

## **Salut mental comunitària i benestar: estratègies per a una pràctica professional sostenible i humanitzadora**

**DURADA:** 14 hores

**DATES:** Dijous, 5, 12, 19 i 26 de març

**HORARI:** 16.00h a 19.30 h

**FORMAT:** AulaCEESC

### **INTRODUCCIÓ**

Aquesta formació et convida a explorar una nova mirada a la intervenció social, connectant la salut mental comunitària i el paradigma de recuperació amb eines per al teu benestar professional. Descobrirem com posar la persona al centre, entendre les seves necessitats i drets, i construir un acompanyament més humà i sostenible. Aprendre a escoltar amb profunditat, a establir vincles sòlids i a cuidar-nos per cuidar millor. Cap a una pràctica més plena i amb sentit.

Un curs dirigit a educadores i educadors socials de qualsevol àmbit professional. La formació està especialment indicada per a professionals que busquin ampliar la seva perspectiva en salut mental comunitària i integrar eines per al propi benestar, independentment del sector d'intervenció (infància, tercera edat, inclusió, justícia, etc.).

### **FORMADORA**

**Alícia de Maya**, educadora social, col·legiada 11815. Amb una sòlida formació i trajectòria amb orientació humanista. Compta amb més de 17 anys d'experiència en l'àmbit social, especialment en el de salut mental comunitària i en la facilitació de formacions per a professionals. Apassionada per una pràctica comunitària i humanista, creu fermament en el benestar dels professionals com a element clau per a un acompanyament de qualitat i amb impacte.

## OBJECTIUS

- Identificar els principis bàsics de la salut mental comunitària i el paradigma de recuperació en la pràctica.
- Reconèixer les necessitats, drets i l'experiència de les persones amb problemes de salut mental i la lluita contra l'estigma.
- Reconèixer el rol i les necessitats de les famílies i l'entorn en la cura.
- Incorporar eines d'autoreflexió per avaluar la pròpia pràctica i integrar nous enfocaments humanitzadors.
- Aplicar estratègies concretes per millorar el benestar personal i prevenir el desgast professional.
- Conèixer habilitats de comunicació efectiva i d'acompanyament basat en el vincle amb les persones ateses.

## METODOLOGIA

Aquesta formació combina teoria accessible amb una fort accent pràctic i vivencial. A través de dinàmiques participatives, reflexions grupals, exercicis individuals, eines creatives, debats i intervenció en grup, explorarem els conceptes clau d'una manera engrescadora i connectada amb la realitat del dia a dia professional. El grup és expert i protagonista del procés i cocreador de l'experiència juntament amb la facilitadora, buscant un aprenentatge significatiu i la construcció conjunta del coneixement on l'experiència del grup sigui un element central.

## CONTINGUTS

### **Sessió 1: Introducció i fonaments de la salut mental comunitària**

- Introducció a la salut mental comunitària.
- Context sociohistòric.
- Evolució dels paradigmes d'atenció en salut mental.
- Els determinants socials.
- La salut mental com un contínuum.
- Els professionals de la relació d'ajuda. Agents comunitaris per a la salut mental.
- Espai de reflexió professional: propòsit personal i valors en la intervenció social en el meu dia a dia.

## **Sessió 2: La veu en primera persona: estigma, drets i recuperació.**

- Evolució històrica del concepte d'estigma (història de la psiquiatria).
- Drets i ciutadania.
- Què entenem per salut mental?
- Paradigma de recuperació: esperança, autodeterminació i creixement personal.
- Desmuntant mites.
- Bones pràctiques i reptes de futur (dilemes).

## **Sessió 3: La xarxa de suport: familiars i entorn**

- Anàlisi de les necessitats de les famílies i l'entorn en els processos de cura.
- Reflexió sobre la crisi de les cures i la importància del benestar de les cuidadores.
- Estratègies per a l'empoderament de les famílies i la promoció dels seus drets.
- Debat grupal sobre els reptes i les oportunitats en el treball amb l'entorn.
- Bones pràctiques i reptes de futur (dilemes).

## **Sessió 4: Autoreflexió i consciència. Cap a una pràctica més humanitzadora**

- Vincle i aliança amb les persones usuàries com a motor de canvi.
- Estratègies per establir límits saludables.
- Suport entre iguals i xarxes de cura professionals.
- Reptes ètics, socials i polítics en salut mental comunitària.
- Rol del professional com a agent de canvi.
- Pla personal de benestar i pràctica sostenible.