



Obradoiro de Benestar Emocional

Xestión das emocións na adolescencia

Tes ansiedade, nervios, inadaptación, etc..
Se estas en 3º, 4º ESO e Bacharelato convidámosche a asistir a estas sesións de apoio emocional

Haberá unha sesión informativa e experiencial inicial para presentar o proxecto ao alumnado e as familias.

Lugar: Salón de actos do IES Sofía Casanova

Data e hora: MÉRCORES 11 Xaneiro ás 16:30 para o alumnado e ás 18:30 h. para as familias.

Esta sesión inicial tera como finalidade que o alumnado coñeza o proxecto e valore a asistencia aos obradoiros grupais.

Os obradoiros desenvolveranse en 6 sesións de hora e media en grupos de entre 6 e 12 alumnas/os.

Obxectivos

- Recoñecer as cualidades persoais e os apoios externos para lograr unha vida sana.
- Desenvolver habilidades para identificar e expresar as emocións.

O PROXECTO será conducido por un grupo de psicólogos con gran experiencia e formación.

DÚBIDAS: ies.sofia.casanova@edu.xunta.es