

TALLER DE BENESTAR EMOCIONAL



Destinat a: Alumnat de 3er i 4art d'ESO
Acompanyant de l'Ajuntament: No



Durada: 1.30 h
Dates: De gener a juny del curs 2025/2026



Lloc de realització: Centres d'educació secundària de Ripollet

Organitza: Ajuntament de Ripollet

Telèfon: 935046007

Correu electrònic: guiaactivitats@ripollet.cat, joventut@ripollet.cat

Inscripció a la web de l'Ajuntament

Descripció de l'activitat

Es tracta d'un taller mitjançant diferents dinàmiques i explicacions participatives on es profunditza sobre l'àmbit del benestar emocional.

Objectius

Identificar i reflexionar sobre els aspectes de:

- Salut mental
- Benestar emocional
- Autoestima i autoimatge
- Estrès i ansietat.

Conscienciar, conceptualitzar i facilitar eines i estratègies per a la millora de la gestió.

Recursos: Ordinador, projector i sala.