

Warsztaty dla młodzieży Wolny od Stygmatyzacji



- Zapewnienie uczestnikom różnorodnych perspektyw, spostrzeżeń i praktycznej wiedzy związanej ze zdrowiem psychicznym
- Uczestnicy będą mieli okazję rozwinąć empatię, słuchając osobistych historii dotyczących zdrowia psychicznego
- Uczestnicy będą mieli szanse zrozumieć i ograniczyć stygmatyzację



Warsztaty mogą być prowadzone w grupie, w której **uczestnicy powinni mieć ukończone 18 lat.**



Potrzebne narzędzia i zasoby

Do zorganizowania wydarzenia potrzebujemy dużego pomieszczenia lub sali z miejscami siedzącymi i przygotowanym programem dla prelegentów. Zapraszamy prelegentów cierpiących na problemy ze zdrowiem psychicznym, reprezentujących różne zawody. Opowiedzą oni o swoich doświadczeniach związanych ze zdrowiem psychicznym i o tym, jak sobie z nim radzą. Zapraszamy również eksperta ds. zdrowia psychicznego, który będzie w stanie odpowiedzieć na wszystkie pytania prelegentów i uczestników w profesjonalny sposób. Idealnie byłoby, gdyby przynajmniej jeden prelegent był znaną osobą, ponieważ pomogłoby to podnieść świadomość, że nawet ludzie sukcesu zmagają się z problemami zdrowia psychicznego i że im również nie jest łatwo. W przypadku warsztatów potrzebujemy moderatora, który poprowadzi program i utrzyma rozmowę na właściwym torze.



Czas trwania warsztatów

120 minut



Dofinansowane przez
Unię Europejską



1 Energizer

Przed rozpoczęciem warsztatu zaleca się wykonanie energizera, który pomoże uczestnikom lepiej się poznać i nawiązać kontakt.

Dwie prawdy i jedno kłamstwo

Każdy uczestnik dzieli się trzema stwierdzeniami na swój temat: dwiema prawdami i jednym kłamstwem. Pozostali próbują odgadnąć, które stwierdzenie jest kłamstwem.

2 Rozgrzewka

Powitanie uczestników i przedstawienie celu warsztatów. Krótko przedstaw prelegentów i kolejność, w jakiej będą mówić oraz tematy, które będą poruszać. Na przykład: Każdy uczestnik podaje swoje imię i jeden interesujący fakt na swój temat. Jest to szybki i prosty sposób na przedstawienie się.

3 Główne ćwiczenie

Przed przedstawieniem zaproszonych prelegentów warto zaangażować uczestników w krótką dyskusję na temat zdrowia psychicznego, aby przygotować grunt pod otwarty dialog. Zrób krótkie wprowadzenie do ogólnego tematu zdrowia psychicznego i destygmatyzacji. Podkreśl znaczenie otwartych rozmów i uczenia się z różnych perspektyw.

Zaproś prelegentów do wystąpienia i rozpoczęcia rozmowy. Odbędzie się dyskusja grupowa na różne

tematy związane ze zdrowiem psychicznym i stygmatyzacją.

Każdy mówca ma 15-20 minut na opowiedzenie swojej historii (można to dostosować do długości warsztatów i ilości zaproszonych mówców). Pod koniec prezentacji każdego prelegenta odbędzie się sesja pytań i odpowiedzi, podczas której uczestnicy będą mogli zadawać wszelkie pytania i szukać wskazówek. Zachęć uczestników do stworzenia indywidualnych lub grupowych planów działania na rzecz promowania świadomości zdrowia psychicznego i zwalczania stygmatyzacji w ich społecznościach.

Warsztaty zapewniają kompleksową analizę zdrowia psychicznego, osobistych doświadczeń, rzecznictwa i praktycznych umiejętności. Umożliwiają młodzieży przyczynianie się do destygmatyzacji i tworzenia bardziej wspierających środowisk.

4 Wskazówki dla pracowników młodzieżowych

- Zrozumienie odbiorców; dostosowanie treści warsztatów do konkretnych potrzeb, zainteresowań i danych demograficznych młodych uczestników
- Promowanie otwartości; zachęcanie uczestników do otwartego podejścia
- Zarządzanie czasem; ścisły harmonogram, aby zapewnić, że warsztaty będą dobrze prowadzone, pozwalając na przerwy, nawiązywanie kontaktów i sesje pytań oraz odpowiedzi