



## D2

### Competències personals i socials

 1 h 30min

1r i 2n d'ESO

#### **Objectiu**

Fomentar les competències personals i socials en l'adolescència.

#### **Continguts**

Autoconcepte. Autoestima. Autoconeixement. Estratègies per fomentar una bona autoestima.

Identificació i gestió de les emocions.

Importància del grup d'iguals.

Identificació i eines davant la pressió de grup.

Recursos per a la resolució de conflictes.