pro mente sana
Rinforzare la salute psichica

ensa
Primo soccorso per la salute psichica

mental help club

Come stai?

Iscrizione

www.promentesana.ch\formazione-recovery

Responsabili della formazione continua

Il team è composto da persone che, per motivi professionali o personali, hanno esperienza nel campo delle crisi psichiche. Durante i moduli è sempre presente un/a esperto/a di esperienza (persone che hanno già svolto un percorso di recovery).
Anche noi, come squadra, siamo disposti a contribuire e a condividere le nostre esperienze personali.

Contatti

Federica Giudici:
f.giudici@promentesana.ch

Fondazione Svizzera Pro Mente Sana
Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana
Fondation Suisse Pro Mente Sana

Via Agostino Maspoli 6
6850 Mendrisio
Consulenza telefonica +41 91 646 83 49 (tariffa normale)

contatto@promentesana.ch
www.promentesana.ch
IBAN: CH54 0076 4206 9715 1200 1

pro mente sana
Rinforzare la salute psichica

«Alla scoperta del tuo Recovery!» Mendrisio

Cosa posso imparare da una crisi psichica e come guadagnare maggior fiducia in me stessa/o?

La formazione

La parola Recovery (dal verbo inglese recuperare/ riprendersi, guarire) descrive la via della guarigione personale da una grave sofferenza psichica.
Da 20 anni, sempre più persone seguono questo percorso e l'esperienza dimostra che il Recovery è possibile.

La sensazione di far parte di un movimento più ampio può dare speranza e incoraggiare le persone ad affrontare le proprie esperienze e forse anche a fare amicizia. In questo corso vorremmo creare uno spazio in cui sia possibile, tra l'altro, cercare risposte creative e personali a queste domande:

- Cosa significano per me salute e malattia?
- Che comprensione ho della mia crisi e cosa mi hanno raccontato le altre persone quando è successo?
- Quali sono le mie risorse e come posso rafforzare la mia resilienza?
- Dove mi devo assumere delle responsabilità e di conseguenza reagire in modo sensato alle circostanze della vita?
- Che significato hanno nella mia storia personale le dolorose esperienze di crisi e cosa dà ora un senso alla mia vita?

Cos'è fondamentale per noi

Ogni persona e ogni esperienza di vita sono uniche. Questa è la base di un atteggiamento di apprezzamento reciproco. L'espressione dei propri sentimenti è benvenuta. Più sperimentiamo e conosciamo i nostri sentimenti, meglio impariamo ad affrontarli. Ci ascoltiamo l'un l'altro con la mente e il cuore aperti. Le nostre esperienze sono la base del nostro lavoro insieme.

Date del corso e orari

Date dei moduli per l'anno 2023:
13/14 marzo; 17/18 aprile; 15/16 maggio; 12/13 giugno; 10/11 luglio, 11/12 settembre; 16/17 ottobre; 13/14 novembre

Orario: sempre dalle ore 9.00 alle 16.00, pausa pranzo inclusa

Metodi

Ci impegniamo per variare le attività. Utilizziamo diversi spunti per i singoli argomenti attraverso, ad esempio, testi brevi, video, giochi, scrittura, pittura, esercizi fisici, scambi in piccoli gruppi, ecc.

Condizioni di partecipazione

- Avere un'esperienza di disturbo psichico.
- Avere il piacere di discutere di questioni personali con gli altri membri del gruppo.
- Non essere in una fase di crisi acuta.
- Avere almeno una persona (terapeuta, compagno, buon amico...) nel vostro ambiente che sia in grado di sostenervi nel caso in cui i contenuti del corso causino maggiori incertezze.

Costi

Grazie alle donazioni e agli sponsor, possiamo rendere questa offerta accessibile a tutti.
Il contributo personale minimo è di CHF 400 (possibilità di pagamento rateale).
Le persone che possono contribuire di più suggeriscono quanto possono pagare.

Luogo

Presso il Club ,74, primo piano. Stabile Valletta, Quartiere Casvegno, in Via Agostino Maspoli 6, 6850 Mendrisio

Registrazione e altre informazioni

Altre informazioni sulla formazione e l'iscrizione sono disponibili sul sito www.promentesana.ch\formazione-recovery