



OBRIM PORTES CONTRA L'ESTIGMA PER RAONS DE SALUT MENTAL

FORMACIÓ INICIAL ACTIVISTES

Objectiu: teixir una xarxa d'activistes contra l'estigma, persones afectades en primera persona per un problema de salut mental que reben una formació específica per transmetre la seva experiència en la difusió pública, sensibilitzar a col·lectius específics i alertar i donar resposta a informacions i pràctiques discriminatòries.

Perfil activistes:

- Persona que viu o ha viscut un trastorn mental, en fase de recuperació
- Edat: a partir 18 anys
- Habilitats comunicatives i relacionals
- Capacitat de treball en equip
- Disposició a participar amb responsabilitats i compromís
- Domini a nivell usuari d'eines informàtiques (correu electrònic)
- Interès i voluntat en parlar de la seva pròpia vivència de trastorn i discriminació

Durada: 7 sessions formatives (35,5 hores inclosos els berenars i dos dinars)

Continguts:

Formació inicial activistes

Objectius	-Consolidar les bases de la lluita contra l'estigma -Assolir coneixements sobre salut mental, estigma i discriminació -Treballar l'autoestima i l'autoestigma
Continguts	1. Salut Mental i estigma 2. Les formes d'entendre i d'anomenar 3. La interiorització i la por 4. Visible o invisible 5. Efectes de la discriminació i de l'estigma 6. Activisme i lluita contra l'estigma 7. Discriminacions 8. Els principis de la comunicació 9. Baròmetre
Temporalització	2 sessions de 4,5 hores i una de 6,5 h (inclou berenars i un dinar)

	Total: 15,5 h
Dates i horari	Dissabte 5 de maig de 9:30 a 14 h Dissabte 12 de maig de 9:30 a 14 h Dissabte 19 de maig de 9:30 a 16 h (inclou dinar)
Metodologia	Participativa amb presentacions power-point, vídeos i dinàmiques de grup i en base a experiències en primera persona

Creació d'Història de vida

Objectius	-Impulsar a creació d'històries de recuperació -Fomentar la creació d'històries de normalització de les persones amb un problema de salut mental
Continguts	1. Història de vida 2. El per què 3. Marcar els objectius i aspectes claus 4. Proposta d'estructura, la muntanya 5. Pràctiques
Temporalització	1 sessió de 4,5 hores (inclou berenar) Total: 4,5 h
Data i horari	Dissabte 26 de maig de 9:30 a 14 h
Metodologia	Participativa amb presentacions power-point, vídeos i dinàmiques de grup i en base a experiències en primera persona

Acompanyament d'Històries de vida

Objectius	-Fomentar l'acompanyament de les històries de vida -Fomentar l'autonomia de les entitats en la lluita contra l'estigma
Continguts	1. Història de vida 2. El per què 3. Marcar els objectius i aspectes claus 4. Proposta d'estructura, la muntanya 5. Correcció i negociació de la història de vida 6. Pràctiques
Temporalització	1 sessió de 4,5 hores (inclou berenar) Total: 4,5 h
Data i horari	Dissabte 2 de juny de 9:30 a 14 h
Metodologia	Participativa amb presentacions power-point, vídeos i dinàmiques de grup i en base a experiències en primera persona

Portaveus

Objectius	-Conèixer el funcionament de la xarxa de portaveus de lluita contra l'estigma, els seus missatges clau i temes recomanats -Comprendre el rol del portaveu: experiència individual vs lluita col·lectiva -Treballar aspectes tant de contingut com formals a l'hora de relatar l'experiència en els mitjans de comunicació -Reflexionar sobre el propi procés i conseqüències de l'exposició als mitjans
Continguts	1. D'on venim? 2. Introducció al programa de portaveus 3. La xarxa de portaveus i el gabinet de premsa d'Obertament 4. Tot comunica 5. Informació i eines per l'autoprotecció 6. Els mitjans de comunicació 7. Les campanyes d'Obertament
Temporalització	1 sessió de 4,5 hores i una de 6,5 h (inclou berenars i un dinar) Total: 11 h
Dates i horari	Dissabte 9 de juny de 9:30 a 14 h Dissabte 16 de juny de 9:30 a 16 h (inclou dinar)
Metodologia	Participativa amb presentacions power-point, vídeos i dinàmiques de grup

Lloc: Fundació Garrover C/ Quarter 44. 07300 Inca

Formadores:

Pilar Ponce Rigo (psicòloga)

Victòria Campins Rotger (periodista)

Inscripcions: remetre formulari inscripció emplenada via mail a:
coordinacio@3salutmental.com **abans del 20 d'abril de 2018.**