

Compto amb mi 3 (Gestió emocional)

•

Àrea de l'activitat: 5. Salut. 5.4. Salut mental

Tipus d'activitat: Taller

Objectiu de l'activitat:

Objectius principals:

- Promoure la reflexió sobre el propi benestar emocional.
- Donar eines per gestionar l'estrès i l'ansietat

Objectius específics:

- Prendre consciència dels pensaments automàtics i les distorsions cognitives.
- Explicar recursos i serveis de benestar emocional

Descripció breu de l'activitat:

En el taller es fa una breu revisió de les emocions, relació d'aquestes amb els pensaments automàtics i explicació de què són les distorsions cognitives. Per últim, es parla sobre el concepte d'ansietat i es practiquen tècniques per gestionar-la.

Nivell educatiu al qual s'adreça:

3r d'ESO

Temporalització:

Durada: 1 h

Calendari: Durant el curs escolar

Organització de l'activitat:

Nombre d'alumnes per grup: Grup classe

Horari de l'activitat: A concretar amb el centre

Lloc on es desenvolupa l'activitat: Aula del centre escolar

Organitza: Servei de Salut Pública de l'Ajuntament de Granollers i Equip Atenció Pediàtrica Territorial Granollers

Nom de la persona de contacte: M. Àngels Coma

Correu electrònic de la persona de contacte: acoma@granollers.cat

Preu: Gratuït

Observacions:

Material necessari: ordinador i projector

Activitat oberta a grups de fora de Granollers: No

Sol·licita aquesta activitat ^[1]

// S'ha separat la Galeria d'imatges corresponent al uploader d'imatges propi del content type, // dels "nodes reference" als continguts de "Galeria d'imatges" pre-existents. ?> // Uploader d'imatges ?> // "Nodes reference" a les Galeries d'imatges ?>

Enllaços Relacionats

- Sol·licita aquesta activitat ^[2]

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen: <https://www.granollers.cat/resposta-educativa/compto-amb-mi-3-gesti%C3%B3-emocional>

Enllaços

[1] <https://www.granollers.cat/guia-activitats-recursos/solicitud-dinscripcio-lactivitat>

[2] <http://www.granollers.cat/guia-activitats-recursos/solicitud-dinscripcio-lactivitat>