

Benestar emocional i habilitats per a la vida

Objectius

Treballar els principals factors de protecció per afavorir un major benestar emocional per prevenir possibles malestars a nivell emocional.

Continguts

- ✓ La relació entre **autoestima i benestar emocional**.
- ✓ Eines per identificar i expressar els **malestars emocionals** més comuns.
- ✓ Com ens afecta **l'opinió dels altres**. La influència de les xarxes socials.
- ✓ **Estratègies** personals per afavorir un major benestar emocional.
- ✓ **Eines** per prendre decisions de futur.



3r i 4t d'ESO



2 h

Equipament necessari

- Aula del centre educatiu amb espai suficient per a la part pràctica.
- Projector i pantalla.

◀ [Tornar a l'índex](#)

