

I Corsi FOR (Formazione e Opportunità per la Recovery) sono uno spazio formativo e di confronto aperto ad utenti dei servizi, operatori, familiari e persone interessate ai temi della salute mentale e del benessere psicosociale. I corsi consentono a chi si iscrive di acquisire informazioni e competenze utili per un percorso di recovery e di crescita personale o professionale. Conducono gli incontri "esperti per professione" ed "esperti per esperienza".

#### Crediti ECM

I corsi numero 8, 12, 15 sono accreditati ECM/CPD per gli operatori dipendenti del DSMD dell' ASST Spedali Civili. Invitiamo gli operatori interessati a contattare il referente del CoLab per essere informati sulle modalità di iscrizione.

Il CoLab Torre Cimabue è uno spazio di connessione, un ponte tra i Servizi psichiatrici del Dipartimento di Salute Mentale e delle Dipendenze e la comunità locale. È un luogo di prossimità aperto a quanti sono interessati a condividere tematiche inerenti alla salute mentale, un contesto animato di incontri e di esperienze dove è promossa la sensibilizzazione al benessere mentale in contrasto con lo stigma, un punto di ascolto e informazione. Partecipazione, coproduzione (fare insieme), valorizzazione delle risorse individuali e collettive sono le parole-chiave che hanno accompagnato il lavoro di co-progettazione di utenti, familiari, operatori e cittadini.

## RECOVERY COLLEGE BRESCIA

studenti del proprio benessere



### CORSI FOR Anno Accademico 2023- 2024 Secondo Semestre



I temi trattati nei corsi fanno riferimento a quattro aree importanti per il proprio benessere personale e sono individuabili con le icone descritte di seguito:



#### SALUTE

salute fisica e mentale, cura di sé e dipendenze.



**ABILITA' PER LA VITA:** lavoro, studio, abilità per la vita quotidiana, opportunità e responsabilità.



**RELAZIONI:** reti sociali e relazioni personali.



**FIDUCIA E AUTOSTIMA:** identità personale, autostima, fiducia, speranza, ricerca di senso.



#### INFORMAZIONI

I corsi sono rivolti a operatori, utenti, familiari e tutti i cittadini interessati. La partecipazione ai corsi è gratuita. Per informazioni o iscrizioni:

- Inviare una email a: [info@colab-brescia.it](mailto:info@colab-brescia.it)
- Visitare il sito: [www.colab-brescia.it](http://www.colab-brescia.it)
- Contattare il numero: **339 305 4198**
- Direttamente al CoLab il **martedì dalle 14.00 alle 18.00**

E' possibile iscriversi direttamente compilando il modulo online.



**INQUADRA  
IL QR CODE**



I corsi si svolgeranno presso il CoLab, Via Cimabue, 18 - Brescia (1° Piano Torre Cimabue).

**MARTEDÌ 6 FEBBRAIO**  
ore 14.30 - 16.00 : presentazione dei corsi

**GIOVEDÌ 9 MAGGIO**  
ore 14.30 - 16.00 : primo incontro  
per la preparazione dei corsi che  
inizieranno ad ottobre 2024



COLAB  
TORRE CIMABUE

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Spedali Civili

## PER INIZIARE



In questa sezione sono presenti dei corsi che introducono i temi principali legati al significato di recovery, cioè all'idea che sia possibile vivere al meglio nonostante le limitazioni della malattia. Se non hai mai partecipato ai corsi FOR negli anni precedenti ti consigliamo di iniziare da uno o due corsi di questa sezione.

### 1. ABILITÀ SOCIALI - CORSO BASE

Lunedì 4, 11, 18, 25 marzo, 8 e 15 aprile ore 14.15 - 15.45

Il ciclo di incontri si pone l'obiettivo di esplorare alcune abilità complesse della comunicazione attraverso il manuale delle Abilità Sociali di Bellack e Mueser per ottenere un maggior grado di soddisfazione nelle interazioni sociali.



### 2. DALL'USO RICREATIVO DI INTERNET ALLA DIPENDENZA DIGITALE

Giovedì 14 marzo ore 16.30 - 18.00

Ore e ore passate con la testa sugli smartphone. WhatsApp, Facebook, Instagram, foto, e poi di nuovo WhatsApp e così via. La dipendenza da internet può essere terribile e difficilmente ci si accorge di avere un problema. Come riconoscerla e come superarla? Verrà affrontato il tema delle nuove dipendenze, con particolare riferimento alla dipendenza da internet nei suoi sottotipi, analizzando per ciascuno di essi i criteri diagnostici ed i comportamenti tipici. Analizzeremo inoltre i dati statistici fino ad oggi disponibili, i rischi correlati all'eccessivo, prolungato ed incontrollato utilizzo del web e l'impatto che ne deriva su alcuni circuiti neuronali del cervello, in particolare sul sistema dopaminergico. Verranno inoltre passati in rassegna i principali trattamenti terapeutici ad oggi disponibili.



### 3. CONOSCIAMO L'AUTO MUTUO AIUTO

Lunedì 18 e 25 marzo ore 18.00 - 20.00

Il corso si pone l'obiettivo di far conoscere la metodologia dell'auto mutuo aiuto e i gruppi presenti sul territorio, e permetterà di comprendere come il confronto tra persone che condividono problematiche comuni generi aiuto e sostegno. Nel cercare e ricevere aiuto si creano occasioni di cambiamento e miglioramento della propria vita.



### 4. DIPENDENZA AFFETTIVA: QUANDO L'AMORE SI TRASFORMA IN OSSESSIONE

Mercoledì 3 aprile ore 16.00 - 17.00

Il corso si propone di fare una panoramica sulla dipendenza affettiva intesa come forma patologica d'amore e di condividere informazioni e conoscenze relative alla sintomatologia ed al trattamento. Verranno trattati i seguenti contenuti: quando si parla di dipendenza affettiva, i sintomi della dipendenza ed i segnali da cogliere, cause della dipendenza affettiva, dipendenza e codipendenza, il trattamento.



### 5. INTRODUZIONE AL MONDO DEL SONNO

Martedì 9 e 16 aprile ore 18.00 - 19.00

Il corso si rivolge a tutti coloro che desiderano conoscere e approfondire il "meraviglioso e sconosciuto mondo del sonno". Si propone di creare uno spazio di condivisione e di confronto con i partecipanti e di approfondire alcune tematiche fondamentali del sonno.



### 6. MALATI DI GIOCO: RISCHI, INSORGENZA E FASI DEL DISTURBO DAL GIOCO D'AZZARDO. QUALI OPPORTUNITÀ DI CURA

Lunedì 15 aprile ore 17.30 - 18.30

Nel corso verranno trattati i seguenti contenuti: i primi segnali da cogliere; le fasi del gioco che portano a sviluppare la dipendenza, criteri e definizione del GAP (Gioco d'Azzardo Patologico), fattori individuali, relazionali e ambientali, come accedere ai servizi e la rete dei servizi, i trattamenti, qualche dato epidemiologico.



### 7. ARTE CO DECOLLAGE IN COLAB

Martedì 16 e 23 aprile, 7, 14, 21 maggio ore 14.30 - 16.00

Il corso partendo dall'esplorazione dell'azione, spinta fondante della tecnica del collage, vuole proporre una serie di incontri sulla collaborazione e co-produzione. Nella nostra comunità siamo ancora in grado di confrontarci e aprire realmente uno spazio alla co-costruzione? La seconda parte degli incontri guida i presenti nella sperimentazione del decollage/strappo, evento di vita che improvvisamente modifica la nostra quotidianità. Riflessioni sulla capacità di resilienza insita nell'essere umano.



### 8. IL PROGETTO COLAB TORRE CIMABUE

Mercoledì 8, 15 maggio ore 14.30 - 16.30

Il corso sarà l'occasione per conoscere l'esperienza del Progetto CoLab Torre Cimabue, come è organizzato, quali sono gli spazi di collaborazione, quali offerte per pazienti, operatori, famigliari e quanti sono interessati ai temi della salute mentale e del benessere.



### 9. GUARIRE SI PUÒ

Venerdì 24, 31 maggio e 7 giugno ore 20.00 - 21.30

Corso on-line

Il corso introduce ai temi della recovery intesa come la possibilità di vivere al meglio nonostante i sintomi della malattia. Recovery è un percorso di cambiamento reso possibile da un atteggiamento di speranza e ottimismo di pazienti, operatori e familiari. Inoltre è presentata l'esperienza degli "Esperti per Esperienza", cioè quelle persone che hanno provato il disagio psichico e aiutano altri ad affrontarlo.



### 10. ORIENTARSI NEI SERVIZI PER LA SALUTE MENTALE E DELLE DIPENDENZE

Giovedì 6, 13 giugno ore 16.00 - 18.00

Il corso si propone di illustrare i Servizi per la salute mentale e le dipendenze e dare voce a chi li vive in prima persona. In particolare sarà presentato quanto offerto dall'ASST Spedali Civili di Brescia.



## PER APPROFONDIRE

In questa sezione sono presenti dei corsi che offrono l'opportunità di approfondire le tematiche legate al proprio percorso di recovery, alla conoscenza dei disturbi e dei trattamenti, all'importanza della fiducia e della speranza.

### 11. STIGMA, AUTOSTIGMA, GIUDIZIO E PREGIUDIZIO: COME SI FORMANO, COME SI AFFRONTANO E COME SI CONTRASTANO

Mercoledì 3, 10, 17, 24 aprile ore 14.30 - 16.30

Il corso permetterà ai partecipanti di familiarizzare con i concetti di stigma e pregiudizio, di apprendere le più efficaci tecniche di fronteggiamento di stigma e autostigma e di ascoltare esperienze e testimonianze sui temi trattati.



### 12. I PRINCIPALI DISTURBI PSICHICI: IMPARIAMO A RICONOSCERLI

Venerdì 12, 19 aprile e 10, 17 maggio ore 14.00 - 16.00

Il corso si propone di fare una panoramica sui principali disturbi psichici e di condividere informazioni e conoscenze relative alla loro sintomatologia e al loro trattamento.



### 13. ABILITÀ SOCIALI - CORSO AVANZATO

Lunedì 6, 13, 20, 27 maggio, 3 e 10 giugno ore 14.15 - 15.45

Il ciclo di incontri, consecutivo al corso di marzo, si pone l'obiettivo di approfondire le abilità sociali descritte nel primo modulo, approfondendo le tecniche abbozzate.



### 14. CAPIRE PER AIUTARE

Lunedì 6, 13 e 20 maggio ore 18.00 - 20.00

Il corso è rivolto ai familiari che sentono il bisogno di capire come gestire le relazioni con i propri congiunti che vivono momenti di fragilità psichica in modo da sostenerli al meglio, ed ha l'obiettivo di fornire delle informazioni e competenze di base che possano essere utili in questo ambito.



### 15. I CENTRI PER L'IMPIEGO E IL COLLOCAMENTO MIRATO: SERVIZI E PERCORSI DI INSERIMENTO LAVORATIVO

Martedì 7, 14, 21, 28 maggio ore 10.00 - 12.00

Il corso presenterà i servizi erogati dai Centri per l'Impiego per la generalità delle persone disoccupate e approfondirà il tema della lg. 68, aspetti normativi, procedure amministrative e servizi d'inserimento lavorativo per le persone disabili.



## PER ANDARE OLTRE



In questa sezione sono presenti dei corsi che offrono l'opportunità di approfondire le tematiche legate al proprio percorso di recovery nell'ottica dell'autonomia individuale. È offerto uno sguardo al futuro e oltre i servizi per supportare i propri obiettivi personali e sociali.

### 16. ASCOLTO MUSICA BODY PERCUSSION

Martedì 5, 12, 19, 26 marzo ore 16.00 - 18.00

Il corso si propone di sviluppare l'ascolto e il lavoro di gruppo in ambito musicale per favorire una crescita globale della persona dal punto di vista affettivo socializzante; migliorare la coordinazione fisico motoria e in generale le capacità prassiche; stimolare la memoria e svariate abilità cognitive; favorire l'autoregolazione emotiva.



### 17. E' SCADUTO?? CONSIGLI PER UNA PROFICUA GESTIONE DEGLI ALIMENTI

Martedì 12 e 19 Marzo ore 14.00 - 16.00

I partecipanti apprenderanno alcune informazioni e strumenti utili a migliorare la gestione degli alimenti e il monitoraggio delle spese mensili, riducendo i costi e lo spreco domestico



### 18. BIODANZA: MUSICA MOVIMENTO VISSUTO

Giovedì 23 e 30 maggio, 6 e 13 giugno ore 10.00 - 11.30

Il corso intende promuovere l'attivazione di stati d'animo positivi (allegria di vivere) e incoraggiare esperienze interpersonali reciproche.



### 19. CURRICULUM SENZA SEGRETI

Martedì 28 maggio ore 14.00 - 16.00

Il corso, di avvicinamento al tema, si pone l'obiettivo di conoscere lo strumento del curriculum europeo per la ricerca del lavoro

