

## OBRIM PORTES CONTRA L'ESTIGMA PER RAÓ DE SALUT MENTAL

### FORMACIÓ ACTIVISTES MALLORCA 2020 (4a edició)

**Objectiu:** teixir una xarxa d'activistes contra l'estigma, persones afectades en primera persona per un problema de salut mental que reben una formació específica per transmetre la seva experiència en la difusió pública, sensibilitzar col·lectius específics i alertar i donar resposta a informacions i pràctiques discriminatòries.

#### Perfil activistes:

- Persona que viu o ha viscut un trastorn mental, en fase de recuperació
- Edat: a partir de 18 anys
- Habilitats comunicatives i relacionals
- Capacitat de treball en equip
- Disposició a participar amb responsabilitats i compromís
- Domini a nivell usuari d'eines informàtiques (correu electrònic)
- Interès i voluntat en parlar de la seva pròpia vivència de trastorn i discriminació

**Durada:** 4 sessions formatives (20 hores inclosos els berenars i dinar de cloenda)

**Places:** 15

**Data límit preinscripció:** 2 de març de 2020

#### Continguts:

##### Formació inicial activistes

|                 |   |
|-----------------|---|
| Objectius       | -Consolidar les bases de la lluita contra l'estigma<br>-Assolir coneixements sobre salut mental, estigma i discriminació<br>-Treballar l'autoestima i l'autoestigma |
| Continguts      | 1.Salut Mental, l'estigma i la discriminació<br>2.La interiorització i la por<br>3.Visibilitat / invisibilitat<br>4.Efectes de la discriminació i l'estigma         |
| Temporalització | 1 sessió de 4,5 hores (inclou berenar) Total: 4,5 h   |
| Dates i horari  | Dissabte 7 de març de 9:30 a 14 h   |
| Metodologia     | Participativa amb presentacions power-point, vídeos i dinàmiques de grup i en base a experiències en primera persona  |

### Elaboració de la Història de vida

|                 |  |
|-----------------|--|
| Objectius       | -Impulsar la creació d'històries de recuperació<br>-Fomentar la creació d'històries de normalització de les persones amb un trastorn de salut mental   |
| Continguts      | 1.Principis de la comunicació<br>2.Conceptes bàsics de comunicació<br>3.Activistes<br>4.Història de vida<br>5.El perquè<br>6.Marcar els objectius i aspectes claus<br>7.Proposta d'estructura: la muntanya |
| Temporalització | 1 sessió de 4,5 hores (inclou berenar) Total: 4,5 h  |
| Data i horari   | Dissabte 14 de març de 9:30 a 14 h   |
| Metodologia     | Participativa amb presentacions power-point, vídeos i dinàmiques de grup i en base a experiències en primera persona   |

### Compartim Històries de vida

|                 |  |
|-----------------|--|
| Objectius       | -Compartir històries de vida   |
| Continguts      | 1.Compartim històries de vida amb activistes d'Obertament Balears<br>2.Posada en comú històries de vida              |
| Temporalització | 1 sessió de 4,5 hores (inclou berenar) Total: 4,5 h  |
| Data i horari   | Dissabte 21 de març de 9:30 a 14 h   |
| Metodologia     | Participativa amb presentacions power-point, vídeos i dinàmiques de grup i en base a experiències en primera persona |

### Portaveus

|                 |   |
|-----------------|---|
| Objectius       | -Conèixer el funcionament de la xarxa de portaveus de lluita contra l'estigma, els seus missatges clau i temes recomanats<br>-Comprendre el rol del portaveu: experiència individual / lluita col·lectiva<br>-Treballar aspectes tant de contingut com formals a l'hora de relatar l'experiència en els mitjans de comunicació<br>-Reflexionar sobre el propi procés i conseqüències de l'exposició als mitjans |
| Continguts      | 1. D'on venim?<br>2. Introducció al programa de portaveus<br>3. La xarxa de portaveus i el gabinet de premsa d'Obertament<br>4. Tot comunica<br>5. Informació i eines per a l'autoprotecció<br>6. Els mitjans de comunicació<br>7. Les campanyes d'Obertament   |
| Temporalització | 1 sessió de 6,5 hores (inclou berenar).   |
| Dates i horari  | Dissabte 28 de març de 9:30 a 16h (inclou berenar i dinar de cloenda)   |
| Metodologia     | Participativa amb presentacions power-point, vídeos i dinàmiques de grup  |

**Lloc:** Garrover Estació. C/ Pérez Galdós, 109. 07300 Inca

**Formadores:**

Pilar Ponce Rigo, psicòloga i coordinadora de 3 Salut Mental

Victòria Campins Rotger, periodista i responsable de Comunicació de 3 Salut Mental

**Inscripcions a** [www.obertamentbalears.org](http://www.obertamentbalears.org)

**Obertament Balears, projecte vinculat a 3 Salut Mental, compta amb el finançament de la Comunitat Autònoma de les Illes Balears amb càrrec a l'assignació del 0,7 % de l'IRPF.**

## **ABRIMOS PUERTAS CONTRA EL ESTIGMA POR RAZONES DE SALUD MENTAL**

### **FORMACIÓN ACTIVISTAS 2020 (4a edición)**

**Objetivo:** tejer una red de activistas contra el estigma, personas afectadas en primera persona por un problema de salud mental que reciben una formación específica para transmitir su experiencia en la difusión pública, sensibilizar a colectivos específicos y alertar y dar respuesta a informaciones y prácticas discriminatorias.

#### **Perfil activistas:**

- Persona que vive o ha vivido un trastorno mental, en fase de recuperación
- Edad: a partir de 18 años
- Habilitados comunicativas y relacionales
- Capacidad de trabajo en equipo
- Disposición a participar con responsabilidades y compromiso
- Dominio a nivel de usuario de herramientas informáticas (correo electrónico)
- Interés y voluntad en hablar de su propia vivencia de trastorno y discriminación

**Duración:** 4 sesiones formativas (20 horas incluyendo pausa café y comida clausura)

**Plazas:** 15

**Fecha límite preinscripción:** 2 de marzo

#### **Contenidos:**

##### **Formación inicial activistas**

|                 |   |
|-----------------|---|
| Objetivos       | -Consolidar las bases de la lucha contra el estigma<br>-Adquirir conocimientos sobre salud mental, estigma y discriminación<br>-Trabajar la autoestima y el autoestigma |
| Contenidos      | 1. Salud Mental, estigma y discriminación<br>2. La interiorización y el miedo<br>3. Visibilidad / invisibilidad<br>4. Efectos de la discriminación y el estigma         |
| Temporalización | 1 sesión de 4,5 horas (incluida pausa-café). Total: 4,5 h   |
| Fecha y horario | Sábado 7 de marzo de 9:30 a 14 h  |
| Metodología     | Participativa con presentaciones power-point, vídeos y dinámicas de grupo y en base a experiencias en primera persona   |

### Elaboración de la Historia de vida

|                 |   |
|-----------------|---|
| Objetivos       | -Impulsar la creación de historias de recuperación<br>-Fomentar la creación de historias de normalización de las personas con un trastorno de salud mental  |
| Contenidos      | 1.Principios de la comunicación<br>2.Conceptos básicos de comunicación<br>3.Activistas<br>4.Historia de vida<br>5.El porqué<br>6.Marcar los objetivos y aspectos clave<br>7.Propuesta de estructura: la montaña |
| Temporalización | 1 sesión de 4,5 horas (incluida pausa-café) Total: 4,5 h  |
| Fecha y horario | Sábado 14 de marzo de 9:30 a 14 h   |
| Metodología     | Participativa con presentaciones power-point, vídeos y dinámicas de grupo y en base a experiencias en primera persona.  |

### Compartimos Historias de vida

|                 |   |
|-----------------|---|
| Objetivos       | -Compartir historias de vida  |
| Contenidos      | 1.Compartimos historia de vida con activistas de Obertament Balears<br>2.Puesta en común de historias de vida         |
| Temporalización | 1 sesión de 4,5 horas (incluye pausa-café) Total: 4,5 h   |
| Fecha y horario | Sábado 21 de marzo de 9:30 a 14 h   |
| Metodología     | Participativa con presentaciones power-point, vídeos y dinámicas de grupo y en base a experiencias en primera persona |

### Portavoces

|                 |  |
|-----------------|--|
| Objetivos       | -Conocer el funcionamiento de la red de portavoces de lucha contra el estigma, los mensajes clave y temas recomendados.<br>-Comprender el rol del portavoz: experiencia individual / lucha colectiva.<br>-Trabajar aspectos tanto de contenido como formales para relatar la experiencia ante los medios de comunicación.<br>-Reflexionar sobre el propio proceso y consecuencias de la exposición a los medios. |
| Contenidos      | 1. ¿De dónde venimos?<br>2. Introducción al programa de portavoces<br>3. La red de portavoces y el gabinete de prensa de Obertament<br>4. Todo comunica<br>5. Información y herramientas para la autoprotección<br>6. Los medios de comunicación<br>7. Las campañas de Obertament  |
| Temporalización | 1 sesión de 6,5 horas (incluye pausa-café).  |
| Fecha y horario | Sábado 28 de marzo de 9:30 a 16,00 h (incluida pausa-café y comida)  |
| Metodología     | Participativa con presentaciones power-point, vídeos y dinámicas de grupo  |



**Lugar:** Garrover Estació. C/ Pérez Galdós, 109. 07300 Inca

**Formadoras:**

Pilar Ponce Rigo, psicóloga y coordinadora de 3 Salut Mental

Victòria Campins Rotger, periodista y responsable de Comunicació de 3 Salut Mental

**Inscripciones en** [www.obertamentbalears.org](http://www.obertamentbalears.org)

**Obertament Balears, proyecto vinculado a 3 Salut Mental, cuenta con la financiación de la Comunidad Autónoma de las Islas Baleares con cargo a la asignación del 0,7% del IRPF.**