

El Gimnàs de la Felicitat

**AUTOESTIMA
COMUNICACIÓ
EMOCIONS**

Cicle mitjà i superior

sonia@esalma.com

T.722838467



BENVOLGUES FAMÍLIES,

AQUEST CURS INICIEM L'ACTIVITAT EXTRAESCOLAR EL GIMNÀS DE LA FELICITAT.

UN ESPAI ON ELS NENS I LES NENES DE TOTS ELS CICLES, PODEN ENTRENAR LES SEVES HABILITATS SOCIALS, DE COMUNICACIÓ I LES COMPETÈNCIES D'INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL.

UN ESPAI ON COMPARTIR VIVÈNCIES, PORS, INQUIETUDS O SITUACIONS I APRENDRE A SER PART DE LES SOLUCIONS .



-ÉS UNA ACTIVITAT REPARTIDA PER ETAPES (INFANTIL, INICIAL, MITJA I SUPERIOR).

-MOLT DINÀMICA, ON ELS I LES ALUMNES APRENEU A GESTIONAR LES EMOCIONS, A COMUNICAR-SE DE FORMA NO VIOLENTA.

- A RESOLDRE CONFLICTES, A CONÈIXER-SE A SI MATEIXOS-ES

- A GESTIONAR LA INFORMACIÓ I LA PARTICIPACIÓ EN XARXES SOCIALS.

-A TENIR CURA DE SI MATEIXOS-ES

-A NO "ETIQUETAR" ALS ALTRES I A ACTUAR POSITIVAMENT SI ES TROBEN COM A OBSERVADORS DE SITUACIONS DE VULNERABILITAT PELS COMPANYS-ES.

- A POSAR LÍMITS, A ENTRENAR L'EMPATIA I EN DEFINITIVA A APRENDRE RECURSOS PER A LA VIDA, QUE ELS AJUDARAN A OPTIMITZAR EL SEU BENESTAR, DESENVOLUPAMENT I APRENTATGE.

TOT AIXÒ DE FORMA LÚDICA, AMB DINÀMIQUES SISTÈMIQUES, DE GRUPS, JOCS DE TAULA, HISTÒRIES, TREBALLS GRUPALS, JOCS...
I ADAPTAT A CADA ETAPA.

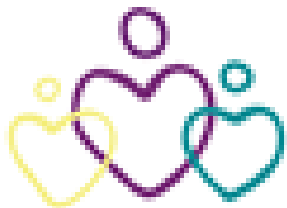
TOT AIXÒ EN HORARI DE MIGDIA PER GARANTIR UN TEMPS D'OCI I APRENTATGE DE QUALITAT EN HORARI DE MENJADOR ESCOLAR.



QUÈ FEM AL GIMNÀS DE LA FELICITAT?

- Un espai de comunicació i de diàleg on aprenem a conèixer-nos i a conèixer als altres, a identificar les necessitats i a expressar-les.
- Un equip de professionals que es preparen per acompanyar als nens i nenes, amb les millors eines de desenvolupament emocional, oferint-los experiències lúdiques, activitats, dinàmiques, contes; que els ajuden a treballar la seva intel·ligència emocional i social.
- Un espai de valors, de respecte, de trencar estereotips, que fomenta l'autonomia, la cura d'un mateix i la sana autoestima.
- Un moment de la setmana especial per als infants, que tenen l'oportunitat d'exercitar la seva comunicació i les seves emocions a un gimnàs molt especial.
- Distribuït per etapes (infantil, cicle inicial, mitjà i superior), amb dinàmiques adaptades a cada franja de desenvolupament.
- Adaptem les activitats a les necessitats del curs, segons van creixent amb les propostes, i segons es van identificant necessitats pròpies dels participants.
- Un dia a la setmana que genera un hàbit molt important per la vida futura de l'infant, que impacta en les seves relacions amb si mateix i amb l'entorn.





ESCOLA SANT JORDI

Cicle infantil (P3,P4,P5):

dilluns de 13.30 a 14.30 hores

Primer i segon:

dimecres de 13.30 a 14.30 hores

Tercer i quart:

dimecres de 12.30 a 13.30 hores

Cinquè i sisè:

dimarts de 12.30 a 13.30 hores

Preu mensual: 35 € per alumne,
inclou informe trimestral

Informació i inscripcions

Envia un email amb les teves dades
personals a:

sonia@esalma.com

Inscripció digital i pagament
octubre en el següent enllaç:

[https://checkout.social-
commerce.io/1beAtj](https://checkout.social-commerce.io/1beAtj)

Podeu contactar per telèfon o
whatsapp al: 722838467

Tastet gratuït els dies 20,21 i 22
de setembre prèvia inscripció.

Us esperem per compartir un
espai de diàleg!