les i regular-les millor.

**La pila de l'emodiversitat, empàtica:** reforçarem la consciència emocional i l'emodiversitat a través de la metàfora que ens ofereix una pila elèctrica, identificant les emocions que senten altres persones en situacions concretes, i com acompanyar-les.

**Cercle del benestar:** seguint la metodologia que ens brinda l'enfocament restauratiu, descobrirem què necessita cadascú per sentir-se bé a l'escola i acordarem, plegats, alguns compromisos que ens ajudaran a tenir cura del benestar de tot el grup.

**La girafa i el Xacal, comunicació no violenta:** descobrirem dues maneres diferents de comunicar-nos; de forma empàtica i respectuosa (girafa) o invasiva i agressiva (xacal), de la Comunicació No Violenta, de Marshall Rosenberg, i com ens fan sentir cadascuna d'elles.

## Objectius dels tallers:

- **Reforçar i ampliar el vocabulari** emocional de l'alumnat i introduir o reforçar el concepte d'empatia, vinculat al respecte i la cura de l'altre.
- Explorar les emocions a través del joc i el diàleg per facilitar-ne la **consciència, la regulació i l'autonomia emocionals**.
- **Sensibilitzar** l'alumnat sobre l'empatia i la necessitat de desenvolupar-la per millorar la convivència i el benestar.
- Aportar **recursos** pràctics que els permetin desenvolupar de forma individual i col·lectiva, de forma guiada o autònoma, les diferents competències socioemocionals que fan possible l'empatia i milloren la convivència. I també a l'equip docent, per continuar treballant-ho a l'aula seguint el programa.
- Promoure la **conducta prosocial i cooperativa** i aportar recursos per reforçar la cohesió de grup en l'assoliment d'objectius compartits.

**Durada de les sessions:** 60 minuts.

**Preus:** Taller d'iniciació: 160 €/grup + desplaçaments

**Pack bàsic d'entrenament:** 350 €/grup + desplaçaments

**Sessions soltes:** 110 €/grup.

Descompte del 10% a partir de tres grups.

**Més informació o contractació a:** [juliaprunes@gmail.com](mailto:juliaprunes@gmail.com) · 665631051