

Fundación **UpToYou** - **Educación Emocional**



Colegio  
Madre Alberta  
**Palma**

## ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR

### Educación Secundaria



Reuniones semanales por  
Videoconferencia en Google Meet

**HORARIO**

**Miércoles 17:00-18:00**

**Grupos ofertados**

**1º y 2º**

**3º y 4º**

*CÓDIGO QR A LA WEB!!*



Colegio Madre Alberta (Palma)



### **¿QUÉ HACEMOS EN UNA SESIÓN?**

- 1º compartimos cómo ha ido la semana según lo anotado en la *cartilla*. (10')
- 2º realizamos una Actividad de temática emocional y actual. (40')
- 3º tomamos una decisión concreta, alcanzable y a corto plazo. (10')

### **¿CÓMO ENFOCAMOS LAS TEMÁTICAS Y LAS ACTIVIDADES?**

- desde la realidad que cada uno vive.
- tocando los temas que nos importan a las personas.
- en clave emocional pues éstas son singulares de cada uno.

### **¿QUÉ BENEFICIOS TIENE HACER ESTO PARA LA PERSONA?**

- favorecer la mejora de la comunicación.
- aumentar el autoconocimiento.
- mejorar las relaciones interpersonales.
- fomentar la creatividad y la toma de decisiones, entre muchos otros.-

