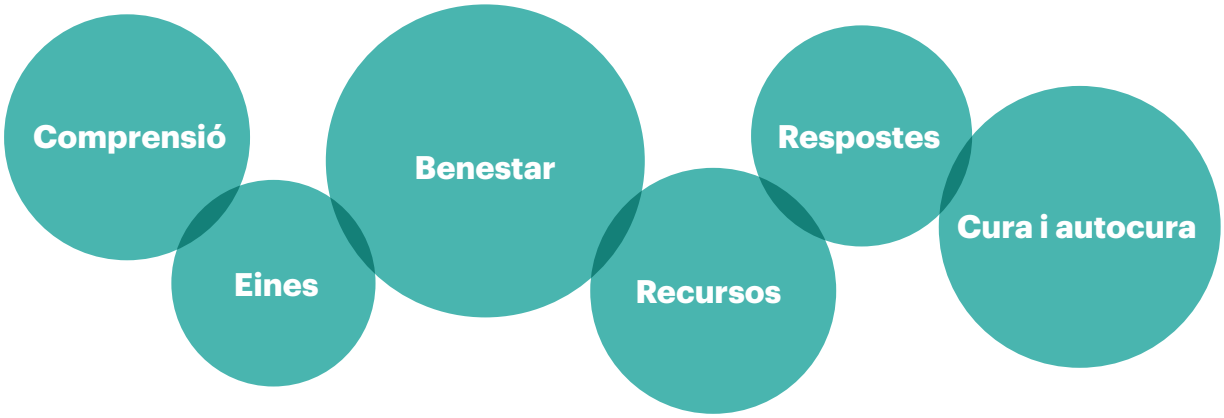
FORMA'T AMB SMC

Amb la formació en salut mental, hi guanya tothom.

SMC SalutMental Catalunya

Parlem-ne. Canviem-ho!



La crisi sanitària, social i econòmica ha incrementat el malestar emocional de la ciutadania i la incidència de problemes de salut mental.

Cal comprendre el patiment, saber com fer-hi costat, adquirir eines per respondre a situacions de malestar emocional que es donen en el nostre entorn personal o professional.

Necessitem recursos per millorar el propi benestar i acompanyar millor altres persones.

Des de Salut Mental Catalunya donem resposta a totes aquestes necessitats mitjançant la formació.

Oferim recursos en salut mental.

Cuidant la salut mental de les persones, cuidem les organitzacions i la societat. Tothom hi guanya.

SMC SalutMental Catalunya

Qui som

Som persones. Som idees. Som acció.

Som un ***moviment social*** de representació, atenció i suport a persones amb problemes de salut mental i les seves famílies.

Som ***xarxa***. Som una entitat formada per més de 70 entitats de persones amb problemes de salut mental i les seves famílies d'arreu de Catalunya.

Som ***servei*** adreçat a les persones i les organitzacions. Acompanyem les persones amb problemes de salut mental i les seves famílies i els oferim recursos per millorar el seu benestar.

Som ***experiència***. Portem més de 25 anys treballant per a la recuperació de les persones i el suport a familiars.

Som ***persones***. Som persones amb experiència pròpia en salut mental, familiars i professionals treballant per l'empoderament, la recuperació i la defensa dels drets de les persones i les famílies.

+ de 4.000
persones formades

+ de 11.000
demandes d'orientació ateses

Persones treballant per persones. Acompanyem, formem, oferim recursos.

SMC SalutMental Catalunya

Què fem

Compartim la nostra experiència, eines i recursos per tenir cura de la pròpia salut mental i per aprendre a acompanyar les persones que tenen problemes de salut mental.

Parlar-ne és el primer pas per millorar el benestar de les persones i acabar amb l'estigma en salut mental.

Oferim el coneixement de persones amb experiència pròpia, familiars i professionals.

A qui formem

Adaptem l'oferta formativa segons el col·lectiu al que ens dirigim:

- Organismes de l'***administració pública***: des de cossos policials, a professionals de qualsevol administració.
- ***Empreses***: responsables de recursos humans i equips.
- Professionals del ***tercer sector social*** que acompanyen a infants, adolescents i joves o persones adultes.
- Professionals de l'***àmbit sanitari***.
- Professionals de l'***àmbit educatiu i del lleure*** i associacions de famílies d'escoles.

També col·laborem formant professionals en màsters i postgraus.

Algunes de les organitzacions a les que hem format:

Amplia la informació sobre quines entitats hem format.
salutmental.org/que-fem/formacio-smc/format-amb-smc/

Formacions

Oferim un model formatiu flexible amb professionals, testimonis i recursos per adaptar-nos a les vostres necessitats.

- Equip formatiu expert a acompanyar persones amb problemàtica de salut mental: professionals de la psicologia, educació social o treball social.
- Testimonis amb experiència pròpia en salut mental i familiars.
- Adaptació a necessitats específiques i al perfil de les persones participants.
- Treball en base a situacions proposades per les persones participants.
- Metodologia participativa en format presencial o videoformació.
- Aportació de recursos i materials.
- Format i durada adaptable a les vostres necessitats.

Ens adrecem a diferents públics i resolem diferents necessitats de formació en salut mental.

Som expertes en formar i acompanyar persones

SMC SalutMental Catalunya

Quin tipus de formació en salut mental necessiteu?

Xerrades i tallers sobre salut mental a la feina

- Xerrada Salut mental i benestar emocional
- Taller Salut mental i benestar a la feina
- Taller Salut mental i benestar per comandaments

Formació per a professionals que acompanyen persones:

- Parlem de salut mental infanto-juvenil
- Parlem de salut mental per a professionals que acompanyen persones adultes
- Parlem de salut mental i envelliment

Altres xerrades

Us preocupa el benestar emocional de les persones de la vostra organització?

Xerrada Salut mental i benestar emocional

Duració: 1-2 hores.

Adreçat a: tot l'equip.

Objectius:

- Aportar nocions bàsiques sobre salut mental i benestar.
- Sensibilitzar i reflexionar sobre l'estigma.
- Oferir les claus per cuidar-nos i acompanyar persones de l'entorn.

Continguts:

- Salut mental a la comunitat
- Benestar emocional i salut mental
- Entorns lliures d'estigma
- Com cuidar-nos i com acompanyar altres persones
- Torn de preguntes

Per sensibilitzar, parlar de salut mental i resoldre dubtes.

SMC SalutMental Catalunya

Necessiteu eines per abordar el patiment emocional a l'entorn laboral?

Taller Salut mental i benestar a la feina

Duració: 4-6 hores.

Adreçat a: tot l'equip.

Objectius:

- Aportar nocions bàsiques sobre salut mental i benestar.
- Sensibilitzar i reflexionar sobre l'estigma.
- Reflexionar sobre la incidència de la feina en la salut mental.
- Facilitar l'autocura i el propi benestar emocional.
- Oferir eines i estratègies per fer costat i acompanyar persones amb patiment emocional, a partir de situacions reals.

Continguts:

- Salut mental a la comunitat
- Benestar emocional i salut mental
- Entorns lliures d'estigma
- Com acompanyar persones amb patiment emocional
- Salut mental: cura i autocura
- Torn de preguntes

Per tenir cura de la pròpia salut mental i de la de companys i companyes.

SMC SalutMental Catalunya

Necessiteu eines per abordar el patiment emocional des dels equips directius?

Taller Salut mental i benestar per comandaments

Duració: 6-8 hores.

Adreçat a: comandaments i equips de recursos humans.

Objectius:

- Millorar els coneixements sobre salut mental i benestar emocional.
- Trencar barreres, normalitzar i combatre l'estigma.
- Reflexionar sobre la incidència de la feina i el nostre rol com a comandaments en la salut mental.
- Facilitar l'autocura i el propi benestar emocional.
- Oferir eines i estratègies per fer costat i acompanyar persones amb patiment emocional.
- Millorar l'autocura i el propi benestar emocional.

Continguts:

- Salut mental a la comunitat Benestar
- emocional i salut mental Entorns
- lliures d'estigma
- Salut mental a l'àmbit laboral
- Com acompanyar persones de
- l'equip Procés de baixa i reincorporació

Per tenir cura de la pròpia salut mental i dels equips.

SMC SalutMental Catalunya

Treballeu amb infants, adolescents o joves i voleu més eines per abordar el patiment emocional?

Parlem de salut mental infanto-juvenil

Duració: 6-8 hores.

Adreçat a: professionals no experts en salut mental que treballen amb infants, adolescents i joves (mestres, monitors de lleure, educadors, entre d'altres).

Objectius:

- Millorar els coneixements sobre la salut mental i la recuperació.
- Trencar barreres, normalitzar i combatre l'estigma.
- Dotar d'eines i estratègies per millorar l'acompanyament professional a persones en situació de patiment emocional.
- Dotar de recursos per millorar l'autocura i el propi benestar emocional.

Continguts:

- Salut mental: conceptes bàsics en salut mental infanto-juvenil
- Estigma, sensibilització i suport
- Com acompanyar a infants, adolescents i joves en situació de patiment emocional
- Eines i recursos per cuidar la salut mental pròpia i tenir cura d'infants, adolescents i joves.
- Treball pràctic a partir de situacions proposades per les persones participants.

Per millorar l'acompanyament a infants, adolescents i joves.

SMC SalutMental Catalunya

Us trobeu amb persones grans amb patiment emocional i no sabeu com abordar-ho?

Parlem de salut mental per a professionals que acompanyen persones adultes

Duració: 6-8 hores

Adreçat a: professionals no experts en salut mental que treballen amb persones adultes (treballadors socials, treballadors familiars, entre d'altres).

Objectius:

- Millorar els coneixements sobre la salut mental i la recuperació.
- Trencar barreres, normalitzar i combatre l'estigma.
- Dotar d'eines i estratègies per millorar l'acompanyament professional a persones en situació de patiment emocional.
- Dotar de recursos per millorar l'autocura i el propi benestar emocional.

Continguts:

- Salut mental comunitària i recuperació en salut mental
- Estigma, suport i defensa de drets
- Com acompanyar a persones en situació de patiment emocional en situacions complexes (necessitats de persones amb trastorn mental i de les famílies).
- Eines i recursos per cuidar la salut mental pròpia i tenir cura d'altres persones.
- Treball pràctic a partir de situacions proposades per les persones participants.

Per millorar l'acompanyament a persones adultes.

SMC SalutMental Catalunya

Treballeu amb persones grans i voleu més eines per abordar el patiment emocional?

Parlem de salut mental i envelliment

Duració: 6-8 hores

Adreçat a: professionals no experts en salut mental que treballen amb persones grans.

Objectius:

- Millorar els coneixements sobre la salut mental i la recuperació.
- Trencar barreres, normalitzar i combatre l'estigma.
- Dotar d'eines i estratègies per millorar l'acompanyament professional a persones en situació de patiment emocional.
- Dotar de recursos per millorar l'autocura i el propi benestar emocional.

Continguts:

- Salut mental: conceptes bàsics en salut mental i envelliment
- Edatisme, sensibilització i suport
- Com acompanyar a persones grans
- Eines i recursos per cuidar la salut mental pròpia i tenir cura de persones grans.
- Treball pràctic a partir de situacions proposades per les persones participants.

Per millorar l'acompanyament a persones grans.

SMC SalutMental Catalunya

Voleu conèixer els principals conceptes i recursos en salut mental?

Xerrades

Duració: 1,5 - 3 h.

Adreçat a: professionals de l'administració, tercer sector, empreses, associacions de famílies, professorat, alumnat, etc.

Temàtiques:

- Salut mental per al benestar emocional
- Salut mental i gènere
- Drets i salut mental

Escoltem les necessitats i ajudem a resoldre-les.

SMC SalutMental Catalunya

Contacte:

formacio@salutmental.org
T.: 93 272 14 51
salutmental.org

@SalutMentalCat

SalutMentalCatalunya

@Salutmentalcat

Salut Mental Catalunya