

La mia agenda delle emozioni



LA MIA AGENDA DELLE EMOZIONI – PERCORSO DI CONSAPEVOLEZZA EMOTIVA PER ADOLESCENTI E ADULTI

DESCRIZIONE:

UN'AGENDA EMOTIVA IN FORMATO STAMPABILE, PENSATA PER ACCOMPAGNARE ADOLESCENTI E ADULTI NEL RICONOSCIMENTO, ACCOGLIMENTO ED ESPRESSIONE DELLE PROPRIE EMOZIONI. UN VERO STRUMENTO EDUCATIVO E RIFLESSIVO PER RITROVARE EQUILIBRIO E SVILUPPARE STRATEGIE DI GESTIONE EMOTIVA.

CONTENUTO DEL FILE:

- SCHEDA GIORNALIERA DA COMPILARE (EMOZIONE, INTENSITÀ, EVENTI, STRATEGIE)
- TERMOMETRO EMOTIVO
- PAGINE DI AUTOREGOLAZIONE CON STRATEGIE E PROPOSTE PRATICHE
- SPAZI DI CREATIVITÀ: MESSAGGI GENTILI, BARATTOLO DELLA CALMA, MANDALA
- PAGINA FINALE DI CELEBRAZIONE PERSONALE (“IL MIO VIAGGIO TRA LE EMOZIONI”)

pedagogista gentile



PEDAGOGISTA & EDUCATRICE
D'INFANZIA

ETÀ CONSIGLIATA:

DAGLI 11 ANNI IN SU – ADATTA PER SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO E SECONDO GRADO, GIOVANI ADULTI, MA ANCHE PER ADULTI!

UTILE PER:

- DIARIO PERSONALE QUOTIDIANO
- MOMENTI DI RIFLESSIONE GUIDATA
- EDUCAZIONE EMOTIVA A SCUOLA

ISTRUZIONI PER LA STAMPA:

L'AGENDA È PENSATA PER ESSERE USATA CON FLESSIBILITÀ, MA PUÒ COPRIRE ANCHE UN MESE INTERO DI PERCORSO EMOTIVO. BASTA STAMPARE OGNI PAGINA X31 VOLTE E AVRETE UN'AGENDA COMPLETA PER IL MESE INTERO.

Pedagogista gentile



PEDAGOGISTA & EDUCATRICE
D'INFANZIA

SE USERAI QUESTO MATERIALE... TAGGAMI SE TI VÀ

MI FAREBBE DAVVERO PIACERE VEDERE QUESTA AGENDA IN AZIONE!
SE LA UTILIZZERAI E VORRAI CONDIVIDERLO, PUOI TAGGARMi SU INSTAGRAM:
@PEDAGOGISTA_GENTILE O SU TIK TOK: PEDAGOGISTAGENTILE

IL TUO SUPPORTO E IL TUO FEEDBACK SONO IMPORTANTI PER FAR
CRESCERE IL MIO PROGETTO EDUCATIVO



BUON DIVERTIMENTO



Pedagogista gentile



PEDAGOGISTA & EDUCATRICE
D'INFANZIA