

TALLER: MALESTARS EMOCIONALS I SALUT MENTAL

1. OBJECTIU DEL TALLER

Donar a conèixer eines per a la promoció del benestar emocional, així com també eines per a la prevenció i detecció de malestars emocionals en població preadolescent, adolescent i jove, per tal d'oferir un suport adequat i una derivació si s'escau a recursos especialitzats.

2. POBLACIÓ DESTINATÀRIA

Professionals de la comunitat en contacte amb adolescents i joves com per exemple monitors i monitores del món del lleure, de l'esport, de menjador, vetlladors i vetlladores, dinamitzadors i dinamitzadores juvenils, personal tècnic de joventut, educadors i educadores de medi obert, etc.

3. ESPAI DE REALITZACIÓ I DURADA DEL TALLER

El taller es desenvoluparà en l'espai que proporcioni l'ajuntament per realitzar-lo. L'equipament ha de comptar amb ordinador i projector, alhora que taules i cadires pels assistents.

La durada del taller és de 3 hores. El municipi pot acordar amb l'empresa adjudicatària dels tallers l'horari que millor s'adapti a la seva organització.

4. TIPOLOGIA DEL TALLER

El taller és actiu i participatiu

5. CONTINGUTS

- Definició de salut mental, estat d'ànim i malestar emocional
- Característiques evolutives bàsiques
- Factors de risc principals
- Conceptes bàsics per l'abordatge
- Metodologia RULER
- BASIC PH
- Primers auxilis psicològics
- Recursos disponibles

6. REQUISITS MÍNIMS PER TAL DE PODER PORTAR A TERME EL TALLER

- Aula amb ordinador, projector, taules i cadires
- Un mínim de 10 i un màxim de 20 assistents
- Assistència del personal responsable municipal per a la supervisió del taller
- Qualsevol anul·lació s'ha de comunicar amb un mínim de 7 dies d'antelació a l'empresa adjudicatària del curs i al Servei de Salut Pública de la Diputació de Barcelona al correu ssp.promosalut@diba.cat

7. ADJUDICACIÓ DELS TALLERS

Els tallers s'assignaran per rigorós ordre d'arribada de les sol·licituds fins a l'esgotament de pressupost.