

Eix	Cuidem les emocions
Intervenció	Balanç de vida
Objectiu	Donar eines i obrir consciència. Explorar i avaluar el nivell de satisfacció i de benestar en cadascuna de les àrees de la nostra vida i donar eines i pautes que ens ajudin a aconseguir aquest balanç i l'equilibri emocional.
Descripció	Activitat formativa de 3 hores de durada realitzada en aula. <ul style="list-style-type: none">- El concepte del benestar- Les dimensions del benestar- Avaluació dels nivell de satisfacció en relació al benestar- L'establiment d'objectius- Pautes per millorar el benestar
Metodologia	Aprenentatge per descobriment i experimentació. Dinàmiques d'experiència.
Data d'inici i calendari	Juny 2018
Accions realitzades	<ul style="list-style-type: none">• 27 de Juny 2018
Avaluació	<ul style="list-style-type: none">• Indicadors de participació• Avaluació de l'activitat