



FITXA DEL TALLER

TÍTOL DE L'ACTIVITAT: Bones pràctiques en l'acompanyament.

INTRODUCCIÓ:

Segons l'OMS, una de cada quatre persones experimentarà algun problema de salut mental al llarg de la seva vida. Hi contribueixen factors biològics, socioeconòmics, culturals i ambientals i, per tant, s'hauria de tenir en compte factors com el gènere, la situació laboral o el nivell sociocultural i el lloc de residència. Una quarta part de la població a partir dels 15 anys presenta malestar emocional (un de cada cinc homes i una de cada tres dones), el qual augmenta amb l'edat, i és més prevalent als grups socials més desafavorits (en tots els grups les dones presenten percentatges més elevats). D'altra banda, el 7,4% dels homes i el 13,7% de les dones a partir de 15 anys pateixen depressió major o major greu, sobretot a partir dels 75 anys, i especialment les dones.

Acompanyar l'autoconeixement, que forma part d'una de les competències de desenvolupament personal, és clau en desenvolupament de la identitat en la joventut. És un factor protector per a la salut i esdevé clau en la reducció de riscos i la promoció del benestar.

DOCENT:

Neus Arola i Serra. Infermera FiC del Programa Salut i Escola, EAP Balaguer. Membre del **Grup de Treball de Salut i Escola de l'AIFICC.**

OBJECTIUS:

- Experimentar i posar en joc el moment emocional.
- Conèixer els tres àmbits de desenvolupament socioemocional.
- Identificar des d'on em posiciono en l'acompanyament.
- Identificar les dimensions corporals i les dimensions del sentir.
- Conèixer el triangle de la personalitat.

TEMARI:

1. Vivència de ser acompanyat en un grup
2. Conceptes bàsics àmbit de desenvolupament socioemocional (consciència del sentir, elecció personal, responsabilitat individual).
3. Bones pràctiques en l'acompanyament.
4. Què puc fer amb les meves emocions?

METODOLOGIA DOCENT:

- Vivència individual.
- Reflexió individual i en grup.
- Transferència.
- Espai per al grup.