

BENESTAR EMOCIONAL. **Afavorir competències personals**



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

- Millorar l'autoestima.
- Reconèixer i identificar aspectes positius de cada persona.
- Adonar-se de les capacitats i límits personals.

DURADA ESTIMADA

2 hores.

CALENDARI

Durant el curs escolar

ESP AIS/LLOC DE REALITZACIÓ

Aula dels centres educatius.

OBSERVACIONS

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

RECURSOS

Humans: personal del departament de Promoció de la Salut en qualitat de coordinador del programa i de les demandes dels instituts i les diferents entitats

externes proveïdores de serveis. En aquest cas el gabinet de psicologia Quantum, psicoteràpia, desenvolupament i formació.

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, però l'oferta ve condicionada segons l'ajut rebut del Servei de Salut Pública de la Diputació de Barcelona

MATERIALS/NECESSITATS TÈCNIQUES

A concretar amb l'entitat formadora

INFORMACIÓ

Departament de Promoció de la Salut

promosalut@montornes.cat

Tel. 93 572 11 70 ext. 9139

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