

RECOVERY { NET



Un programma di:



Programma CORSI FOR 2021

Programma CORSI FOR 2021 Formazione e Opportunità per la Recovery

Il **Programma FOR (Formazione e Opportunità per la Recovery)** è uno **spazio formativo e di confronto** aperto ad utenti dei servizi, operatori, familiari e persone interessate ai temi della salute mentale e del benessere psico-sociale.

Il Programma consente a chi si iscrive di acquisire informazioni e competenze utili per un percorso di recovery e di crescita personale o professionale. Tutti i corsi proposti sono facilitati da operatori ed "esperti per esperienza".



INFORMAZIONI

Possono iscriversi ai corsi **operatori, utenti e familiari** e tutti i cittadini interessati.

La **partecipazione** ai corsi è **gratuita**. Per iscriversi è necessario compilare una **scheda** che verrà inviata a chi manifesterà l'interesse all'iscrizione. La richiesta di iscrizione può essere effettuata con la seguente modalità:

Recovery College BRESCIA

- inviando una email a:

colab.bs@recoverynet.it

- visitando il sito:

www.recoverynet.it

- contattando il:

+39 320 6058 157

Per aiutarti nella scelta dei corsi abbiamo suddiviso la proposta in **tre sezioni**:

PER INIZIARE



In questa sezione sono presenti dei corsi **brevi** che introducono i temi principali legati al significato di **recovery**, cioè all'idea che sia possibile vivere al meglio nonostante le limitazioni della malattia. Se non hai mai partecipato al programma FOR negli anni precedenti ti consigliamo di iniziare da uno o due corsi di questa sezione.

PER APPROFONDIRE



In questa sezione sono presenti dei corsi che offrono l'opportunità di **approfondire** le tematiche legate al proprio percorso di recovery, alla conoscenza dei disturbi e dei trattamenti, all'importanza della fiducia e della speranza.

PER ANDARE OLTRE



In questa sezione sono presenti quei corsi che offrono l'opportunità di approfondire le tematiche legate al proprio percorso di recovery nell'ottica **dell'autonomia individuale**. È offerto uno sguardo al futuro e oltre i servizi per supportare i propri obiettivi personali e sociali.

Gli argomenti trattati:

I temi trattati nei corsi fanno riferimento a **quattro aree** importanti per il percorso personale di recovery e sono individuabili con le icone descritte di seguito:



SALUTE

Questi corsi affrontano alcuni temi inerenti alla salute fisica e mentale, alla cura di sé e al problema delle dipendenze.



RELAZIONI

Questi corsi affrontano alcuni temi inerenti alle relazioni personali, alle reti sociali e alla possibilità di vivere positivamente l'ambiente in cui si vive.



ABILITÀ PER LA VITA

Questi corsi affrontano alcuni temi inerenti alle abilità per la vita quotidiana, il lavoro, lo studio, le responsabilità personali, la possibilità di empowerment personale.



IDENTITÀ

Questi corsi affrontano alcuni temi inerenti all'identità personale, alla fiducia e speranza, alla possibilità di trovare un senso alle proprie esperienze di vita e lavorare sulla propria autostima.



PER INIZIARE

In questa sezione sono presenti dei corsi brevi che introducono i temi principali legati al significato di recovery, cioè all'idea che sia possibile vivere al meglio nonostante le limitazioni della malattia. Se non hai mai partecipato al programma FOR negli anni precedenti ti consigliamo di iniziare da uno o due corsi di questa sezione.

1 GUARIRE SI PUÒ

Il corso introduce ai temi della recovery intesa come la possibilità di vivere al meglio nonostante i sintomi della malattia. Recovery è un percorso di cambiamento reso possibile da un atteggiamento di speranza e ottimismo di pazienti, operatori e famigliari.

Gli incontri prevedono l'ascolto di testimonianze di pazienti che sono riusciti a fare un percorso di recupero, a riscoprire la speranza e a trovare strategie per vivere al meglio, nonostante la malattia. La partecipazione a questo corso è consigliata a quanti si avvicinano per la prima volta al Programma FOR.

Destinatari: Tutti - **Modalità:** solo online
Numero di incontri: 3 - **Giorno:** Giovedì
Date: 29 Aprile - 6, 13 Maggio 2021
Orario: 10.00 - 12.00
Note: Massimo 20 partecipanti



2 ALLA "BASE" DI UNA VITA INDIPENDENTE

Come conoscere e riconoscere i bisogni, gli obiettivi e le risorse e progettare un piano d'azione.

Il corso prevede una parte teorica e degli spazi di role playing per sperimentare la comprensione di alcune delle abilità affrontate e per cimentarsi nella stesura di un piano d'azione.

Destinatari: Pazienti e Famigliari
Modalità: in presenza - **Numero di incontri:** 4 - **Giorno:** Venerdì
Date: 7,14,21,28 maggio 2021
Orario: 14.00 - 16.00
Note: Massimo 12 partecipanti



3 LA GESTIONE DELLO STRESS

Il corso si rivolge ai pazienti e si propone di fornire informazioni e strategie per gestire momenti di stress.

Il corso prevede un incontro durante il quale verrà discusso il ruolo dello stress e i principali strumenti per la sua gestione.

Destinatari: Tutti - **Modalità:** solo online -
Numero di incontri: 1 - **Giorno:** Mercoledì
Date: 26 maggio **Orario:** 14.30 - 16.30



4 IL VISSUTO DEI FAMIGLIARI

Il corso si rivolge ai familiari di persone che soffrono di un problema di salute mentale. Si propone di facilitare il dialogo e condividere strategie per la gestione delle difficoltà

“Il corso, mediante la condivisione in gruppo, affronta le seguenti tematiche:
Emozioni e esperienze quotidiane
Modalità di dialogo
Strategie base nella gestione dei sintomi”

Destinatari: Solo Familiari - **Modalità:** in presenza
Numero di incontri: 5 - **Giorno:** Martedì
Date: 8, 15, 29 Giugno 2021
Orario: 18.30-20.00





PER APPROFONDIRE

In questa sezione sono presenti dei corsi che offrono l'opportunità di approfondire le tematiche legate al proprio percorso di recovery, alla conoscenza dei disturbi e dei trattamenti, all'importanza della fiducia e della speranza.

5 NARRARE IL TEMPO DELLA SPERANZA

L'esperienza emotiva di scrittura e narrazione, contenuta e guidata nella rielaborazione, è uno strumento per recuperare stima di sé, fiducia e speranza.

Il tema dominante è il "tempo" come Kairòs (tempo opportuno), tempo raccontato che aiuta a scoprire quanto qualsiasi vita conti. Il fil rouge degli incontri è la scoperta nella propria vita passata, presente e futura, di parole di speranza. Si propongono spunti letterari, musicali e artistici per muovere le emozioni, stimolare domande in profondità, attivare il pensiero positivo creativo e laterale.

Destinatari: Tutti - **Modalità:** in presenza
Numero di incontri: 8 / **Giorno:** lunedì
Date: 19, 26 Aprile - 3, 10, 17, 24, 31 Maggio
7 Giugno **Orario:** 16.30 - 19.00
Note: se online massimo 8 partecipanti



6 QUANTO SEI DISPOSTO A PERDERE E TROVARE? PRATICHE FILOSOFICHE DI COMUNITÀ

Il corso si propone di potenziare le abilità di autoriflessione e le capacità di ascolto reciproco. I temi sono approfonditi in un percorso socializzante, che utilizza la filosofia come tramite per generare dialogo fra i partecipanti.

Il percorso, con la metodologia Philosophy for Community, è incentrato sul tema della fiducia in noi stessi e negli altri.

Destinatari: Tutti - **Modalità:** solo online
Numero di incontri: 4 - **Giorno:** Martedì
Date: 27 aprile - 4, 18, 25 Maggio
Orario: 16.30 - 18.30
Note: se online massimo 12 partecipanti



7 COMUNICAZIONE E ASCOLTO

Il corso si pone l'obiettivo di riflettere sulle proprie modalità comunicative e di sperimentare strategie alternative.

Avvalendosi di aspetti teorici ed esercitazioni pratiche si tratteranno i seguenti temi: comunicazione non verbale, comunicazione verbale, ascolto attivo e assertività.

Destinatari: Tutti - **Modalità:** in presenza
Numero di incontri: 3 **Date:** Lunedì
Date: 3, 10, 17 Maggio **Orario:** 10.00-12.00



8 RI-STUDIARE

Orientarsi nella scelta per percorso formativo

Il corso è pensato per affiancare il processo di orientamento nella scelta del percorso formativo e degli sbocchi professionali. Gli incontri sono pensati come interattivi per promuovere il confronto tra esperienze e la condivisione di spunti di riflessione. Ai partecipanti sarà offerta la possibilità di acquisire maggiore consapevolezza dei propri interessi, attitudini e propensioni per il futuro; inoltre, sarà presentato il panorama dell'offerta formativa territoriale.

Destinatari: Solo Pazienti
Modalità: in presenza
Numero di incontri: 4 - **Giorno:** venerdì
Date: 4, 11, 18, 25 Giugno
Orario: 14.00-16.00



9 CHANGE: CAMBIAMENTO CREATIVO

Il corso accompagna i partecipanti alla scoperta di strumenti comunicativi e di nuovi linguaggi espressivi volti ad aumentare l'autostima e il senso di identità, in una prospettiva di cambiamento e sviluppo di nuove potenzialità per stare bene.

Negli incontri verranno proposte alcune tecniche creative, come l'uso della fantasia (kobayashi), l'ascolto della musica e il fumetto come strumento per raccontare una storia personale di cambiamento e di recovery.

Destinatari: Tutti - **Modalità:** in presenza
Numero di incontri: 3 - **Giorno:** Mercoledì
Date: 5-12-19 Maggio **Orario:** 10.00-12.00



10 COMPRENDERE E GESTIRE I DISTURBI DELL'UMORE

Il corso si rivolge ai pazienti che hanno vissuto l'esperienza della depressione o del disturbo bipolare. Si propone di condividere informazioni e conoscenze sulla sintomatologie e sulle strategie di fronteggiamento.

Il corso approfondisce le seguenti tematiche: definizione della Depressione e del Disturbo Bipolare / Individuazione delle principali strategie per la prevenzione e la gestione degli episodi depressivi e degli episodi maniacali/ipomaniacali.

Destinatari: Solo Pazienti
Modalità: in presenza
Numero di incontri: 3 - **Giorno:** Mercoledì
Date: 9, 16, 23 Giugno
Orario: 14.30-16.30





PER ANDARE OLTRE

In questa sezione sono presenti quei corsi che offrono l'opportunità di approfondire le tematiche legate al proprio percorso di recovery nell'ottica dell'autonomia individuale. È offerto uno sguardo al futuro e oltre i servizi per supportare i propri obiettivi personali e sociali.

11 METTIAMOCI AL LAVORO!

Conoscere alcuni strumenti utili a sperimentarsi nell'area del lavoro e presenti nel nostro territorio: sar (Socializzazione in Ambiente Reale), tirocini, I.P.S. (Individual Placement and Support)

L'intervento teorico sarà seguito da testimonianze di: utenti fruitori degli strumenti descritti, tutor e imprenditore del terzo settore.

Destinatari: Tutti - **Modalità:** solo online
Numero di incontri: 3 - **Giorno:** Giovedì
Date: 16,23,30 Aprile **Orario:** 14.00-16.00



12 LEGGIAMOCI

Il corso si propone di far avvicinare le persone agli spazi delle biblioteche e offrire momenti di approfondimento della conoscenza di sé stessi attraverso letture mirate

Verranno fornite informazioni sul funzionamento del sistema bibliotecario; gli incontri proporranno momenti di lettura e riflessione a partire da testi selezionati.

Destinatari: Tutti - **Modalità:** in presenza
Numero di incontri: 4 - **Giorno:** Giovedì
Date: 29 Aprile, 6, 13, 20 maggio
Orario: 14.30-16.30
Note: Massimo 12 partecipanti



13 AFFETTIVITÀ E SESSUALITÀ

Il corso si propone di fornire informazioni relative all'educazione sessuale ed inoltre di esplorare le similitudini tra sentimenti vissuti con famigliari, amici, partner e relazioni affettive.

Nell'incontro dedicato all'educazione sessuale verranno fornite informazioni specifiche sulla contraccezione e sulla prevenzione delle malattie a trasmissione sessuale e negli incontri sul tema dell'affettività ci si confronterà su benefici per sé e per l'altro in una relazione affettiva.

Destinatari: Tutti - **Modalità:** in presenza
Numero di incontri: 4 - **Giorno:** Giovedì
Date: 27 Maggio - 3, 10, 17 Giugno
Orario: 14.00-16.00

