

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.



ATTIVITÀ E FUNZIONAMENTO

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.

Recovery College 2021

Formazione e Opportunità per la Recovery

I **Recovery College** sono **spazi formativi e di confronto** aperti ad utenti dei servizi, operatori, familiari e persone interessate ai temi della salute mentale e del benessere psicosociale. I Recovery College consentono 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".

RECOVERY { NET



Un programma di:
Fondazione CARIPLO



Programma RECOVERY College 2021

INCONTRI ONLINE
tramite piattaforma ZOOM





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

YOUR RAP

Il corso si propone di approfondire i generi musicali **Rap e Trap**.



Può il Rap rappresentare una via per abbattere le barriere del distanziamento sociale? Il corso è finalizzato ad **approfondire i generi musicali Rap e Trap** con la sfida di utilizzare il canale della **scrittura per dare forma ad un testo scritto a più mani**.

Destinatari: Tutti - **Sede:** online
Numero di incontri: 9 - **Giorno:** Venerdì
Date: 16-23-30 aprile; 7-14-21-28 maggio; 4-11 giugno / **Orario:** 14.30 - 16.30
Docente: Gianluca Cosentino (in arte KOSE, rapper e insegnante) / **Co-conduttore:** Chiara Capucci operatore ASST
Massimo 15 partecipanti

2

IL RUOLO: ACCOGLIERE L'ALTRO

Il corso si propone di aiutare a **comprendere i vari ruoli che ognuno di noi vive quotidianamente** e migliorare la gestione delle relazioni con l'altro nel rispetto dei diversi ruoli.



Gli incontri si baseranno su **momenti di confronto teorici sull'idea di ruolo** con particolare attenzione alle difficoltà che comporta interpretare i vari ruoli che normalmente viviamo.

Destinatari: Tutti - **Sede:** online
Numero di incontri: 3 - **Giorno:** Giovedì
Date: 29 aprile, 6 e 13 maggio / **Orario:** 18-20
Docente: Psicoterapeuta Dott. Giorgio Cavicchioli
Co-conduttori: Roberto Bellini, operatore Sol.Co. Mantova, Domenico Baldan, volontario.
Massimo 15 partecipanti



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.

3

L'ARTE DI SAPER ASCOLTARE

Il corso si propone di potenziare la capacità narrativa dei propri vissuti all'interno di un gruppo e di sviluppare maggiori capacità nel comprendere le proprie e altrui emozioni.



Gli incontri si baseranno su momenti di **confronto ed ascolto reciproco** unitamente ad altri di **sperimentazione pratica** tramite metodi attivi che hanno come obiettivo quello di accogliere l'altro gestendo le emozioni che suscitano in noi.

Destinatari: Tutti - **Sede:** online
Numero di incontri: 3 - **Giorno:** Giovedì
Date: 08-15-22 Aprile / **Orario:** 17,30-19,30
Docente: Psicoterapeuta Dott.ssa Laura Consolati
Co-conduttori: Daniela Piroli operatore ASST Mantova, Giuseppina Maggi, volontaria.
Massimo 15 partecipanti.

4

GESTIRE LA RELAZIONE EMOTIVA

Il corso si rivolge a tutti coloro che stanno vivendo un'esperienza difficile di **convivenza familiare in presenza di malattia**. Il corso si propone di riflettere sulle modalità di relazione e sperimentare nuove strategie comunicative.



Negli incontri, utilizzando contenuti teorici ed esperienze pratiche, si tratteranno i temi: relazione e comunicazione in famiglia, come la **malattia** incide sugli **equilibri familiari**, come la famiglia reagisce alla malattia e come si relaziona al contesto parentale e sociale, strumenti e strategie per affrontare le difficoltà.

Destinatari: Tutti - **Sede:** online
Numero di incontri: 3 - **Giorno:** Mercoledì
Date: 12-19-26 maggio 2021 / **Orario:** 17,30-19,30
Docente: Psicoterapeuta Dott.ssa Laura Consolati
Co-conduttori: : Daniela Piroli, operatore ASST Mantova, Giuseppina Maggi, volontaria.
Massimo 15 partecipanti.



INFORMAZIONI

Possono iscriversi ai corsi, che si terranno in modalità online attraverso l'utilizzo della piattaforma **ZOOM**, **operatori, utenti e famigliari che fanno riferimento ai servizi dell'Unità Operativa di Psichiatria Mantova 1** e tutti i cittadini interessati che abitano nel territorio di riferimento. La **partecipazione** ai corsi è **gratuita**.

Per iscriversi è necessario inviare una email a: **segreteria.castiglione@recoverynet.it**, specificando il corso di interesse entro il 31 marzo per i corsi "L'arte di saper ascoltare" e "Your Rap", entro il 20 aprile per i corsi "Il ruolo: accogliere l'altro" e "Gestire la relazione emotiva".

Per ulteriori informazioni e per essere ricontatti è possibile scrivere a: **segreteria.castiglione@recoverynet.it**

Iscrizioni RECOVERY College 2021