



Des de GREC hem realitzat una xerrada-taller sobre intel·ligència emocional amb els alumnes de 1r d'ESO de l'escola Gravi de Barcelona, en el marc de la setmana del crèdit de síntesi que girava al voltant d'aquest tema.

Va ser una sessió dinàmica i participativa en què vam analitzar i posar nom a les diferents emocions que podem sentir. També vam parlar de la importància de saber-les controlar i gestionar, i vam treballar altres aspectes també fonamentals per a una bona intel·ligència emocional com són l'autoestima, l'empatia, l'escolta i l'assertivitat.