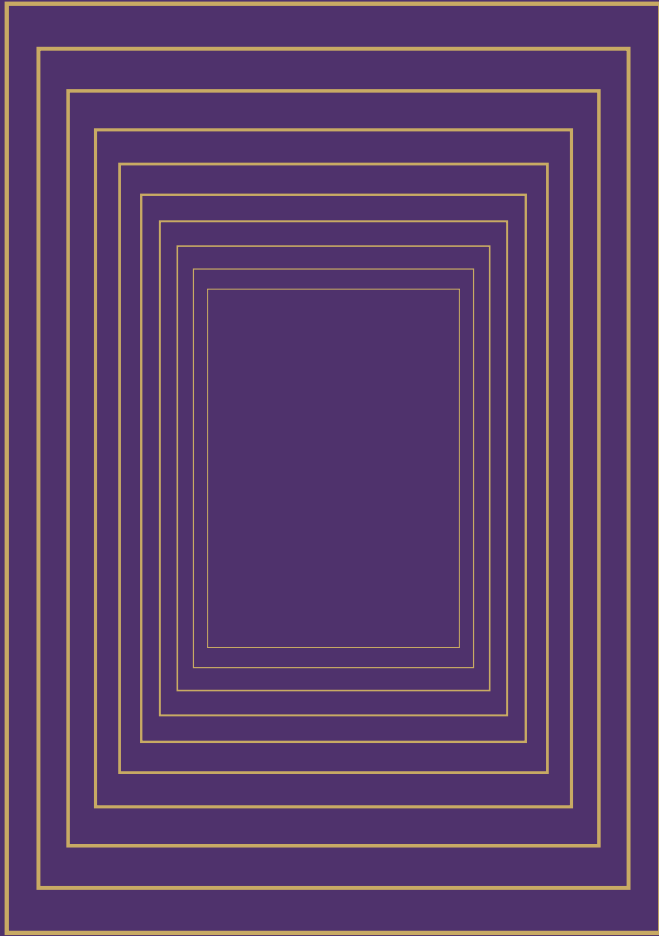


JORNADA JOVES I SALUT MENTAL



Dimarts 18 de gener, de 9 a 14h
Lloc: Universitat de Lleida
Edifici Transfronterer.



Ajuntament de Lleida

JOVES I SALUT MENTAL

Acollir i acompanyar el jovent en moments de crisi

El benestar emocional i mental de la gent jove és un tema que, sobretot en els darrers temps, preocupa i interpel·la als i les professionals que tenen una relació educativa amb la gent jove.

Per abordar aquest repte, aquesta jornada vol aportar coneixements, procediments i recursos per acollir i acompanyar les situacions que se'ns puguin presentar.

PROGRAMA

8.45 h - 9.00 h. Recepció de les persones participants.

9.00 h - 9.15 h. Presentació de la jornada.

→ **9.15 h - 11.00 h.**

○ Conversa sobre els neguits presents del jovent i el rol que poden tenir les professionals que estan al seu costat per acompanyar el seu benestar emocional i generar perspectives positives de futur.

Jaume Funes (psicòleg, educador i periodista) parlarà amb Jordi Pérez (estudiant universitari), Blau Granell i Abril Pinyol (estudiants de batxillerat) i Alba Escolar (orientadora educativa).

11.00 h – 11.45 h Esmorzar i Fira de recursos.

11.45 h – 14.00 h.

Tallers simultanis.

Inscripcions

<https://forms.office.com/r/UbPJqx3tLS>

TALLERS SIMULTANIS

I. **GROW: Benestar i Fortaleses**

Càtedra d'Innovació Social de la UdL. <http://www.innovaciosocial.udl.cat>

Les intervencions en psicologia positiva (IPP) es focalitzen en les fortaleses personals per desenvolupar emocions, pensaments i comportaments positius mitjançant activitats que es poden implementar fàcilment en el dia a dia per a millorar el benestar personal.

II. **Com ajudar el jovent a governar la seva ment perquè no sigui la seva enemiga**

Daniel Gabarró. <https://danielgabarro.com>

Eines per a potenciar la comunicació assertiva amb la gent jove i les seves famílies. Com es pot facilitar al jovent l'adquisició d'estratègies comunicatives que els permetin gestionar els conflictes? Com comuniquem els senyals d'alerta?

III. **Detecció i prevenció de problemàtiques de salut mental**

A càrrec d'ITA. <https://itasaludmental.com>

Recursos i procediments per a la detecció i acompanyament de la gent jove davant de problemàtiques que poden afectar el desenvolupament i funcionament psicosocial: ansietat, depressió, dependències i problemes d'imatge corporal, entre altres.

IV. **Cercles Restauratius**

A càrrec de Mònica Albertí <https://www.encerclerest.com>

L'enfocament restauratiu global promou la cura de les persones i les relacions aplicant metodologies amables on tothom hi té veu i és escoltat des del respecte i el no judici.

V. **Teatre aplicat: estratègia per acompanyar els conflictes del jovent**

A càrrec de Jaume Belló. <https://debello.cat>

El Teatre Imatge parteix de la creativitat terapèutica i és un potent instrument de detecció, gestió i resolució de conflictes i promoció de la resiliència.

VI. **Joves LGTBIQ+ i salut mental... Obrim l'armari!**

A càrrec de Pilar Leza. <https://colorsdeponent.cat>

Aproximació als conceptes clau en relació a les diversitats sexuals i de gènere per permetre una major comprensió de les diferents identitats i abordar dels reptes i necessitats que se'n deriven.

Acollir i acompanyar el jovent en moments de crisi



INSCRIPCIONS

<https://forms.office.com/r/UbPJqx3tLS>

Col·labora:



Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

900 900 120
Contra la violència
masclista Atenció 24 h

Organitza:



Ajuntament de Lleida