

Obradoiro de Control das Emocions na Adolescencia

3º ESO - XUÑO 2024

**Impartido por Carlos de Francisco
Psicólogo experto en Terapia Familiar**

Objetivos de la acción formativa.

- Desenvolgar habilidades para identificar y expresar las emociones.
- Reconocer las cualidades personales y los apoyos externos para lograr una vida sana.

Resultados esperados.

- Reconocer los sentimientos y perspectivas propias y de otras personas.
- Experimentar la habilidad de prevenir, manejar y resolver conflictos interpersonales de manera constructiva.
- Experimentar la habilidad de toma de decisiones y comportamientos responsables en contextos interpersonales.



Emociona-T
Biblioteca do Sofía Casanova
3 horas por grupo