

C1

Destinataris

Alumnes de 6è de primària

Durada

1 hora

Participants

Grup classe

Espai

Aula o equipament adequat
Projector i pantalla

Objectiu

Reconèixer les emocions pròpies i reforçar l'autoestima pels canvis que vindran.

Continguts bàsics

- ✓ Què són les emocions i per a què serveixen.
- ✓ Les **emocions primàries i secundàries**.
- ✓ Les emocions en totes les seves manifestacions.
- ✓ **Eines** per **identificar** les emocions pròpies i les dels altres.
- ✓ La **inestabilitat** emocional de la pubertat.
- ✓ **Gestió** de les emocions per potenciar l'autoestima.

