

OBRADOIRO DE RECUPERACIÓN EMOCIONAL

Con esta proposta achegamos contidos da xestión emocional vinculados á situación de incertidume xerada pola pandemia ao alumnado do IES Val do Asma.

Segundo estudos, os estudantes é o colectivo con maior estrés en España. Máis do 60% di ter notado estrés nos dous últimos anos.

O incremento da competitividade e o aumento da incertidume neste últimos cursos coa covid-19, están facendo verdadeiros estragos nos estudantes que están sometidos a moitos cambios dun día para outro. Estase a ver un incremento de casos de ansiedade en adolescentes e adultos xóvenes debido a esta problemática. Ademais dun descenso bastante acusado na motivación e desexo de seguir as clases.

O descenso das relacións cos compañeiros/as, producen un ánimo depresivo xeralizado.

Neste contexto, no obradoiro daremos pautas claras para xestionar as emocións deste colectivo e escoitaremos as súas necesidades.

A través de charlas e tarefas de reflexión guiadas pola psicóloga Noelia Pastor conseguiremos co alumnado amose unha capacidade superior de entendimento emocional propio e alleo, o que suporá un desenvolvemento da súa intelixencia emocional e as súas habilidades comunicativas.

Destinatarios/as: alumnado IES

Relatora: Noelia Pastor Peño de *EuForte Centro de Coaching y Desarrollo Personal*

Organización: catro sesións, agás para Bacharelato e CS que serán dúas.

Datas: mes de marzo

Espazo: aula de referencia de cada grupo agás PMAR que será na aula de 3º de ESO, 2ºCM será na de 1ºCM e 2ºCS será na de 1ºCS.

Mais info: Departamento de Orientación

Horarios:

LUNS 7, 14, 21 e 28 de MARZO

10.25 h 3ºESO-PMAR (26 alumnas)

11.45 h 1º y 2º de CM de Electromecánica de Vehículos (17 alumnas)

15.55 h 1º ESO (29 alumnas)

MARTES 15 e 22 de MARZO

8.45 h 1º BAC (16 alumnas)

10.25 h 2º BAC (15 alumnas)

XOVES 3, 10, 17 e 24 de MARZO

8.45 h 2º ESO (23 alumnas)

VENRES 4, 11, 18 e 25 de MARZO

8.45 h 4º ESO (18 alumnas)

10.25 h FPB Mantenimiento de Vehículos (11 alumnas)

VENRES 4 e 18 de MARZO

9.35 h CS de Administración e Finanzas (16 alumnas)