

I **Corsi FOR (Formazione e Opportunità per la Recovery)** sono uno spazio formativo e di confronto aperto ad utenti dei servizi, operatori, familiari e persone interessate ai temi della salute mentale e del benessere psicosociale. I corsi consentono a chi si iscrive di acquisire informazioni e competenze utili per un percorso di recovery e di crescita personale o professionale. Conducono gli incontri **"esperti per professione" ed "esperti per esperienza"**.

Crediti ECM

I corsi numero 1, 2, 4, 5 sono accreditati ECM/CPD per gli operatori dipendenti del DSMD dell' ASST Spedali Civili. Invitiamo gli operatori interessati a contattare il referente del CoLab per essere informati sulle modalità di iscrizione.

Il **CoLab Torre Cimabue** è uno spazio di connessione, un ponte tra i Servizi psichiatrici del Dipartimento di Salute Mentale e delle Dipendenze e la comunità locale. È un luogo di prossimità aperto a quanti sono interessati a condividere tematiche inerenti alla salute mentale, un contesto animato di incontri e di esperienze dove è promossa la sensibilizzazione al benessere mentale in contrasto con lo stigma, un punto di ascolto e informazione. Partecipazione, coproduzione (fare insieme), valorizzazione delle risorse individuali e collettive sono le parole-chiave che hanno accompagnato il lavoro di co-progettazione **di utenti, familiari, operatori e cittadini**.

RECOVERY COLLEGE BRESCIA

studenti del proprio benessere



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



SALUTE

salute fisica e mentale, cura di sé e dipendenze.



ABILITA' PER LA VITA: lavoro, studio, abilità per la vita quotidiana, opportunità e responsabilità.



RELAZIONI: reti sociali e relazioni personali.



FIDUCIA E AUTOSTIMA: identità personale, autostima, fiducia, speranza, ricerca di senso.



INFORMAZIONI

I corsi sono rivolti a operatori, utenti, familiari e tutti i cittadini interessati. La partecipazione ai corsi è gratuita. Per informazioni o iscrizioni:

- Inviare una email a: info@colab-brescia.it
- Visitare il sito: www.colab-brescia.it
- Contattare il numero: **339 305 4198**
- Direttamente al CoLab il **martedì dalle 14.00 alle 18.00**

E' possibile iscriversi direttamente compilando il modulo online.



**INQUADRA
IL QR CODE**



I corsi si svolgeranno presso il CoLab, Via Cimabue, 18 - Brescia (1° Piano Torre Cimabue).

Open Day

Giovedì 12 ottobre 2023 dalle 14.00 alle 21.30

Per chiedere informazioni sulle attività del CoLab e sui corsi del Recovery College.

Ore 18.00: presentazione dei corsi

CORSI FOR
Anno Accademico 2023- 2024
Primo Semestre



COLAB
TORRE CIMABUE

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Spedali Civili

PER INIZIARE



In questa sezione sono presenti dei corsi 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 ai corsi FOR negli anni precedenti ti consigliamo di iniziare da uno o due corsi di questa sezione.

1. GUARIRE SI PUÒ - ESPERTI PER ESPERIENZA

Lunedì 16, 23 e 30 ottobre, 6 e 13 novembre ore 14.30 – 16.30

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 familiari. Inoltre, è presentata l'esperienza degli "Esperti per Esperienza", cioè quelle persone che hanno provato il disagio psichico e aiutano altri ad affrontarlo.



2. I PRINCIPALI DISTURBI PSICHICI: IMPARIAMO A RICONOSCERLI

Giovedì 19, 26 ottobre; 9, 16 novembre ore 14.00 – 16.00

Il corso si propone di fare una panoramica sui principali disturbi psichici e di condividere informazioni e conoscenze relative alla loro sintomatologia e al loro trattamento.



3. ABILITÀ SOCIALI - CORSO BASE

Venerdì 20, 27 ottobre; 3, 10, 17, 24 novembre ore 14.30 – 16.00

Il ciclo di incontri si pone l'obiettivo di esplorare alcune abilità complesse della comunicazione attraverso il manuale delle Abilità Sociali di Bellack e Mueser per ottenere un maggior grado di soddisfazione nelle interazioni sociali.



4. CITTADINANZA CONSAPEVOLE, ISTRUZIONI PER L'USO

Martedì 24, 31 ottobre; 7, 14, 21, 28 novembre ore 14.00 – 16.00

"Cos'è la legge 68? A cosa serve l'amministratore di sostegno? ..." Il corso si propone di offrire informazioni utili a diventare cittadini più consapevoli rispetto a opportunità e doveri, sviluppando una maggiore coscienza e conoscenza di quanto è disponibile a sostegno di situazioni di fragilità personale.



5. MA MI CAPISCI? L'ASSERTIVITÀ TRA ASCOLTO E COMUNICAZIONE

Mercoledì 8, 15, 22, 29 novembre ore 10.00 - 12.00

L'obiettivo del corso è che i partecipanti acquisiscano competenze e abilità nell'ambito delle relazioni, con particolare riferimento allo stile assertivo nell'ascolto e nella comunicazione.



6. PERCORRERE LA SPERANZA: DALLA CONSAPEVOLEZZA AL CORAGGIO DI ESSERCI

Lunedì 13, 20, 27 novembre; 4 dicembre ore 16.45 – 18.45

Il corso aiuterà i partecipanti ad ampliare il proprio sguardo per tracciare inedite strade di speranza ed è rivolto a chiunque la percepisca come necessità fondante del benessere individuale e collettivo.



7. ORIENTARSI NEI SERVIZI PER LA SALUTE MENTALE

Lunedì 11 dicembre ore 18.00 – 20.00

Il corso si propone di illustrare i Servizi per la salute mentale e dare voce a chi li vive in prima persona. In particolare sarà presentato quanto offerto dal Dipartimento di Salute Mentale e delle Dipendenze.



8. CAPIRE PER AIUTARE

Giovedì 25 gennaio; 1, 8 febbraio ore 18.00 – 20.00

Il corso è rivolto ai familiari che sentono il bisogno di capire come gestire le relazioni con i propri congiunti che vivono momenti di fragilità psichica in modo da sostenerli al meglio, ed ha l'obiettivo di fornire delle informazioni e competenze di base che possano essere utili in questo ambito.



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.

9. L'UOMO È NATURA?

Giovedì 9, 16, 23, 30 novembre ore 17.00 – 19.00

Il percorso si basa sulla metodologia " Philosophy for Community/Citizenship", e si concentrerà sul tema Rapporto Uomo-Natura. Il corso mira a promuovere la crescita personale e il dialogo costruttivo all'interno della comunità. Attraverso l'utilizzo della filosofia come strumento di riflessione e connessione, si intende potenziare le capacità di autocomprensione e di ascolto reciproco tra i partecipanti.



10. ANSIA E STRESS: RICONOSCERLI E AFFRONTARLI

Venerdì 10, 17, 24 novembre; 1 dicembre ore 16.30 – 18.30

Il corso si pone l'obiettivo di aiutare le persone a conoscere e riconoscere l'emozione dell'ansia e il vissuto dello stress, cercando di dargli un significato e apprendendo delle strategie utili per ridurli e gestirli nella propria quotidianità.



11. VIVERE LA MENOPAUSA

Martedì 16, 23, 30 gennaio; 6, 13 febbraio ore 17.00 - 19.00

Il corso è rivolto a donne con più di 40 anni. La menopausa è un periodo di trasformazione: saper accogliere ed accompagnare questo cambiamento è la chiave per vivere una nuova dimensione. Gli incontri nascono con l'idea di coinvolgere donne che vogliono condividere la loro esperienza, trovare risposte ai nuovi bisogni e sostegno nel gruppo.



12. ABILITÀ SOCIALI - CORSO AVANZATO

Venerdì 19, 26 gennaio; 2, 9, 16, 23 febbraio ore 14.30 - 16.00

Il ciclo di incontri, consecutivo al corso di novembre (corso n. 3), si pone l'obiettivo di approfondire le abilità sociali descritte nel primo modulo, approfondendo le tecniche abbozzate. Gli incontri sono riservati a quanti hanno partecipato al corso base.



13. STIGMA, AUTOSTIGMA, GIUDIZIO E PREGIUDIZIO: COME SI FORMANO, COME SI AFFRONTANO E COME SI CONTRASTANO

Giovedì 25 gennaio; 1 e 8 febbraio ore 16.00 – 17.30

Il corso permette ai partecipanti di familiarizzare con i concetti di stigma e pregiudizio, apprendere le più efficaci tecniche di fronteggiamento di stigma e autostigma e ascoltare esperienze e testimonianze sui temi trattati.



14. #RISPARMIODOMESTICO: EDUCAZIONE AL CONSUMO

Giovedì 22, 29 febbraio ore 16.30 - 18.30

Il corso si pone l'obiettivo di fornire al consumatore strumenti utili per tutelarsi e acquisire consapevolezza sul funzionamento dei sistemi energetici, imparando alcune strategie utili per poter risparmiare sulla bolletta di luce e gas.



PER ANDARE OLTRE



In questa sezione sono presenti dei 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.

15. BIODANZA: MUSICA MOVIMENTO VISSUTO

Giovedì 19 e 26 ottobre; 2 e 9 novembre ore 10.00 – 11.30

Il corso intende promuovere l'attivazione di stati d'animo positivi (Allegria di vivere) e incoraggiare esperienze interpersonali reciproche.



16. IL FAVOLOSO MONDO DEL COSPLAY

Mercoledì 8, 15, 22 novembre ore 17.00 - 19.00

Il corso ha l'obiettivo di raccontare, spiegare e introdurre la tematica del cosplay, cercando di uscire dagli stereotipi che lo vedono come semplice travestimento o esibizionismo, per coglierne elementi emotivi e psicologici relativi all'identità. Il percorso ci porterà a fare esplorazioni teorico-tecniche del fenomeno, per poi raccogliere testimonianze di persone che lo vivono e infine arrivare alla costruzione del cosplay personale di ogni partecipante.



17. CURRICULUM SENZA SEGRETI

Venerdì 24 novembre ore 10.00 - 12.00

Il corso, di avvicinamento al tema, si pone l'obiettivo di conoscere lo strumento del curriculum europeo per la ricerca del lavoro.



18. FUORI DAL CONFLITTO: STRATEGIE PER VIVERE MEGLIO DENTRO E FUORI LA FAMIGLIA

Mercoledì 17, 24, 31 gennaio; 21 febbraio ore 16.00 – 17.30

Il corso si propone di raggiungere i seguenti obiettivi: favorire l'accettazione del conflitto come possibilità di cambiamento; essere consapevoli delle proprie e altrui modalità di comunicazione; evitare l'escalation conflittuale; individuare strategie adatte nella gestione del conflitto.

