



CONTINGUTS DE LA FORMACIÓ TEMÀTICA DE SALUT EMOCIONAL

DESCRIPCIÓ:

Els nostres espais associatius són saludables a nivell emocional? Són radicalment democràtics? Hi té cabuda la diversitat? En aquesta sessió volem analitzar com vivim la diversitat, les emocions i els conflictes tant a nivell personal com a nivell d'entitat. Dotar-nos d'eines per afavorir l'expressió i la gestió emocional, la resolució de conflictes i la inclusió de la diversitat. Un espai d'intercanvi, d'autoconeixement, d'autodiagnosi i relacional per promoure la salut emocional en els nostres espais.

CONTINGUTS:

- Què entenem per salut emocional? (salut emocional vs salut mental)
- Comestic? (Com sóc jo? Què necessito? L'autoconeixement)
 - o Parlem sobre emocions (el tabú de les emocions)
 - o Habilitats i dificultats individuals
 - o Autoconcepte, autoimatge i autoestima
- El grup com a espai de salut – Salut emocional (jo en el grup, centrant-se en el QUÈ?) – Ha de servir per a fer una transició teòric-pràctica del jo cap al grup durant la formació
 - o Reconeixement de les pròpies emocions
 - o Cuidar-me sent conscient de les responsabilitats assumides (els meus límits vs el límit dels altres)
- El grup com a espai saludable – Salut comunitària (del grup cap al jo, centrant-se en el COM?)
 - o Exigència social vs salut emocional (la quantitat de tasques i responsabilitats és un dels eixos d'acceptació i reconeixement social?)
 - o Eines estratègies i recursos:
 - Comunicació com a vehicle
 - Recursos professionals
 - Espais de cures a les entitats
 - Bones pràctiques de cohesió i desestrés
 - Cuidem a l'altre