

**EDUCACIÓ**

**EMOCIONAL**

AMB



**MÈTODE CRECE**



**FULL D'INSCRIPCIÓ  
EXTRAESCOLAR EDUCACIÓ EMOCIONAL**

**MÈTODE CRECE**

Em dic Verónica i sóc instructora d'Educació Emocional, Mindfulness i ioga per nens, nenes i adolescents.

També soc professora d'anglès des de fa 20 anys i la meva experiència amb els meus alumnes, m'ha portat a prendre consciència de la necessitat que tenen els nens i nenes, els joves i els adults de saber i poder gestionar les seves emocions d'una forma efectiva i saludable.

Per això, durant aquest curs escolar 2024/25 ofereixo el servei d'una activitat innovadora i que ja està tenint una gran demanda a tots els centres educatius, com és l'educació emocional i que va dirigida a tot l'alumnat, des de 13 fins a 6è.

El meu objectiu amb aquesta activitat és ajudar als infants i als joves a desenvolupar habilitats emocionals i d'atenció plena que els permetin enfrontar els desafiaments de la vida amb resiliència i empatia. A més, també ofereixo sessions per a docents i famílies, entenent que l'educació emocional és un esforç conjunt que involucra tota la comunitat educativa.

He creat el **mètode CRECE**, que es basa en quatre pilars fonamentals: Coneixement, Raonament, Enteniment Conscient i Emocional. Aquest mètode està dissenyat per guiar els infants i els joves en un viatge d'autodescobriment i creixement personal, proporcionant-los les eines necessàries per comprendre i gestionar les seves emocions de manera efectiva.

Dins del marc del mètode CRECE, he desenvolupat un programa anual anomenat **"La Travessia Emocional del Superheroi"**. Aquest programa està pensat per ser implementat a escoles i centres educatius i s'estructura com una emocionant aventura que els estudiants emprenen al llarg del curs escolar. A través d'activitats dinàmiques, contes, música, jocs i pràctiques de Mindfulness, els nens i nenes i els adolescents descobreixen els seus propis superpoders emocionals.

**"La Travessia Emocional del Superheroi"** es divideix en diverses etapes, cadascuna representant una part crucial del desenvolupament emocional:

- **Autoconeixement:** Ajudar els estudiants a identificar i entendre les seves emocions, pensaments i comportaments.
- **Regulació Emocional:** Ensenyar estratègies per gestionar emocions intenses i desenvolupar la capacitat de resposta en lloc de la reacció impulsiva.
- **Empatia i Connexió:** Fomentar l'empatia i habilitats socials que els permetin establir relacions saludables i de suport mutu.
- **Resiliència:** Desenvolupar la capacitat de superar adversitats i aprendre de les experiències difícils.
- **Atenció Plena:** Introduir pràctiques de Mindfulness per millorar la concentració i l'atenció, reduir l'estrès i augmentar el benestar general.

**"La Travessia Emocional del Superheroi"** no només busca equipar els estudiants amb habilitats emocionals essencials, sinó també crear un entorn escolar més harmoniós i comprensiu. La meva missió és que cada nen i nena i adolescent descobreixi que, igual que els superherois, tenen dins d'ells mateixos la capacitat d'enfrontar qualsevol desafiament i de créixer a través d'ells. Que es sentin empoderats i proveïts amb les eines necessàries per conduir les seves emocions i relacions de manera saludable.

Gràcies per la vostra atenció i espero que puguem embarcar-nos junts en aquesta increïble aventura d'educació emocional.

Les sessions seran de 45 minuts, i estan enfocades en diferents metodologies segons les necessitats i edats de l'alumnat.

Treballaré de forma conjunta amb els/les mestres i tutors/es del centre per tal d'atendre necessitats concretes dels alumnes sempre que sigui necessari.

Els horaris, en funció del nombre d'alumnes i nivells inscrits a l'extra escolar, seran:

- Dimarts: de 12:30 a 13:15 i/ o de 13:15 a 14h .

Possibilitat d'ampliació de dies segons demanda.

Preu mensual: 27€

Per qualsevol dubte podeu comunicar-vos amb mi.

**Telf: 651 99 39 76**

[Veronicaghkc@gmail.com](mailto:Veronicaghkc@gmail.com)

**DADES ALUMNE:**

<b>NOM I COGNOMS DE L'ALUMNE:</b>	
<b>ADREÇA:</b>	
<b>POBLACIÓ I CODI POSTAL:</b>	
<b>DATA DE NAIXEMENT:</b>	
<b>CURS 202/25:</b>	
<b>NUM. TARJA SANITÀRIA:</b>	
<b>ES QUEDA A DINAR AL MENJADOR:</b>	

<b>DADES DE CONTACTE</b>	
<b>TELÈFON DE CONTACTE:</b>	
<b>NOM PARE, MARE O TUTOR LEGAL:</b>	
<b>D.N.I. DE PARE, MARE O TUTOR LEGAL:</b>	
<b>ADREÇA DE CORREU ELECTRÒNIC:</b>	

**FORMA DE PAGAMENT:**

El pagament mensual es farà per transferència bancària al compte de l'AFA:  
ES20 2100 0129 5902 0014 4071

**Aquest formulari s'ha d'enviar omplert per fer la inscripció a:**  
[veronicaghkc@gmail.com](mailto:veronicaghkc@gmail.com) o per whatsapp al **651 99 39 76**