

Els **Grups d'Ajuda Mútua (GAM)** són **espais d'escolta, comprensió i suport mutu**, on diverses persones que comparteixen un mateix problema, dificultat o preocupació es reuneixen per intentar superar o millorar la seva situació.

Aquest grups estan basats en la **horitzontalitat**, es a dir, tots els/les membres del grup, inclòs els/les dinamitzadores són iguals. No són grups facilitats per professionals.



Dinamització de Grups d'Ajuda Mútua (GAM) pel benestar emocional

Formació en format online. És necessari disposar d'ordinador i connexió a internet.

8 sessions - 4 teòriques + 4 pràctiques de GAM - divendres, 10h30 a 13h30

Barcelona ciutat

Inici: 16 octubre 2020

Més informació i inscripcions:

cvinagre@federacio.salutmental.org

Socis del projecte Activa't



Col·laboradors del projecte



I amb la col·laboració de les associacions i serveis de salut mental públics del territori

Formació online

Dinamització de Grups d'Ajuda Mútua (GAM) pel benestar emocional

Barcelona ciutat

Inici: 16 octubre 2020



activatperlasalutmental.org



Destinataris

Aquesta formació es dirigeix a la **ciutadania**, en concret, a les persones que volen aprendre a moderar un grup i tinguin ganes de crear GAMs de benestar emocional a la seva comunitat.

La formació està destinada a les pròpies persones que passen o han passat per un patiment emocional. És recomanable que tinguin certes habilitats de comunicació.



Des de l'**Activa't per la salut mental** impulsem aquesta iniciativa posant a l'abast de la comunitat la nostra experiència en el model de GAM.

La formació està prevista pel segon semestre de 2020, i es realitzarà online, però amb els següents territoris com a referència: **Vallesos i Bages (inici 5 octubre)**, **Tarragona província (13 oct.)**, **Barcelona ciutat (16 oct)** i **Alt Pirineu (27 oct)**.

Sessions

- 1: Què és un GAM?
- 2: Com funciona un GAM?
- 3-6: Pràctica GAM i càpsules formatives
- 7: Posant en marxa un GAM.
Acollides i inclusió de les participants
- 8: Seguiment, creixement i tancament del GAM

Càpsules formatives

L'aplicació de les normes bàsiques

- El compromís d'assistència
- La norma de respecte
- La norma d'inclusió
- La norma de confidencialitat

La comunicació al GAM

- La comunicació efectiva
- La comunicació no verbal i el silenci
- La gestió de conflictes

El GAM com espai de creixement personal

- L'apoderament
- La resiliència

L'abordatge dels temes sensibles

- El suïcidi
- El dol
- El consum de tòxics

Objectius

- Posar en valor i promoure les xarxes de suport mutu.
- Formar i dotar d'eines i habilitats a les persones que volen aprendre a dinamitzar GAMs per al benestar emocional, d'acord amb un model autogestionat per les pròpies persones que passen o han passat per un patiment emocional.
- Oferir els coneixements i les experiències necessàries per aprendre a crear, dinamitzar i realitzar un seguiment dels GAMs.
- Promoure la creació i el bon funcionament dels GAMs de gestió emocional.



Més formacions i informació a

www.activatperlasalutmental.org