



Amb una mirada sensibilitzada i sense prejudicis podem acompanyar els nostres fills i filles en un procés d'autoconeixement i promoure el seu benestar emocional i mental. Vos convidam a participar en una d'aquestes tres sessions online:

23 de març 17.30 h
27 d'abril 17.30 h
18 de maig 17.30 h

Informació completa i inscripció a: www.obertamentbalears.org



Càpsula formativa: Com acompanyar emocionalment els nostres fills i filles?

Des del projecte **What's up! Com vas de salut mental?**, del programa Obertament Balears, s'organitza una **càpsula formativa dirigida a les famílies d'adolescents en edat escolar de les Illes Balears per aconseguir entre tots i totes millorar el benestar emocional dels i les joves i tot l'entorn familiar**. Obertament Balears compta amb el finançament de la comunitat autònoma de les Illes Balears a través del 0,7 % de l'IRPF. Fundació "la Caixa" dona suport al projecte "What's Up! Com vas de salut mental?"

Proposam les següents opcions de dates per participar en una de les sessions:

Dimecres 23 de març de 17.30 a 19.30 h

Dimecres 27 d'abril de 17.30 a 19.30 h

Dimecres 18 de maig de 17.30 a 19.30 h

Via: Plataforma en línia ZOOM (rebreu l'enllaç al vostre correu dies abans de l'inici).

Cost: La participació és gratuïta.

Esquema del programa:

1. Presentarem breument l'entitat i els seus programes.
2. Reflexionarem entorn de la salut mental.
3. Ens apropem a la salut mental dels i les joves.
4. Parlarem de benestar emocional familiar.
5. Reflexionarem entorn de l'autoestigma i l'estigma per raons de salut mental.
6. Conclourem en com podem acompanyar els nostres fills i filles.

Formació a càrrec de:

Professionals, activistes i familiars de 3 Salut Mental (Programa Obertament Balears i Programa Famílies d'Estel de Llevant, Es Garrover i Gira-sol).

Per a dubtes i consultes:

mabrines@3salutmental.com

Inscripció al següent formulari: [Enllaç](#)