



TALLERS PER LA **SALUT MENTAL**

quàlia

COOPERATIVA
D'INICIATIVA SOCIAL

SALUT MENTAL A TRAVÉS DEL JOC



Al taller "Salut mental a través del joc" es descobreixen components de la salut mental (emocions, cognició i conducta) a través del joc. Una manera dinàmica de promoure la cura col·lectiva de la salut mental.

-  Durada: 2h
-  Dinamització: 2 professionals
-  Participants: Dirigit a infants i joves. Grups de màxim 25
-  Recursos necessaris: Espai molt gran o dos espais per a desenvolupar dos activitats al mateix moment



KEEP CALM, CUIDEM DE LA SALUT MENTAL



El taller "KEEP CALM: Cuidem de la salut mental" estan dissenyats per reflexionar conjuntament sobre la salut mental, descobrir què són els estigmes, com trencar-los i aprendre estratègies per cuidar la nostra salut mental i la dels altres.

-  Durada: 2h
-  Dinamització: 2 professionals
-  Participants: Dirigit a joves de 15 a 25 anys. Grups de màxim 30
-  Recursos necessaris: Espai gran, projector, ordinador i altaveus



CUIDANT LA SALUT MENTAL EN FAMÍLIA



El taller "Cuidant la salut mental en família" és un espai d'aprenentatge per a famílies on es reflexiona sobre la salut mental i es comparteixen eines per a promoure-la en família.

-  Durada: 1,5-2h
-  Dinamització: 1-2 professionals
-  Participants: Dirigit a famílies
-  Recursos necessaris: Sala gran



PROMOURE LA SALUT MENTAL A TRAVÉS DEL LLEURE



El taller "Promoure la salut mental a través del lleure" té com a objectiu capacitar els referents del lleure en la promoció de la salut mental a través de la seva tasca educativa.

-  Durada: 4h
-  Dinamització: 1-2 professionals
-  Participants: Dirigit a referents del lleure o persones que estiguin cursant la formació de monitoratge i/o direcció de lleure. Grups de màxim 25
-  Recursos necessaris: Sala gran, projector, ordinador i altaveus



CUIDEM LA SALUT MENTAL DELS EQUIPS



El taller "Cuidem la salut mental dels equips" és un espai d'aprenentatge per a referents de lleure que volen descobrir maneres diferents de cuidar-se en equip.



Durada: 2h



Dinamització: 1-2 professionals



Participants: Dirigit a referents del lleure



Recursos necessaris: Sala gran



PSICOLOGIA EVOLUTIVA



El taller "Psicologia evolutiva" té com a objectiu capacitar els referents de lleure en l'acompanyament dels infants i joves tenint en compte la seva etapa evolutiva.



Durada: 2h



Dinamització: 1-2 professionals



Participants: Dirigit a referents del lleure o persones que estiguin cursant la formació de monitoratge i/o direcció de lleure. Grups de màxim 25



Recursos necessaris: Sala gran



LA NOSTRA METODOLOGIA

DRET A LA SALUT MENTAL

Creiem que totes les persones tenen el dret d'accedir a informació de qualitat. Per aquesta raó, els tallers que promovem són gratuïts per als participants.

DINÀMIQUES EXPERIENCIALS

La sessió es desenvolupa a través de diferents dinàmiques vivencials defugint del model teòric i del format "aula" conduint als participants cap a una reflexió final conjunta.

TALLERS ADAPTATS

Adaptem els tallers al col·lectiu, territori i inquietuds de les persones que hi participen.

EXPERIÈNCIA EN PRIMERA PERSONA

Incorporem els relats de persones amb experiència pròpia en salut mental.

PERSPECTIVA CRÍTICA I COL·LECTIVA

Promovem la reflexió crítica respecte a la salut mental i s'integra una perspectiva col·lectiva que responsabilitza a tota la comunitat en la cura de la salut mental.

| CONTACTE

📞 673 22 04 27 (Aïda Fontova)

✉️ aida@lleurequalia.cat

📍 c/ Urgell n. 27, Tàrraga

🌐 www.qualiacoop.cat

qualia
COOPERATIVA
D'INICIATIVA SOCIAL

INSCRIU-TE AQUÍ!

BANC DE RECURSOS



Per rebre jocs i
dinàmiques per a la
promoció de la salut
mental

BUTLLETÍ CUIDEM-NOS



Butlletí mensual
amb informació i
recursos sobre
salut mental