

Objectius:	Oferir eines específiques per a la conducció i direcció de Grups d'Ajuda Mútua dirigits a persones amb problemes de salut mental.
Destinataris:	Persones que convisquin o hagin conviscut amb un problema de salut mental en experiència pròpia del Vallès Oriental i del Barcelonès.
Metodologia:	8 sessions presencials dirigides per dos professionals amb metodologia teòric-pràctica: un dijous al mes de 17h a 20h, durant 8 mesos.
Calendari sessions formatives (de 17h a 20h) * Calendari subjecte a modificacions	<p>Sessió 1 - Dijous 8 octubre 2015 Capacitació conceptual: Què és un GAM, normes bàsiques.</p> <p>Sessió 2 - Dijous 5 novembre 2015 Funció de les persones moderadores, possibles distorsions.</p> <p>Sessió 3 - Dijous 3 i 10 desembre 2015 (el grup es divideix en 2 grups) Experiència Vivencial I: Gestionar les emocions.</p> <p>Sessió 4 - Dijous 7 i 14 gener 2016 (el grup es divideix en 2 grups) Experiència Vivencial II: identificar i corregir distorsions.</p> <p>Sessió 5 - Dijous 4 i 11 febrer 2016 (el grup es divideix en 2 grups) Experiència Vivencial III: aprendre a promoure la participació i el respecte.</p> <p>Sessió 6 - Dijous 3 i 10 març 2016 (el grup es divideix en 2 grups) Experiència Vivencial IV: Exercitar l'escolta activa, l'empatia i l'assertivitat.</p> <p>Sessió 7 - Dijous 7 abril 2016 Integració i valoració I: reflexionar sobre les emocions i la participació en 1a persona.</p> <p>Sessió 8 - Dijous 5 maig 2016 Integració i valoració II: integrar les experiències viscudes, valoració grupal i de les pròpies capacitats.</p>
Requisits:	<ul style="list-style-type: none"> • Conviure o haver conviscut amb problemes de salut mental en experiència pròpia. • Tenir coneixement bàsic sobre el desenvolupament de la malaltia. • Tenir interès en dinamitzar un grup amb compromís a llarg temps.

Més informació a: www.activatperlasalutmental.org

Socis del projecte a Girona:



Col·laboren:

