RECOVERY COLLEGE BRESCIA

Studenti del proprio benessere

CORSI

Anno Accademico 2025-2026 Primo Semestre

ottobre 2025 - febbraio 2026

COLAB
TORRE CIMABUE

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Spedali Civili

CORSI YOUNG

In questa sezione sono presenti i corsi pensati per i giovani tra i 18 e 30 anni.

"Possano i giovani imparare a conoscersi e amarsi in un mondo abitato da inconsapevolezza e dubbio" Anonimo

18. RECOVERY SU TELA

Giovedì 20, 27 novembre e 4 dicembre ore 15.30 - 18.00

Conoscere la Recovery e i suoi princìpi cardine quali il concetto di percorso, di speranza e di limite mettendoli in grafica e stampandoli su tela.

19. SIAMO FATTI COSÌ: IMPARARE A CONOSCERE IL PROPRIO CORPO E IL PROPRIO VISSUTO EMOTIVO

Mercoledì 22 e 29 ottobre e 5 e 12 novembre ore 15.30 - 17.00

Il corso intende promuovere scelte consapevoli per ciò che riguarda la conoscenza del proprio corpo, gli stati d'animo che viviamo, i comportamenti migliori per proteggersi e per vivere una sessualità consapevole e responsabile.

20. MI CONOSCO (?): RICALCOLARE I PERCORSI

Giovedì 23 ottobre ore 17.30 - 19.30

Il corso affronterà il tema dell'imprevisto e del fallimento visti come opportunità per ri-costruire diverse strade verso il futuro desiderato.

21. MI CONOSCO (?): ESPERIENZE E POSSIBILITÀ

Giovedì 6 e 13 novembre ore 17.30 - 19.30

Conoscere opportunità e esperienze in città e all'estero per mettersi alla prova.

22. L'EQUILIBRIO TRA TEMI OPPOSTI E COMPLEMENTARI ATTRAVERSO LA BIODANZA: MUSICA-MOVIMENTO-VISSUTO

Mercoledì 26 novembre, 3, 10 e 17 dicembre ore 16.30-18.30

Il corso intende promuovere l'attivazione di stati d'animo positivi e incoraggiare esperienze interpersonali reciproche, a partire dalla riflessione su quattro temi opposti e complementari: ragione-emozione, determinazione-sensibilità, indipendenza-interdipendenza, coraggio di cambiare-serenità di accettare.

23. PREPARATI ALLE SFIDE DEL MONDO DEL LAVORO

Venerdì 6, 13 e 20 febbraio ore 9.30 - 12.00 e 27 febbraio ore 18 - 19.30

Si apprenderà come progettare un cv efficace, come affrontare un colloquio di lavoro e verranno presentate le modalità di ricerca del lavoro e le diverse tipologie di contratti.

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 negli anni precedenti ti consigliamo di iniziare da uno o due corsi di questa sezione.

1. ASCOLTARSI

Lunedì 20, 27 ottobre, 3 e 10 novembre ore 14.15 - 15.45

I quattro incontri si pongono l'obiettivo di esplorare la dimensione dell'ascolto attivo, fare richieste, rifiutare richieste. Essere consapevoli del nostro "stare con l'altro" ci può aiutare a vivere meglio casa, lavoro, formazione, amicizie?

2. ASCOLTA ANCHE TE STESSA

Sabato 15, 22 e 29 novembre ore 10.30 - 12.30

Il corso, rivolto a donne pakistane e con traduzione simultanea in lingua urdo, introdurrà ai temi della salute mentale in adolescenza e in età adulta e presenterà i servizi ai quali rivolgersi per ricevere supporto. Sede del corso: Associazione Culturale Islamica Muhammadiah.

اپنی بھی سنو

ہفتے کے دن ہوگا 15، 22، 29 تاریخ کو، نومبر میں، صبح 10:30 بجے۔

یہ کورس پاکستانی خواتین کے لیے ہے۔ اردو زبان میں ترجمہ ساتھ ساتھ کیا جائے گا۔
کورس میں نوجوانی اور بڑی عمر میں ذہنی صحت کے موضوعات پر بات ہوگی
اور ان خدمات کا تعارف ہوگا جن سے مدد لی جا سکتی ہے۔
کورس کی جگہ: ASSOCIAZIONE CULTURALE ISLAMICA MUHAMMADIAH

3. CAPIRE PER AIUTARE

Martedì 3, 10, 17 e 24 febbraio ore 18.00 - 20.00

Il corso è rivolto ai familiari che sentono il bisogno di capire come stare a fianco dei propri congiunti che vivono momenti di fragilità psichica, in modo da sostenerli nel loro percorso di recovery, e ha l'obiettivo di fornire informazioni e competenze di base, anche condividendo vissuti emotivi all'interno del gruppo.

4. I SERVIZI PER LA SALUTE MENTALE

Mercoledì 11 febbraio ore 18.00 - 20.00

Il corso si propone di illustrare l'organizzazione dei Servizi del Dipartimento di Salute Mentale e delle Dipendenze. Sarano spiegate le modalità di accesso, i percorsi possibili e gli obiettivi delle diverse strutture.

5. GUARIRE SI PUÒ

Giovedì 12, 19 Febbraio ore 18.00 - 20.00

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 e vissuto grazie anche ai Servizi per la salute mentale.

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.

6. DIPENDENZE: COMPLESSITÀ DEI BISOGNI E COMPLESSITÀ DI INTERVENTO

Mercoledì 12 novembre ore 9.00 - 13.00

Il corso è organizzato in collaborazione con i Servizi ambulatoriali per le dipendenze (SerD) che si occupano di prevenzione, diagnosi, cura e riabilitazione delle varie dipendenze, anche comportamentali. I partecipanti avranno la possibilità di conoscere l'organizzazione dei Servizi per le dipendenze e potranno comprendere i funzionamenti legati a queste problematiche. Corso ECM.

7. SI SCRIVE 5, SI LEGGE BENESSERE

Giovedì 8, 15, 22, 29 gennaio e 5 febbraio ore 15.00 - 16.30

Coltivare relazioni, mantenersi attivi, essere curiosi, continuare ad imparare ed essere generosi sono state definite come "le 5 vie del benessere", utili per aumentare il proprio benessere e abbassare il rischio di sviluppare problemi di salute mentale. Il corso prevede l'approfondimento di ciascuna via attraverso un approccio teorico ma anche pratico e ludico.

8. AUTOSTIMA E FIDUCIA IN SE STESSI

Martedì 13, 20 e 27 gennaio ore 17.00 - 19.00

Il corso introduce ai temi della psicologia positiva, valorizzando i percorsi di consapevolezza dei propri punti di forza, costruendo così fiducia in se stessi, ottimismo e motivazione.

9. ANSIA E STRESS: RICONOSCERLI E AFFRONTARLI

Mercoledì 21, 28 gennaio e 4 febbraio ore 14.30 - 16.30

Il corso si pone l'obiettivo di aiutare le persone a conoscere e riconoscere l'emozione dell'ansia e il vissuto dello stress, cercando di dargli un significato e apprendendo delle strategie utili per ridurli e gestirli nella propria quotidianità.

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

Lunedì 2, 9, 16 e 23 febbraio 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 auto stigma. Nei quattro incontri si avrà la possibilità di ascoltare esperienze e testimonianze sui temi trattati da fonti differenti: utenti, famigliari, operatori dei servizi.

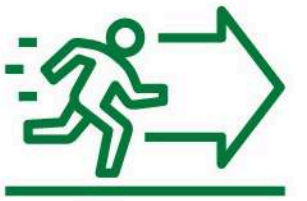
11. "CHI SONO I PIÙ BELLI DEL REAME?"

Martedì 10 e 17 febbraio ore 14.30 - 16.30

La sfida del corso è quella di vincere la resistenza dei partecipanti a definirsi belli! Il corso permetterà ai partecipanti di immaginare come nutrire la propria autostima partendo da piccoli gesti quotidiani di cura di sé, della propria immagine e del proprio abbigliamento.

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.



12. SCRITTURA CREATIVA - REVERIE

Giovedì 23 e 30 ottobre, 6, 13 e 20 novembre ore 10.00 - 11.30

La reverie è una sorta di sogno ad occhi aperti, un vagare libero della mente immaginando situazioni, scenari e storie. La scrittura creativa permette di esplorare la propria immaginazione ed inventiva per raccontarsi utilizzando storie, poesie, testi liberi da ogni struttura predefinita. Il corso permetterà di scoprirne le basi.

13. MEDITAZIONI SU COME METTERE IL LIOCORNO IN TASCA

Lunedì 3, 10, 17 e 24 novembre ore 18.00 - 19.30

Se non sei nel presente sei per forza nelle malinconie del passato o nelle ansie per il futuro. Meditazioni e tecniche su come vivere il presente.

14. BIODANZA: MUSICA_MOVIMENTO_VISSUTO

Giovedì 27 novembre, 4, 11 e 18 dicembre ore 10.00 - 11.30

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

15. IL MAGICO MONDO DEL LAVORO

Venerdì 16 gennaio ore 9.30 - 11.30

Il corso affronterà il tema di come il lavoro risponda a specifici bisogni individuali e abbia per ciascuno un significato e un senso e di come questi si intreccino con le aspettative e le richieste delle aziende.

16. ALIMENTAZIONE E SPESA CONSAPEVOLE PER MIGLIORARE IL PROPRIO STILE DI VITA

Giovedì 22 e 29 gennaio, 5 febbraio ore 18.00-20.00

Il corso si pone l'obiettivo di aiutare i partecipanti a capire come fare una spesa senza sprechi e nel rispetto dell'ambiente, oltre che a imparare a leggere le etichette per fare una spesa consapevole. Inoltre, si cercherà di portare i partecipanti a comprendere come migliorare il proprio stile di vita.

17. LA LEGGE 68/99: RISORSE E LIMITI

Martedì 27 gennaio ore 19.00-20.30

Il lavoro è uno dei temi centrali nella vita di ciascuno: permette di avere una autonomia, contribuisce all'identità personale e allo spazio che ci ritagliamo nella società. La lg. 68/99 viene in aiuto a chi vive situazioni di vulnerabilità. Il corso presenterà la legge, e come questa possa essere limite e risorsa.

I CORSI

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".

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

- Inviare una email a: **info@colab-brescia.it**
- Visitare il sito: **www.colab-brescia.it**
- Contattare il numero: **339 305 4198**
- **Al CoLab il martedì dalle 14.00 alle 18.00 o il venerdì dalle 10.00 alle 12.00.**

E' possibile iscriversi direttamente compilando il modulo online sul nostro sito.

PER ISCRIVERTI INQUADRA IL QRCODE

SAVE THE DATE

PRESENTAZIONE DEI CORSI:
martedì 14 ottobre alle ore 14.00 e alle ore 19.00 presso il CoLab

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