

Font: Salut Mental 360 (Sant Joan de Déu-Barcelona)

Títol

El perfeccionisme

Objectiu de Sana Ment que es treballa

Objectius 1 i 3

Zero estigma, rebuig, discriminació, negació, tabús i assetjament
Impacte de la salut mental en l'aprenentatge i la docència

Matèries des d'on es pot implementar

Tutoria

Temps

1 sessió

Paraules clau

Perfeccionisme, aprenentatge

Enllaç web

<https://www.som360.org/ca/recursos/tallers-som-perfeccionisme>

Resum breu

Es tracta d'un taller adreçat a aquelles persones que es troben a l'etapa infantil i adolescència i el poden impartir professionals de l'àmbit sanitari i social, a més de docents. Aquesta eina, que inclou una part teòrica i una pràctica, es pot utilitzar tant als espais de teràpia com a les escoles. Amb aquest material es pretén prendre consciència de la part negativa del perfeccionisme mitjançant una sessió de 45-60 minuts.

Exemples d'indicadors d'avaluació

- L'alumnat és capaç de diferenciar el perfeccionisme sa del malsà.
- L'alumnat diferencia situacions de perfeccionisme sa i malsà.