

## **Forma Mentis: conoscere per aiutare!**

### **Corso di formazione gratuito, aperto alla cittadinanza: 4 incontri per conoscere le nostre emozioni e imparare a interagire meglio!**

L'ambito della salute mentale ha visto negli ultimi decenni un forte e positivo cambiamento a livello dell'opinione pubblica. Nel 2018 la legge Basaglia compirà 40 anni, 40 anni di cambiamenti che sono tutt'ora in atto. Il pregiudizio si affievolisce ma sfortunatamente talvolta permane. Sempre di più sono le persone, anche giovanissime, che, affrontando un momento di difficoltà o cercando di aiutare qualcuno a loro vicino, si avvicinano alla psicologia e alle emozioni.

È importante, non solo di fronte a situazioni critiche, avere gli strumenti giusti, per affrontare stress, difficoltà, gestendo al meglio le nostre emozioni.

Formare in tal senso, significa dunque dare elementi utili per una corretta relazione con l'altro, favorendo l'empowerment; incoraggiando al contempo la conoscenza del sé, caratterizzata da punti di forza ma anche da zone d'ombra, su cui, se la persona è consapevole, potrà agire nella consapevolezza dei propri limiti e delle proprie forze.

Da qui nasce l'idea di dare vita ad un percorso di formazione/informazione per i volontari delle associazioni che operano in ambito sociale e socio-sanitario e per tutta la popolazione interessata.

Il percorso vuole essere un'occasione di incontro in un territorio limitrofo al Comune di Trento, ma molto vasto. In particolare è stato individuato tutto il territorio corrispondente all'Unità Operativa di Psichiatria del Distretto Ovest che include: la Comunità Rotaliana-Koenigsberg, la Comunità della Paganella, la Comunità della Valle di Cembra, la Comunità della Val di Non, la Comunità della Valle di Sole.

#### **I partner:**

Forma Mentis è un progetto proposto e voluto dal gruppo AVULSS di Cles, alle associazioni il Noce, Fondazione Comunità Solidale e Valle Aperta, dalle Comunità della Valle di Cembra, della Val di Non e della Piana Rotaliana-Koenigsberg e reso possibile grazie al contributo del Centro Servizi Volontariato di Trento e dell'APSP Santa Maria di Cles.

Il corso prevede un incontro al mese. Con questo progetto si desidera stimolare e favorire una conoscenza capillare e diffusa attraverso un percorso formativo e informativo gratuito e vicino alla cittadinanza. Per qualsiasi informazione è possibile consultare il sito [www.neuroimpronta.it/blog](http://www.neuroimpronta.it/blog) o seguire neuroimpronta sui canali social (Facebook, Twitter, Instagram) o chiamare allo 0463 722601 o scrivere a [infoeuroimpronta.it](mailto:infoeuroimpronta.it).

#### **Il calendario:**

Il corso si terrà a Cembra (presso l'oratorio Cembra-Lisignago), a partire dalle ore 20.00. Le date e gli argomenti sono consultabili anche al sito [www.neuroimpronta.it](http://www.neuroimpronta.it).

	Ore 20.00 presso Oratorio Cembra-Lisignago
Le emozioni di base: riconoscerle e gestirle	giovedì 19 ottobre 2017
Le emozioni sociali: riconoscerle e gestirle	giovedì 16 novembre 2017
Comunicazione e assertività	giovedì 18 gennaio 2018
Mindfulness: laboratorio esperienziale	giovedì 15 febbraio 2018