

Consciència emocional. El meu clima emocional

•

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

Tipus d'activitat: Taller

Objectiu de l'activitat:

Identificar com ens sentim a partir de la metàfora de la meteorologia externa.

Diferenciar entre emocions, sentiments i estats emocionals

Enriquir el vocabulari emocional.

Davant una situació podem sentir emocions diferents i podem reaccionar de manera diferent depenent de les experiències viscudes.

Descripció breu de l'activitat:

- Preguntes individuals sobre recursos interns.... després es compareixen en parella i després en grup.
- Treball amb grups de tres, on a partir de fenòmens meteorològics, han de relacionar una emoció i buscar quin es l'aspecte emocional adaptatiu.
- Escollir un paisatge emocional amb que s'identifiquin els alumnes.

La part creativa del taller consistirà en que cada alumnes farà un mandala.

Nivell educatiu al qual s'adreça:

3r i 4t d'ESO i Postobligatòria

Temporalització:

Durada: 2 hores

Calendari: Durant el curs escolar

Organització de l'activitat:

Nombre d'alumnes per grup: Grup classe

Horari de l'activitat:

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

L'organitza: Servei de Salut Pública de l'Ajuntament de Granollers

Nom de la persona de contacte: M. Àngels Coma, tel. 93 842 66 68

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

Preu: Gratuït

Observacions

La escola facilitarà el material fungible que es necessiti: cartulines, pegamento, rotuladors, plastidecors i material de dibuix. Es recomanable la coordinació amb el professor de plastica.

El tutor o tutora ha d'estar present en l'activitat com a observador.

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/consci%C3%A8ncia-emocional-el-meu-clima-emocional>

Enllaços

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

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