

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 Segrià, Noguera, Pla d'Urgell i Segarra..
Metodologia:	8 sessions presencials dirigides per dos professionals amb metodologia teòric-pràctica: un dimecres al mes de 17h a 20h, durant 8 mesos.
Calendari sessions formatives (de 17h a 20h) <i>* Calendari subjecte a modificacions</i>	<p>Sessió 1 - Dimecres 7 octubre 2015 Capacitació conceptual: Què és un GAM, normes bàsiques.</p> <p>Sessió 2 - Dimecres 4 novembre 2015 Funció de les persones moderadores, possibles distorsions.</p> <p>Sessió 3 - Dimecres 2 desembre 2015 Experiència Vivencial I: Gestionar les emocions.</p> <p>Sessió 4 - Dimecres 30 desembre 2015 Experiència Vivencial II: identificar i corregir distorsions.</p> <p>Sessió 5 - Dimecres 3 febrer 2016 Experiència Vivencial III: aprendre a promoure la participació i el respecte.</p> <p>Sessió 6 - Dimecres 2 març 2016 Experiència Vivencial IV: Exercitar l'escolta activa, l'empatia i l'assertivitat.</p> <p>Sessió 7 - Dimecres 6 abril 2016 Integració i valoració I: reflexionar sobre les emocions i la participació en 1a persona.</p> <p>Sessió 8 - Dimecres 4 maig 2015 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 Lleida:



Col·laboren:

