

PSICOLOGIA FEMENINA I MITOLOGIA GREGA

DURADA RECOMANADA: Set sessions de noranta minuts cadascuna amb una periodicitat setmanal

OBJECTIUS:

- Conèixer la història de les diferents Deesses Olímpiques
- Relacionar els símbols dels diferents mites amb els temes quotidians de la vida de la dona
- Reconèixer els diferents arquetips femenins que tenim les dones i saber quin ens convé cultivar
- Identificar els arquetips femenins en el psiquisme dels homes

DESTINATARIS: Totes aquelles persones, homes o dones, interessades en conèixer la psicologia femenina a través dels mites

CONTINGUTS:

- La persecució dels ideals i el mite d'Artemisa
- La racionalitat i el mite d'Atenea
- El matrimoni i el mite d'Hera
- La maternitat i el mite de Deméter
- Les relacions mare-filla i el mite de Perséfone
- L'espiritualitat en la dona i el mite d'Hèstia
- L'erotisme i el mite d'Afrodita
- Quines són les deesses més presents en el nostre psiquisme? Quina deessa hem de cultivar?
- Les noves masculinitats i les parts femenines en els homes.

LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE, UN PROBLEMA DE SALUT

DURADA RECOMANADA: Vuit sessions de noranta minuts cadascuna amb una periodicitat setmanal

OBJECTIUS:

- Identificar els diferents tipus de violència que existeixen
- Conèixer quines especificitats té la violència cap a la dona
- Conèixer quines són les conseqüències que té el maltractament sobre la salut
- Conèixer quin és el paper dels professionals de la salut per fer front a la violència de gènere
- Assolir estratègies adequades per sortir de l'espiral de la violència

DESTINATARIS: Totes aquelles persones (professionals o no) que desitgin aprofundir en el coneixement de la violència cap a la dona, de la manera que s'exerceix i quines són les vies per eradicar-la.

CONTINGUTS:

- Les diferents fases d'un maltractament dins la relació de parella
- Els cicles de la violència
- La violència perversa
- La violència psicològica a la feina: el mobbing
- L'assetjament sexual
- Els possibles perfils psicològics del maltractador
- Els possibles perfils psicològics de les víctimes
- Conseqüències del maltractament sobre la salut física i mental
- El conte de Barbablava: una metàfora sobre la violència de gènere
- Estratègies per ajudar les persones que viuen una situació de violència
- Conèixer quin és el tipus de teràpia més adequada per fer front al problema del maltractament
- Exercicis per fer a casa

LA DONA I EL TABAQUISME

DURADA RECOMANADA: Cinc sessions d'una durada d'una hora i mitja cadascuna.

OBJECTIUS:

DESTINATARIS: Totes aquelles persones que estiguin interesadse en conèixer el problema del tabaquisme i la seva teràpia des d'una perspectiva de gènere.

CONTINGUTS DEL TALLER:

- Breu història del consum de tabac entre les dones
- Ganxos publicitaris per atrapar la dona en el món del tabaquisme
- Processos implicats en fet de deixar de fumar per part de les dones: por a augmentar de pes, consum de tabac light etc.
- Conseqüències del consum de tabac per a la salut física i mental
- Avantatges de deixar de fumar per a la qualitat de vida
- Consells per deixar de fumar des d'una perspectiva de gènere
- Les diferents teràpies que existeixen en el mercat per deixar de fumar
- Test per mesurar la dependència física i psicològica al tabac
- Tècniques de relaxació i altres estratègies per fer front a l'ansietat
- Exercicis en grup i tasques per fer a casa

LA SALUT MENTAL DE LA DONA

DURADA RECOMANADA: Quatre sessions d'una hora i mitja de duració, amb una periodicitat setmanal.

OBJECTIUS:

- Conèixer els trastorns psicològics als quals les dones són més propenses
- Descobrir les causes més freqüents d'aquests trastorns
- Posar de relleu les teràpies més adequades per al seu tractament
- Conèixer estratègies per fer front o ajudar a dones que pateixin algun problema psicològic.

DESTINATARIS: Totes les persones, professionals o no, que vulguin aprofundir en el coneixement dels problemes psicològics més comuns de les dones i el seu tractament, en clau de gènere.

CONTINGUTS DEL TALLER:

- Tipus de depressió i diagnòstic.
- Causes més freqüents de la depressió en la dona.
- Angoixa i ansietat. Tipus de trastorns relacionats amb l'ansietat.
- Causes més freqüents de l'ansietat en la dona.
- Trastorns alimentaris: anorèxia, bulímia i trastorn per afartament.
- Causes més freqüents dels trastorns alimentaris.
- Tractament de l'ansietat, la depressió i els trastorns alimentaris en la dona.
- Tallers i tasques per fer a casa.

