

## Cicle Mitjà · curs 2024-25

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

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 Berta i les ulleres de visió empàtica”, taller d'iniciació:** aprendrem, a través del conte, què és l'empatia i com ens ajuda a tenir cura del benestar de les altres persones. Descobrirem el programa Empàtik i començarem a entrenar els cinc passos que ens proposa.

**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 Berta i les ulleres de visió empàtica”.  
- 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 procurarem entendre'n millor algunes d'elles per aprendre com expressar-les i regular-les millor.

**La pila de l'emodiversitat:** reforçarem la consciència emocional i l'emodiversitat a través de la metàfora que ens ofereix una pila elèctrica, que ens ajudarà a validar tant les emocions positives, que ens aporten benestar, com les negatives, que ens el resten, totes necessàries per a la vida.

**Paraules que cuiden, comunicació empàtica:** la protagonista d'un conte ens descobrirà el poder d'algunes paraules per fer-nos sentir bé i també de fer-nos sentir malament, i aprendrem a utilitzar-les amb responsabilitat i empatia.

## 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

**Pla d'entrenament personalitzat:** 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