



**Títol del curs:** Millorant el nostre benestar: eines per a la salut psicològica

**Professorat del curs:** Carles Alsinet Mora, Ana Blasco Belled i Alba Palomares Pérez.

**Dates de realització del curs:** 2a setmana, del 6 al 10 de juliol.

**Nivells als quals s'adreça:** 2, 3r i 4t ESO, 1r i 2n Batxillerat, CFGM i CFGS.

**Objectius:**

L'objectiu principal d'aquest taller és oferir eines pràctiques i útils a l'alumnat per millorar el seu benestar emocional la seva salut psicològica a través de la participació en un programa de prevenció i promoció de la salut; el programa GROW (Gaining Resources for Optimal Well-being).

Basat en els principis de la psicologia del benestar i emprant eines de gamificació, facilitarem recursos per treballar aspectes que afavoreixen una millor adaptació als canvis i reptes característics de l'adolescència, com ara les fortaleces, l'optimisme, la intel·ligència emocional, la gratitud o el perdó. Aquest tipus d'accions ajuden a reduir els riscos psicològics associats a aquesta etapa, afavorint així que els i les joves puguin afrontar de forma més efectiva i saludable la transició cap a la vida adulta.

**Àmbit temàtic:** Educació, Psicologia i Treball Social / Ciències de la Salut i Nutrició

**Programa:**

Dia 1: Descobrint el benestar i les fortaleces personals

- Acció 1. Benestar: Què vol dir realment "estar bé"? Reflexionarem sobre què és el benestar i per què és essencial per a la salut psicològica. L'alumnat generarà idees per definir què és important per al seu propi benestar.
- Acció 2. Fortaleces: Identificació i desenvolupament de fortaleces personals per millorar l'autoconeixement i les relacions socials.

Dia 2 : Intel·ligència emocional i flexibilitat psicològica



- Acció 3. Intel·ligència emocional: Conèixer què és, per a què serveix i com millorar-la. Es treballen estratègies pràctiques per identificar, expressar i regular emocions.
- Acció 4. Flexibilitat psicològica: Introducció a eines cognitives i emocionals per entendre millor els pensaments, gestionar la conducta i adaptar-se a situacions difícils.

#### Dia 3: Gratitude i optimisme per a una vida més positiva

- Acció 5. Gratitude: Explorar el valor d'apreciar les persones i moments del dia a dia. Activitats pràctiques per entrenar la mirada apreciativa.
- Acció 6. Optimisme: Fomentar expectatives positives, motivació i confiança en el futur. Activitats creatives per generar un canvi de perspectiva.

#### Dia 4: Expectatives i pla d'acció personal

- Acció 7. Expectatives: Revisió del camí recorregut i creació d'un pla d'acció realista per continuar aplicant les eines treballades més enllà del taller.

#### Dia 5: Tancament i integració: LEGO® Serious Play

- Acció 8. Lego Serious Play: Dinàmica gamificada per integrar l'aprenentatge de tota la setmana: què hem après, com ens ha servit i com podem aplicar-ho al dia a dia.

#### **Observacions:**

El curs es realitzarà al Campus de Cappont.