

Formació Programa Formatiu PROSPECT **Apoderament en persones amb trastorn mental i els seus familiars**

Aprèn noves estratègies per afrontar la malaltia mental, tant si convius amb el problema com si ets un familiar

2. Mòdul per a familiars i amics

• OBJECTIU GENERAL:

Afavorir la recuperació de la confiança en un mateix i reconèixer i aprofitar recursos interns i externs per millorar la seva qualitat de vida.

• OBJECTIUS ESPECÍFICS:

- Ajudar a sentir-se més còmodes en les relacions amb persones amb malaltia mental i professionals
- Ajudar a identificar que comportaments faciliten les interaccions amb aquests grups
- Ajudar a sentir-se en condicions d'igualtat amb els professionals, persones amb malaltia mental i la societat en el seu conjunt
- Ajudar a fer front a la seva situació amb autonomia
- Ajudar a afrontar la seva situació amb el suport d'altres persones i de recursos de suport
- PROGRAMA:
 - 1 - Presentacions i expectatives. Arribant junts
 - 2 - El que hem après sobre la malaltia mental
 - 3 - Reconeixent pressions.
 - 4 - Identificant i reconeixent l'estrès.
 - 5 - Pèrdua i dol.
 - 6 - Habilitats de Maneig Actives per a afrontar la Malaltia Mental (coping skills) - habilitats cap a l'exterior
 - 7 - Habilitats de Maneig Madures per a afrontar la situació - habilitats internes
 - 8 - Xarxes de suport.
 - 9 - Canvi i establiment de metes.
 - 10 - Conclusions, mirant cap endavant.

DATES PROSPECT 2017_Mòdul Familiars

22, 23, 24 i 25 de gener de 16 a 20 h

Lloc: Centre Cultural Can Clariana (C/Felip II, 222)

4.- Mòdul Comú

OBJECTIU GENERAL

- Millorar la comunicació entre els tres col·lectius implicats

PROGRAMA:

- Coneixent-nos els uns als altres. Sessió de presentació.
- Comunicació. Emissió. Transmissió i recepció de la informació.
- Barreres potencials de comunicació en els serveis de salut mental
- Maneres de superar aquestes barreres
- Avaluació i comiat

Mòdul Comú:

29 de gener de 15.30 a 19.30 h

En aquest mòdul ens trobarem els tres mòduls específics (persones amb trastorn mental, familiars i professionals).

Contacte: Espai Situa't Nou Barris
Centre Integral de Salut Cotxeres
Avda Borbó 18-30, 1a planta, consulta 36
Telèfon: 93 408 72 75
C/e: noubarris@activatperlasalutmental.org