

TALLER DE BUENOS HÁBITOS - (PRIMARIA, ESO)

- **DESCRIPCIÓN:** Nuestro taller sobre Buenos Hábitos ofrece habilidades de organización, rutinas sanas, gestión del tiempo y autocuidado. Durante el taller, los y las estudiantes aprenderán a establecer metas, prioridades y rutinas que promuevan un equilibrio saludable entre sus responsabilidades académicas y bienestar personal.
- **OBJETIVO:** Equipar al alumnado con estrategias y habilidades útiles para desarrollar y mantener buenos hábitos en su día a día y a tener una vida equilibrada y saludable, lo que contribuirá a su desarrollo personal y profesional.
- **TEMPORALIZACIÓN:** Sesiones de 1 hora - 6 Sesiones
- **CONTENIDO:** El taller se divide en 4 Bloques Temáticos:
 - Buenos Hábitos.
 - Salud Mental y Física.
 - Organización, rutinas y gestión del tiempo.
 - Autocuidado.

Presupuesto:
A consultar

