MODULO 1. Benessere personale e Capacità relazionali

## Esempio di Attività 1.2 – B

### Nome dello studente:

Istruzioni per l’uso: In quest’attività, dovrai ricordare una circostanza recente della tua vita in cui ti è capitato di provare una grande emozione, non importa se positiva o negative. Dovrai poi riflettere sulla situazione che hai vissuto, il posto in cui ti trovavi e le persone che erano con te, ponendoti le seguenti domande:

* Che sentimenti hai provato? Cosa ti ha fatto sentire così?
* Come hai reagito in quella circostanza?
* Hai imparato qualcosa di buono da quell’esperienza?

Scrivi un breve componimento sull’esperienza che hai vissuto e sulle emozioni che hai provato (circa 200 parole) nel riquadro qui sotto e carica il documento sulla piattaforma online.