

BENESTAR EMOCIONAL.
Afavorir competències personals i socials



FORMAT

Taller

PROGRAMA

Salut Jove.

DESTINATARIS

Alumnat de primer cicle de l'ESO

DESCRIPCIÓ

Es presenten els continguts de manera molt propera per tal que l'alumnat conegui i prengui consciència del concepte principal del taller: el de l'autoestima i de quina manera pot incidir-hi en cadascun de nosaltres i en els altres. Es descobrirà les virtuts personals a través de la mirada de l'altre des d'una vessant empàtica i comunicativa a fi i efecte de reconèixer que tothom som diferents i valuosos descartant pensaments erronis.

METODOLOGIA

De forma participativa a través de diferents dinàmiques l'alumnat treballarà els conceptes teòrics exposats des d'una vessant constructiva. Que s'entén per autoestima, quina és la seva importància, quins beneficis ens aporta, l'ajuda mútua i la responsabilitat, com reconèixer la capacitat personal i com millorar-la.

OBJECTIUS

- Conèixer estratègies per millorar l'autoestima.
- Reconèixer i identificar aspectes positius de cada persona.
- Adonar-se de les capacitats i límits personals.
- La importància del grup d'iguals i de quina manera identificar la pressió de grup. Eines i recursos.
- Oferir recursos per a la resolució de conflictes.

DURADA ESTIMADA

90 minuts.

CALENDARI

Durant el curs escolar

ESPAIS/LLOC DE REALITZACIÓ

Aula del centre educatiu.

OBSERVACIONS

Cal la presència del tutor, tutora o responsable en la sessió.

RECURSOS

Humans: personal del departament de Salut Pública en qualitat de coordinador del programa i de les demandes dels centres educatius i les diferents entitats i empreses externes proveïdores de serveis.

El tutor, tutora o responsable de la sessió per fer el seguiment de l'actuació a cada centre educatiu o equipament municipal.

Econòmics: el recurs pel centre educatiu és gratuït.

MATERIALS/NECESSITATS TÈCNIQUES

Projector i pantalla.

INFORMACIÓ

Departament de Salut Pública

salut publica@montornes.cat

Tel. 93 572 11 70 ext. 1905 i 1906

INSCRIPCIONS

A la pàgina web de l'Ajuntament:

https://www.montornes.cat/seu_electronica/serveis-i-tramits/cateld-d-activitats-educatives/formulari-de-sol-licitud-d-activitats-educatives

Departament d'Educació. educacio@montornes.cat

Telèfon: 93 5667004 / 630281538