

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Modulo 10 - Sessione di formazione
esperienziale (10.2)

App sanitarie per la salute mentale



Cofinanziato
dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agencia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.





Partners

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
VALENCIA, SPAIN
www.uv.es



OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALY
www.oxfamitalia.org/

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ATHENS, GREECE
www.prolepis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, GERMANY
www.w-hs.de



RESET
CYPRUS
www.resetcy.com



media k GmbH
Bad Mergentheim, GERMANY
www.media-k.eu



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ATHENS, GREECE
www.connexions.gr

coördina
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, SPAIN
coordin-a-oerh.com



AMSED
STRASBOURG, FRANCE
www.amsed.fr





10 App sanitarie per la salute mentale

Obiettivi

✓ Padroneggiare l'uso delle applicazioni per la salute mentale



Fonte : [Immagine da nuraghies su Freepik](#)



Sessione di formazione esperienziale

I partecipanti sono invitati a prendere parte a una sfida sanitaria utilizzando una delle applicazioni per la salute mentale offerte nelle app Mig-Health.



Sessione di formazione esperienziale

1

Pensa ad una situazione in cui hai provato disagio, e poi identifica quali emozioni hai provato in quel momento.



Sessione di formazione esperienziale

2

Stabilisci gli obiettivi che vuoi raggiungere affrontando adeguatamente la situazione.

Seleziona l'applicazione per la salute mentale che ritieni possa aiutarti maggiormente a raggiungere tali obiettivi.



Sessione di formazione esperienziale

3

I partecipanti utilizzeranno successivamente l'applicazione in modo asincrono per una o due settimane.

I partecipanti torneranno poi sulla piattaforma per commentare la loro esperienza attraverso commenti o video.



Pianificazione delle azioni e definizione degli obiettivi

Nell'attività precedente i partecipanti alla sessione hanno scelto dal programma Mig-health Apps un'applicazione che può essere utile per la loro salute mentale:

"C'è qualcosa su cui vorresti lavorare per aiutarti a raggiungere il tuo obiettivo di salute?"



I piani d'azione sono descrizioni dettagliate delle azioni che una persona intraprenderà per raggiungere un obiettivo.

Passaggio 1: imposta un obiettivo SMART

Passaggio 2: identificare le attività

Passaggio 3: allocare le risorse

Passaggio 4: dare priorità alle attività

Passaggio 5: stabilire scadenze e traguardi

Passaggio 6: monitorare e rivedere il piano d'azione



Pianificazione delle azioni e definizione degli obiettivi

Fasi del piano d'azione:

1. Individuazione di un nuovo obiettivo
2. fare un piano per raggiungerlo

➤ Obiettivi SMART significa Specifico, Misurabile, Arrivabile, Rilevante e Temporalmente limitato

Esempio

Obiettivo: voglio migliorare il mio controllo emotivo

Piano: scarico un'app per il controllo del respiro, la uso per un mese, dopo quel periodo ne valuto l'utilità e, se necessario, riadatto il piano.



Pianificazione delle azioni e definizione degli obiettivi

Presenta il tuo piano d'azione per la salute



Ogni partecipante ha 5 minuti per presentare il proprio piano d'azione.





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Congratulazioni!

**Hai completato la sessione di
formazione esperienziale di questo
modulo!**



**Cofinanziato
dall'Unione europea**

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agencia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.