



Taller d'Intel·ligència Emocional a l'Escola GRAVI

ALT RENDIMENT. Psicologia del rendiment.

*Des del 2012, s'ha realitzat periòdicament 1 xerrada per a 2n de batxillerat de cara a la **preparació mental per a la selectivitat** i a 1r de Batxillerat sobre **Intel·ligència Emocional**.*

Ambdues xerrades han donat lloc a una sessió informativa per a alumnes per presentar els tallers extraescolars de 5 sessions de 1,5h en grups reduïts d'alumnes, on aprofundim els aspectes rellevants de les dues xerrades.



Formador: Oriol Mercadé Canals. Psicòleg 17.045.
Màster en Psicologia esportiva; Màster en Medicina del Son
Atleta de proves d'ultra resistència.

Contacte: oriolmercade@gmail.com Pàgina web: www.altrendiment.com

Intel·ligència Emocional:

1r de Batxillerat

La potència sense control no serveix de res.

QUE ES LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL?



"La Intel·ligència Emocional és la capacitat per identificar les pròpies emocions i les dels altres, usar-les per facilitar el pensament, comprendre la complexitat de les emocions i regular-les de manera apropiada".

Daniel Goleman

Durant molts anys s'ha entès la intel·ligència com allò que podien mesurar els test i quedava fora d'estudi i avaluació la forma com usem aquesta capacitat intel·lectual i sobretot la part més creativa, emocional i d'habilitats socials, que representa més del 60% de les habilitats que necessitem en la vida familiar i laboral.

Els estudis científics indiquen que, a més Intel·ligència Emocional millor rendiment acadèmic (Fredrikson'01) i Durlaket al (2011). Es demostra que un taller sobre Intel·ligència Emocional millora significativament la puntuació en l'esmentada habilitat.



Taller de 5 sessions de 90 min durant el primer i segon trimestre

1. Realització del test de Intel·ligència Emocional: IMCODE .
2. Percepció i Facilitació emocional:
Reconèixer de forma conscient les nostres emocions, identificant allò què sento.
Capacitat per generar sentiments que faciliten el pensament.
3. Comprensió i Regulació emocional:
Integrar allò que sentim en el nostre pensament i aprendre a tenir en compte la complexitat dels canvis emocionals. Dirigir i gestionar les emocions positives i negatives de manera eficaç.
4. Autoconcepte , autoconeixement i autoestima.
Autoconeixement de com sóc i com em veuen , conèixer, defensar i fomentar els meus propis valors, entendre quins són els meus punts forts i febles i gestionar com afrontar un canvi en el procés de millora de la vida personal.
5. Treball en equip : habilitats comunicatives i de lideratge.

Dotar d'informació i tècniques **d'assertivitat** per poder gestionar el consum de substàncies i superar les dificultats que un adolescent es pot trobar en un grup. Habilitar el nivell d'**empatia** per posar-se a la pell d'altres companys i dels pares, millorant la part humana. Activitats d'outdoor trainnig; experiències vivencials en grup on els equips han de superar reptes físics treballant conjuntament : comunicació, lideratge...



Psicologia de l'esport aplicada al rendiment acadèmic:

Prepara't la selectivitat com ho fan els campions

2n de Batxillerat



1 ponència general d'1h al setembre :

Motivació: ON SÓN ELS TEUS LÍMITS COM A ESTUDIANT?

Introducció:

Molts cops els jugadors i entrenadors fan referència a aspectes esportius per explicar un bon o un mal partit: *s'ha desconcentrat, no ha pogut amb la pressió, no ha mantingut el control, li ha faltat actitud, ha passat una setmana molt dolenta...* Tot i això, són pocs els que treballen la part mental. Aquells que ho fan aconsegueixen un gran millora. Els estudiants també es poden beneficiar d'aquesta nova disciplina, que busca optimitzar el rendiment per a què cada estudiant pugui trobar la seva zona de desenvolupament potencial.



Taller de 5 sessions de 90 min durant el primer i segon trimestre

1- Planificació i anàlisi : *planificar-se és el primer pas.*

La motivació crea el canvi l'hàbit. Tècniques de gestió del temps i planificació de tasques cronològicament.

2-Concentració: *estar atent vol dir concentrar-se en menys coses.*

Dominar les 4 formes atencionals i optimitzar el cervell dirigint-lo cap al què realment interessa. Estratègies atencionals associades o millor, dissociades. El recurs de les paraules clau. JO, AQUÍ I ARA.

3-Entrenament invisible: *sense descans no hi ha millora.*

Prendre consciència de la importància d'un estil de vida activa i saludable. Entendre que no tot és qüestió d'estudiar més sinó d'estudiar en millors condicions. El cervell és un múscul que necessita l'alimentació i la hidratació adequades. La nit es la fàbrica del dia. El son és molt vulnerable a patir trastorns per culpa de mals hàbits.

4-Confiança: *qui té un perquè troba qualsevol com.*

La mentalitat amb què afrontaré l'examen, com demostraré al cervell que domino la situació. Usarem les tècniques dels esportistes d'elit com el Pla de competició i la Visualització, per a programar-nos per a l'èxit.

5-Autocontrol: *el més important no és la situació, sinó com reaccionem a cada situació.*

No importa la situació, sinó com podem reaccionar davant d'aquesta situació. Els estudiants dediquen moltes hores d'estudi, fan un esforç important i molts cops no tenen la seguretat i tranquil·litat de poder controlar factors personals que condicionen un moment com un examen. Amb els aparells de Biofeedback d'última tecnologia en salut, els alumnes podran entrenar, a temps real, el seu nivell d'autocontrol.