



Curs «Malestars emocionals i salut mental. Com fer una detecció precoç i un bon acompanyament en la població preadolescent, adolescent i jove»

Introducció:

Benvolguts/des,

El Servei de Salut de l'Ajuntament de Badalona, amb la col·laboració de la Diputació de Barcelona, organitza un curs per a abordar els **malestars emocionals i la salut mental en adolescents i joves**. El curs està destinat a monitoratge del lleure, d'esports, de menjador, vetlladors, dinamitzadors juvenils i educadors amb l'objectiu de promoure el benestar emocional, prevenir el malestar en preadolescents, adolescents i joves i saber com accedir a recursos especialitzats. Durada de 3 hores

Aquest curs es repeteix en dues edicions.

Contingut:

- Definició de salut mental, estat d'ànim i malestar emocional
- Característiques evolutives bàsiques
- Factors de risc principals
- Conceptes bàsics per l'abordatge
- Metodologia RULER
- Basic PH
- Primers auxilis psicològics
- Recursos disponibles

Objectius del curs:

- Donar a conèixer eines per a la promoció del benestar emocional.
- Facilitar recursos per a la prevenció i detecció de malestars emocionals.
- Oferir suport adequat i, si s'escau, derivació a recursos especialitzats.



Ajuntament de Badalona



Diputació
Barcelona

Cursos programats

Cada curs té un màxim de 20 places. Les inscripcions es tancaran un cop s'hagin cobert totes.

Curs 1 «Abordatge dels malestars emocionals i la salut mental»

Destinatari:

Dia: **22 d'octubre**

Horari: **de 10 a 13h**

Lloc: **Casal Cívic i Comunitari de Sant Roc. Av. del Maresme, 182**

Curs 2 «Abordatge dels malestars emocionals i la salut mental»

Destinatari:

Dia: **29 d'octubre**

Horari: **de 17 a 20h**

Lloc: **Badiu Jove. Carrer d'Ausiàs Marc, 61**

IMPORTANT:

Inscripció a través del qüestionari *online*:

<https://forms.gle/z9134EdrCbizRwE58>

Data límit per a la inscripció: **20 d'octubre inclòs**

Moltes gràcies per l'interès i esperem comptar amb la vostra participació

Més informació:

- Badalona.cat
- Servei de Salut: 93 483 29 70
mribo@badalona.cat