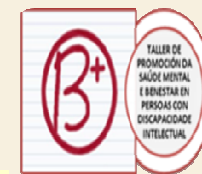




# OBRADOIRO de Promoción da saúde mental



## OBXECTIVOS:

- Aprender a recoñecer as emocións e sentimentos propios ou doutras persoas
- Aumentar a autoestima. Coñecer que son as fortalezas.
- Aprender estratexias para mellorar o benestar.
- Reflexionar sobre que é a saúde mental e as implicacións da mesma.

SESIÓNS	CONTIDOS
<b>Nº 1:</b> <b>Coñecendo as emocións</b>	Coñecer e entender as diferentes emocións. Ser capaz de identificar e recoñecer as emocións propias e doutras persoas. Expressar as emocións dunha forma axeitada.
<b>Nº 2:</b> <b>Coñezo as debilidades e emprego as fortalezas</b>	Descubrir que son as fortalezas persoais. Desenvolver unha actitude de aceptación e valoración de si mesmo. Comprobar como poden facerse interpretacións diferentes dunha mesma situación. Aprender a ver diferentes explicacións dunha situación. Aprender a cuestionar as propias interpretacións da realidade, especialmente cando son negativas. Fomentar o sentido do humor.
<b>Nº 3:</b> <b>Plantándolle cara as dificultades</b>	Comprender os diferentes aspectos de saúde. Reflexionar sobre que é a saúde mental. Coñecer diferentes problemas de saúde mental, centrándonos na depresión e ansiedade. Aprender a detectar síntomas para poder previr.

## TEMPORALIZACIÓN

**3 sesións** (1 sesión semanal)

Duración de 6 horas cada sesión.

Un profesional da Federación desprázase á entidade para a realización destas sesións.

## DESTINATARIOS:

Persoas con discapacidade intelectual ou do desenvolvemento interesados en participar, con diagnóstico de alteracións da saúde mental (trastornos mentais e/ou alteracións de conduta) e/ou risco de presentalas e cun mínimo de habilidades lectoescriptoras.

Grupo máximo de 10 persoas

## COMPROMISOS:

- ✓ Dispor dun espazo para a realización do obradoiro.
- ✓ Unha vez confirmada a solicitude asumir o pago da cota.
- ✓ Coordinarse co profesional da Federación para a organización do obradoiro.
- ✓ As datas de realización acordaranse entre a federación e a entidade solicitante.