

# Competències personals i socials

## Objectius

Fomentar les competències personals i socials en l'adolescència.



1r i 2n d'ESO



1 h 30 min

## 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**.

## Equipament necessari

- Aula del centre educatiu amb espai suficient per a la part pràctica.
- Projector i pantalla.

◀ [Tornar a l'índex](#)