Projecte integral de suport a les famílies
Des de març de 2007, Creu Roja Anoia disposa d’un servei d’atenció psicològica enfocat amb un caire
sistèmic, familiar.El Programa d’atenció integral a les famílies ha nascut amb la voluntat d’atendre els
usuaris/àries dels diferents programes de Creu Roja Anoia que ho requereixin, especialment les persones més
vulnerables. Actualment han rebut atenció una vintena de famílies. El programa compta amb fons de Benestar Social de la
Generalitat de Catalunya i s’ha difós entre els principals serveis d’atenció social i de salut mental de la
comarca per tal de poder fer un bon treball de derivació i coordinació mútua.

Atesa la voluntat d’ enfocament grupal d’atenció, hem possibilitat un espai de trobada amb un primer grup
homogeni d'onze participants en un curs que pretén treballar un dels objectius del programa: la millora del clima de
convivència familiar. El curs ha buscat l’augment de recursos per la gestió emocional de la vida quotidiana i ha
consistit en vuit mòduils de tres hores de durada en què s’han treballat els aspectes més necessaris per una bona
relació amb un mateix i amb els més propers. Dins del curs, anomenat Intel·ligència Emocional, hem treballat les següents
temàtiques:
- Autoconeixement i autodefinició. Faceta personal, interpersonal i professional.
 - La posició vital d’un mateix dins de la família i la comunitat com a sistemes i el sentiment de pertinença. Etapes
dins del cicle vital.
 - Hàbits quotidians saludables i estils de vida. Automotivació.
 - Autoestima i gestió de l’ansietat. Evitació, relaxació i fer front a les dificultats.
 - Emocions. Sentiments egodistònics i reformulació de trets culpabilitzadors.
 - Estils d’actuació positius: el caràcter. Autocontrol.
 - Relació interpersonal. Compromisos, pactes i convenis. Empatia i assertivitat.
 - Intimitat i soledat productives. Contacte amb un mateix. Creixement personal.Al llarg de l'any s'aniran programant
iniciatives i formacions relatives a la Intel·ligència emocional.
Creu Roja Anoia
http://creurojaanoia.org
Fet amb Joomla!
Generat: 5 September, 2010, 11:04