



Títol del curs: Cuidar-nos per créixer: eines per millorar el benestar psicològic en la transició cap a l'adulthood.

Professorat del curs: Anna Blasco

Dates de realització del curs: 1a setmana, del 25 al 28 de juny.

Nivells als quals s'adreça: 2 ESO, 3 ESO, 4 ESO, Batxillerat i CFGS

Objectius:

L'objectiu principal d'aquest taller és oferir eines pràctiques i útils a l'alumnat per millorar el seu benestar emocional i psicològic a través de la participació en un programa de promoció de la salut mental durant l'adolescència; el programa GROW (Gaining Resources for Optimal Well-being).

Àmbit temàtic: Educació, Psicologia i Treball Social.

Metodologia:

1. Primera sessió
Benestar: Què és el benestar i la seva importància en la salut mental?
Generar idees per definir els aspectes personals més importants per assolir el benestar.
2. Segona sessió
Intel·ligència emocional: Conèixer el concepte d'Intel·ligència emocional. Treballar els diferents components de la intel·ligència emocional i compartir tècniques per a la regulació emocional.
3. Tercera sessió
Gratitud: Donar a conèixer la importància d'expressar agraïment a les persones que estan amb nosaltres i els fets que han viscut.
4. Quarta sessió
Expectatives: Presentar una perspectiva general de les activitats i generar un pla d'acció per a poder establir unes pautes a seguir, amb l'objectiu d'assolir les metes proposades en activitats anteriors.



Observacions:

Màxim 15 alumnes.

El curs es realitzarà al Campus de Cappont.