

CURS: Càpsules per cuidar el teu Benestar Emocional
Promoció de la salut mental entre joves estudiants universitaris.



Objectius:

Potenciar la promoció i prevenció de la salut mental, entre els estudiants universitaris desenvolupant factors de protecció, la millora de l'autoestima, la reducció de les problemàtiques de salut mental i la detecció primerenca.

Persones Destintaries:

Estudiants universitaris (entre els 18 i els 35 anys) de les universitats de Catalunya.

Contingut i metodologia:

El curs es farà mitjançant l'aula virtual de la Fundació FITA.

Consistirà en:

1. Realització de 4 qüestionaris* online de valoració de l'estat emocional (sense aquesta part no es pot fer el curs).
2. Visionat de 10 píndoles de 20' cadascuna on es desenvoluparan els continguts del curs. S'oferiran dues píndoles per setmana.
3. En acabar cada píndola caldrà:
 - a. Respondre un qüestionari relacionat amb el contingut de la píndola.
 - b. Fer una aportació en els debats de l'espai de l'aula.

4. En finalitzar el curs es farà un retest. I es farà un retorn als alumnes amb la resolució dels tests.
5. **PER A SUPERAR EL CURS CAL HAVER DUT A TERME CORRECTAMENT TOTES LES ACTIVITATS:** visionat de les píndoles, realització dels qüestionaris inicial i final, realització dels qüestionaris relacionats amb les píndoles i participar en tots els debats de l'espai de l'aula.
6. **IMPORTANT:** El curs és totalment asincrònic per a que cada alumne participant pugui organitzar-se i realitzar-lo al seu ritme, però cal tenir en compte que està organitzat per realitzar dues píndoles per setmana i, per tant, no es podrà fer tot el curs de cop, caldrà seguir el ritme de l'aula que consisteix en treballar dues píndoles setmanals.

**Els tests són de caràcter individual i privat i els resultats només seran compartits amb la persona que els ha realitzat. En cap cas es facilitarà aquesta informació a les universitats ni a altres persones.*

Els continguts del curs us ajudaran a:

- Desenvolupar d'habilitats personals i socials.
- Promoure i mantenir la salut i hàbits de vida saludables.
- Potenciar l'autoconeixement.
- Conèixer pautes per l'autocura, l'autocontrol i la resolució de conflictes.

Calendari:

- **Inici del curs via aula virtual:** 14 d'octubre de 2024
- **Realització dels qüestionaris de benestar emocional:** del 14 al 17 d'octubre de 2024.
- **Inici visionat de les píndoles:** 15 d'octubre de 2024 (l'accés a l'aula virtual s'habilitarà l'endemà d'haver respost al qüestionari de benestar emocional).
- **Darrer dia per visionar píndoles i realitzar els exercicis:** 30 de novembre de 2024.
- **Fase de retest:** 30 de novembre de 2024-09-12
- **Finalització del curs:** 30 de novembre de 2024.
- **Devolucions resultats test:** de l'1 al 12 de desembre de 2024.

Si vols més informació ens pots escriure a: prevenfita@fitafundacion.org