

EMOCIONA'T

1. Conèixer i comprendre les pròpies emocions i les dels altres.
2. Aprendre a regular les pròpies emocions.
3. Potenciar l'autoestima, la capacitat d'esforç i la motivació davant el treball.
4. Adquirir l'habilitat de la comprensió empàtica en les relacions socials.