



Títol del curs: Millorant el nostre benestar: Eines per cuidar la salut psicològica.

Professorat del curs: Anna Blasco.

Dates de realització del curs: 2a setmana, del 7 a l'11 de juliol.

Nivells als quals s'adreça: 2 ESO, 3r ESO, 4t 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.

Programa:

Dia 1:

Acció 1. 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.

Acció 2. Fortaleses: Promoció de les fortaleses per treballar l'autoconcepte i autoconeixement.

Dia 2:

Acció 3. 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.

Acció 4. Perdó: Introducció a la definició del perdó i la seva utilitat en salut mental per afrontar millor una situació o un conflicte que causa malestar.



Dia 3:

Acció 5. Gràtitud: Donar a conèixer la importància d'expressar agraïment a les persones que ens rodegen i als fets que hem viscut.

Acció 6. Optimisme: Motivar als i les participants a generar un canvi positiu a la seva vida i crear expectatives motivadores per al seu futur.

Dia 4:

Acció 7. 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.

Dia 5:

Acció 8. Lego Serious Play: Activitat grupal de gamificació per realitzar el tancament general de tot el taller.

Compartir què hem fet, de què ens ha servit, i com podem aplicar les estratègies treballades en el nostre dia a dia.

Observacions:

El curs es realitzarà al Campus de Cappont.