

„Marszałkowskie wsparcie zdrowia psychicznego”



Ja.
Tu zaczyna się
zdrowie

W ramach realizacji zadania

„Marszałkowskie wsparcie zdrowia psychicznego”

W imieniu Zarządu Województwa Opolskiego i Stowarzyszenia Przeciw Bierności mamy zaszczyt zaprosić Młodzież z naszego województwa na dwudniowe Warsztaty o zdrowiu psychicznym, emocjach, zaburzeniach i uzależnieniach.

JA. Tu zaczyna się zdrowie

to projekt, który finansowany jest przez Samorząd Województwa Opolskiego w oparciu o realizację zadania z zakresu zdrowia publicznego pt.: „Marszałkowskie wsparcie zdrowia psychicznego”.

Wicemarszałek Województwa Opolskiego

Zuzanna Donath-Kasiura

Marszałek Województwa Opolskiego

Andrzej Buła



Finansowane
przez Samorząd
Województwa
Opolskiego

 **OPOLSKIE**



Ja.
Tu zaczyna się
zdrowie

Przygotowaliśmy dla Was:

- dwie fascynujące i odkrywczyste wystawy o nas samych
- warsztaty o emocjach, umyśle, uzależnieniach
- zwiedzanie zasobów historycznych Specjalistycznego Szpitala im. Ks. Biskupa Józefa Nathana w Branicach
- spotkania dyskusyjne i warsztaty z psychoterapeutą i psychologiem
- interpersonalną grę „Śladami zdrowia psychicznego”
- artystyczne warsztaty z konkursem i atrakcyjnymi nagrodami
- wspólne posiłki
- nocleg w wyjątkowym miejscu

Miejsce organizacji: Branice, ul. Szkolna 7, Budynek *Stodoła*.

Ja.



Finansowane
przez Samorząd
Województwa
Opolskiego

 **OPOLSKIE**

PLAN WARSZTATÓW

DZIEŃ PIERWSZY: Zdrowie psychiczne

(przyjazd uczestników godzina 8:30 - 9:00)

9:00 - Przywitanie uczestników i omówienie planu dnia, podział uczestników na dwie grupy. Każda z grup będzie liczyła 20 - 25 osób.

9:30 - 11:00

Grupa I - Warsztaty z kognitywistą. Temat: „JA. Kim jestem”.
(Warsztat o emocjach, umyśle i schematach zachowania).

Grupa II - Zwiedzanie Izby Pamięci Józefa Nathana - założyciela Zakładu Psychiatrycznego w Branicach i zasobów historycznych.

11:30 - 13:00

Grupa II - Warsztaty z kognitywistą. Temat: „JA. Kim jestem”.
(Warsztat o emocjach, umyśle i schematach zachowania).

Grupa I - Zwiedzanie Izby Pamięci Józefa Nathana - założyciela Zakładu Psychiatrycznego w Branicach i zasobów historycznych.

13:30 - 14:00 - Wspólny obiad

Grupa I i II łącznie

14:30 - 15:30

Zwiedzanie wystawy stałej BrainTech „Śladami Zdrowia Psychicznego”
Interpersonalna gra dla uczestników.

16:00 - poczęstunek

Grupa I / Grupa II

16:15 - 17:15

Grupa I - Warsztaty z psychoterapeutą

Grupa II - Warsztaty z psychologiem

17:30 - 18:30

Grupa I - Warsztaty z psychologiem

Grupa II - Warsztaty z psychoterapeutą

19:00 - Zakończenie/ podsumowanie dnia i dyskusja.

20:00 - Przyjazd do bazy noclegowej gdzie odbędzie się wspólna kolacja.
Nocleg.

Następnego dnia śniadanie około godziny 7:30
i przyjazd do budynku Stodoły w Branicach.



Finansowane
przez Samorząd
Województwa
Opolskiego



PLAN WARSZTATÓW

DZIEŃ DRUGI: Uzależnienia

(przyjazd uczestników godzina 8:30 - 9:00)

9:00 - Przywitanie uczestników i omówienie planu dnia, podział uczestników na dwie grupy. Każda z grup będzie liczyła 20 - 25 osób.

9:30 - 11:00

Grupa I - Warsztaty z kognitywistą. Temat: „Uzależnienia”.
Drama jako narzędzie w budowaniu asertywności i właściwych postaw.

Grupa II - Terapia poprzez sztukę. Zajęcia artystyczne.

11:30 - 13:00

Grupa II - Warsztaty z kognitywistą. Temat: „Uzależnienia”.
Drama jako narzędzie w budowaniu asertywności i właściwych postaw.

Grupa I - Terapia poprzez sztukę. Zajęcia artystyczne.

13:30 - 14:00 - Wspólny obiad

Grupa I i II łącznie

14:30 - 15:30

Wystawa. Biologiczne podstawy uzależnień.

16:00 - poczęstunek

Grupa I / Grupa II

16:15 - 17:15

Grupa I - Warsztaty z psychoterapeutą

Grupa II - Warsztaty z psychologiem

17:30 - 18:30

Grupa I - Warsztaty z psychologiem

Grupa II - Warsztaty z psychoterapeutą

19:00 - Zakończenie/ podsumowanie dnia i dyskusja.

Odjazd do miejsca zamieszkania.

*Noclegi odbywają się w Stajni na Warszawskiej w Głubczycach, ul. Warszawska 27
Uczestnicy na nocleg zabierają ze sobą śpiwory.*

W sprawach organizacyjnych proszę o kontakt: Violetta Maksymowicz. tel.: 796 159 001



Finansowane
przez Samorząd
Województwa
Opolskiego

