



Títol del curs: Com alleujar el malestar dels que m'estimo? Eines des dels primers auxilis psicològics.

Professorat del curs: Olga Malas

Dates de realització del curs: 2a setmana, de l'1 al 5 de juliol.

Nivells als quals s'adreça: 2n a 4t ESO, BTX i Cicles formatius de grau superior.

Objectius:

Imagina que un amic o familiar pateix una mort propera o es troba en una crisi emocional a causa d'una ruptura de parella, i et trobes desitjant poder ajudar, però no saps com.

Àmbit temàtic: Educació, Psicologia i Treball social

Metodologia:

1. Primera sessió
Fonaments dels primers auxilis psicològics (PAP), definint el propòsit i importància en el suport emocional immediat.
2. Segona sessió
Procediment de primers auxilis psicològics. Entendre el procediment general i les eines necessàries per a treballar els PAP..
3. Tercera sessió
Gestió de l'estrès i l'ansietat. Identificar estratègies per gestionar l'estrès i l'ansietat, tant personal com en els altres.
4. Quarta sessió
Suport emocional. Aprendre a oferir suport emocional efectiu en situacions de malestar intens, reconeixent els sentiments i necessitats de l'altre.
5. Cinquena sessió



L'autocura. Reconèixer la importància de l'autocura i fomentar la resiliència personal i en els altres, construint un entorn d'ajuda que promogui la recuperació emocional i la fortalesa interior .

Observacions:

El curs es realitzarà al Campus Cappont.