

C3

Destinataris

Alumnes de 3r i 4t d'ESO, itineraris formatius específics (IFE) i programes de formació i inserció (PFI)

Durada

2 hores

Participants

Grup classe

Espai

Aula o equipament adequat
Projector i pantalla

Objectiu

Treballar els principals factors de protecció per afavorir el benestar emocional amb l'objectiu de prevenir possibles malestars emocionals.

Material complementari

Polseres benestar emocional.

Continguts bàsics

- ✓ **Autoestima i benestar emocional.**
- ✓ Vocabulari emocional.
- ✓ Eines per identificar i expressar els **malestars emocionals** més comuns (ansietat, tristesa, ràbia...).
- ✓ Com ens afecta l'**opinió** dels altres. La **influència** de les xarxes socials.
- ✓ **Estratègies** personals per afavorir un benestar emocional millor.
- ✓ **Eines** per prendre decisions de futur.

