


Cicle formatiu de **Dinamitzadors de Grups d'Ajuda Mútua** de persones amb problemes de salut mental

| | |
|---|--|
|  <p>Destinataris: Persones amb problemes de salut mental</p> | <p>Inici: 8 de juny de 2016 Lloc: Espai Salut c/Henry Dunant,1. Sala polivalent 2a pl. Més Informació: 973 10 68 34 lleida@activatperlasalutmental.org</p> |
|---|--|

- Tens **experiència pròpia** en problemes de **salut mental**?
- Creus en el **suport entre iguals** per tal de millorar la teva situació i **ajudar a d'altres** de manera col·lectiva?
- T'interessa **dinamitzar un Grup d'Ajuda Mútua** en salut mental?

INSCRIPCIONS
fins 7 de juny



Cicle impartit per **ActivaMent**, col·lectiu Actiu de Persones amb l'Experiència del Trastorn Mental

Amb tot el que has après en aquest procés, pots ajudar moltíssim a altres persones, ets la persona que busquem!

1 o 2 dimecres al mes - 7 sessions de 17h a 20h - gratuït

Des de la Federació Salut Mental Catalunya, i en el marc del projecte **Activa't per la Salut Mental**, que es du a terme a 12 ciutats catalanes, posem en marxa Grups d'Ajuda Mútua (GAMs) conjuntament amb les associacions territorials.

Aquests GAMs són espais d'auto-suport continuat, dirigits a persones que hagin viscut o estiguin vivint una experiència de patiment psicològic i siguin capaces de participar d'una dinàmica grupal. L'objectiu és oferir-nos suport mutu, fomentar l'apoderament, lluitar contra l'estigma i l'autoestigma, refer i/o enfortir la xarxa de relacions socials.

Per garantir el bon funcionament dels GAMs, la Federació SMC ofereix, conjuntament amb les associacions Salut Mental Ponent i *ActivaMent*, el **Cicle formatiu de Dinamitzadors de Grups d'Ajuda Mútua de persones amb trastorn mental**, per formar noves persones dinamitzadores d'aquests grups.

| | |
|---|--|
| 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 que puguin desplaçar-se a Lleida. |
| Metodologia: | 7 sessions presencials dirigides per dos professionals amb metodologia teòric-pràctica: un o dos dimecres al mes de 17h a 20h, durant 5 mesos. |
| Calendari sessions formatives (de 17h a 20h) <i>* Calendari subjecte a modificacions</i> | <p>Sessió 1 – Dimecres 8 de juny de 2016 Capacitació conceptual: Què és un GAM, normes bàsiques. Funció de les persones moderadores, possibles distorsions.</p> <p>Sessió 2 - Dimecres 22 juny 2016 Experiència Vivencial I: Gestionar les emocions.</p> <p>Sessió 3 - Dimecres 6 juliol 2016 Experiència Vivencial II: identificar i corregir distorsions.</p> <p>Sessió 4 - Dimecres 20 juliol 2016 Experiència Vivencial III: aprendre a promoure la participació i el respecte.</p> <p>Sessió 5 - Dimecres 21 setembre 2016 Experiència Vivencial IV: Exercitar l'escolta activa, l'empatia i l'assertivitat.</p> <p>Sessió 6 - Dimecres 5 octubre 2016 Integració i valoració I: reflexionar sobre les emocions i la participació en 1a persona.</p> <p>Sessió 7 – Dimecres 26 octubre 2016 Integració i valoració II: integrar les experiències viscudes, valoració grupal i de les pròpies capacitats. Coneixement del moviment associatiu del territori</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:

