

## Benestar personal i social

Curs 2019-2020

**Dates:** del 17 de setembre de 2019 al 16 de juny de 2020

**Aula:** Aula 1203 (Edifici de Migdia)

**Horari:** Dimarts de 16:00 a 19:00h

**Orientació del curs:** Aquest ensenyament té com a objectiu principal desenvolupar competències per aconseguir el benestar integral de les persones, d'aplicació a la vida quotidiana i a les relacions familiars i socials. Pretén dotar d'eines per al benestar integral, despertar algunes vocacions antigues i potenciar habilitats d'afrontament davant els reptes de la vida. Encara que dividit en tres blocs, està pensat seqüencialment i global. El punt de partida és l'Educació en Valors i d'aquí es desenvolupa l'autoconeixement i la relació amb els altres. Finalment es treballen les Emocions i la Salut posant en joc tots els blocs des d'un tractament eminentment pràctic.

**Paraules clau:** Autoconeixement; Desenvolupament vital; Educació emocional i benestar; Educació en valors; Habilitats per a la vida; Life skills; Participació; Social skills.