



Taller G10T8 - #SocUnaEstrella

TEMPORALITZACIÓ

15'	15'	Activitat 1 – Dibuixa la teva estrella
15'	30'	Activitat 2 – Un passeig interestel·lar
20'	50'	Activitat 3 – Xarxa galàctica
10'	65'	Activitat 4 – Què m'emporto avui?
5'	65'	Activitat 5 – Publiquem les nostres impressions

DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS

Objectius	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fomentar l'autoconeixement 2. Potenciar els comportaments assertius vinculats a l'autoestima
Abans de començar aquest taller	<p>Aquest és el vuitè taller de la guia #socaludable. En els set anteriors hem conegut diversos aspectes que intervenen en la promoció d'un estil de vida saludable.</p> <p>Explicarem als i les joves que avui parlarem d'un nou aspecte, també important per a la salut, realitzant activitats per prendre consciència de la importància de tenir una bona autoestima a l'hora de conèixer-se a si mateixos/es, relacionar-se amb els demés, assumir reptes, superar obstacles i resoldre conflictes interpersonals.</p>
Activitat 1	Dibuixa la teva estrella (15') Dinàmica d'activació. Els i les joves s'identifiquen amb una estrella.
Activitat 2	Un passeig interestel·lar (15') Interpretació de les estrelles construïdes.
Activitat 3	Xarxa galàctica (20') Creació d'una xarxa galàctica a través de carícies verbals
Activitat 4	Què m'emporto avui? (10')
Activitat 5	Publiquem les nostres impressions (5')

NOTA: aquest document és una síntesi del desenvolupament del taller, trobareu la descripció detallada sobre les activitats i informació complementària a la **fitxa** del taller.