

BENESTAR EMOCIONAL. **Autoestima i nutrició**



FORMAT

Taller

PROGRAMA

Salut Jove

DESTINATARIS

Alumnat de segon cicle de l'ESO

DESCRIPCIÓ

Es presenten els continguts de manera molt propera per tal que l'alumnat conegui i prengui consciència dels conceptes principals del taller: quins són els factors de protecció de cadascun i com activar-los per evitar un possible Trastorn del Comportament Alimentari (TCA)

METODOLOGIA

De forma participativa a través de diferents dinàmiques l'alumnat treballarà els conceptes teòrics exposats des d'una vessant crítico - constructiva. L'autoestima, les relacions interpersonals i la imatge corporal.

OBJECTIUS

- Conèixer i potenciar els factors de protecció per evitar un possible TCA.
- Prendre consciència de la imatge corporal pròpia i quins són els criteris per a millorar-la.
- Aprendre a conèixer-se a si mateix. Com ens sentim i com ens veiem.
- Reconèixer els estereotips socials i la seva vinculació amb les campanyes publicitàries.

DURADA ESTIMADA

2 hores.

CALENDARI

Durant el curs escolar

ESPAIS/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