

C2

Destinataris

Alumnes de 1r i 2n d'ESO

Durada

1,5 hores

Participants

Grup classe

Espai

Aula o equipament adequat
Projector i pantalla

Objectiu

Fomentar les competències personals i socials en l'adolescència.

Material complementari

Polseres benestar emocional.

Continguts bàsics

- ✓ **Autoconcepte. Autoestima. Autoconeixement.**
- ✓ **Estratègies** per fomentar una bona autoestima.
- ✓ **Identificació** i gestió de les emocions.
- ✓ La importància del **grup d'iguals**. Com gestionar la **pressió de grup**.
- ✓ Els diferents **estils comunicatius**.
- ✓ Recursos per a la **resolució** de conflictes.

