

Aproximació a la salut mental

Objectius

- **Sensibilitzar** sobre la importància del benestar i la salut mental.
- **Conèixer** les principals característiques i necessitats per un adient benestar i salut mental.
- **Conèixer i incorporar** la perspectiva dels drets, la igualtat d'oportunitats i l'equitat en salut mental i identificar possibles actituds i accions discriminatòries.
- **Incorporar** pautes i estratègies de relació i comunicació en salut mental.
- **Conèixer i incorporar** actituds i habilitats alineades amb les necessitats i els drets en salut mental.
- **Contribuir a desfer** falses creences, mites, prejudicis i estigmes en referència a la salut mental.



Programa

1. Introducció al benestar i la salut mental: nocions bàsiques.

2. El benestar i la salut mental i la seva relació amb el projecte vital de cada persona.

3. Els drets, la igualtat d'oportunitats i l'equitat en salut mental.

4. Gestió relacional, emocional i actituds personals en salut mental.

5. Característiques i rellevància dels estils de comunicació en salut mental.

6. Importància i efectes d'una correcta salut mental en les esferes social, educativa, formativa i laboral.

7. Les creences, els mites, els prejudicis i l'estigmatització vinculades amb la salut mental.

8. La promoció i prevenció en salut mental.

9. Afectacions i alteracions de la salut mental.

10. Els suports: tipologies i adequa.



Durada: **20 hores**

grupsural@grupsural.com
938 915 008 · 610 225 906

 | 627 412 052
www.grupsural.com