

Benestar emocional i autoconeixement 2023-2024 2n semestre

Dates: del 15 d'abril al 17 de maig de 2024.

Modalitat: en línia (mitjançant l'aula virtual de la Fundació FITA)

Inscripcions: a partir de l'1 d'abril de 2024.

El curs consisteix en:

1. Realització de 4 test online de valoració de l'estat emocional (sense aquesta part no es pot realitzar el curs).
2. Píndoles: Visualitzar, quan i on vulgueu, les píndoles formatives d'uns 20 minuts de durada on els desenvoluparan els continguts del curs. En finalitzar cada píndola caldrà respondre un breu qüestionari relacionat amb el que s'ha treballat.
3. Al finalitzar el curs es realitzarà un retest.
4. Es farà un retorn als alumnes amb la resolució dels test.

Recordeu: Per tal que us puguem validar el curs, heu de realitzar els 4 test online, visualitzar i respondre el qüestionari de totes les píndoles i realitzar el retest final.

Descripció del curs:

Programa de promoció de la salut mental entre joves estudiants universitaris/es, organitza Fita Fundació, amb el suport de la Generalitat de Catalunya, Departament de Salut

L'etapa universitària és un moment important en la construcció de la persona. La societat actual, hiperconnectada i en canvi permanent, pot generar un fràgil equilibri entre la maduració emocional i la maduració biològica, això fa que en algun moment no disposem de les eines necessàries per gestionar situacions de més tensió i estrès. Com a conseqüència poden aparèixer senyals d'alerta d'un malestar emocional inicial, que interfereixen en el nostre dia a dia. Per evitar que el malestar emocional pugui esdevenir una problemàtica de salut mental és important que desenvolupem factors de protecció i que puguem connectar amb el que sentim, aprenguem a expressar-ho i actuem en conseqüència. Mitjançant aquest curs promourem estratègies per a l'autoconeixement, la gestió emocional i cura de la nostra salut mental.

Objectius:

- Facilitar la comprensió de les principals problemàtiques de salut mental.
- Conèixer i entendre els factors de protecció.
- Potenciar el desenvolupament d'estratègies d'autoautocura i autoconeixement.
- Promoure la detecció primerenca i la demanda d'ajuda.

Continguts:

- Introducció a les problemàtiques de salut mental.
- Les emocions.
- Regulació emocional.
- L'ansietat, l'estrès i la frustració.
- La autoestima, les relacions interpersonals i les relacions afectives. Nutrició emocional i hàbits de vida saludable.
- La imatge corporal.
- Sentit crític, xarxes socials i publicitat.
- Elements precipitadors del malestar emocional.
- La demanda d'ajuda.

Coordinació del curs:

Meritxell Lozano Rochel de Fita Fundació, entitat sense ànim de lucre, per a la prevenció, formació i atenció a la salut mental i emocional: mlozano@fitafundacion.org



www.fitafundacion.org

fitafundacion.org

Amb el suport de l'Ajuntament de Barcelona,

