Què és el benestar emocional?

És l'equilibri mental, emocional i social que ens ajuda a afrontar la vida amb resiliència, optimisme i adaptació. És molt més que l'absència de malaltia mental.

Per què és important?

En un món accelerat i marcat per l'estrès i les xarxes socials, cuidar la salut emocional és essencial per prevenir problemes com l'ansietat, la depressió o l'aïllament social.

Temàtiques principals:

- Polítiques públiques per al benestar emocional.
- Prevenció del suïcidi i gestió de l'estrès.
- Impacte de les xarxes socials en les emocions.

Objectius:

- Fomentar hàbits saludables i autocura.
- Aprendre a gestionar les emocions i mantenir l'equilibri personal.
- Reflexionar sobre temes tabús en salut mental.

No et perdis aquesta oportunitat de transformació personal i professional! Inscriu-te ara!

Dirigit a professionals, famílies i joves

Secció de Promoció de la Salut
www.girona.cat/salut
salutgrup@ajgirona.cat

Centre Jove de Salut
www.girona.cat/centrejovedesalut
centrejovedesalut@ajgirona.cat
@centrejovesalut_gi
Plaça de Sant Pere, 11 - 17007 Girona
972 20 42 12

Ho organitzen:

Ajuntament de Girona · FIRA de GIRONA Construint futur Trusting on future

Ho patrocina:

mémora

Hi col·laboren:

Diputació de Girona · Generalitat de Catalunya · Cambra de Comerç de Girona · Dipsalut Organisme de Salut Pública Diputació de Girona

Primer Congrés de Benestar Emocional

20 i 21 DE GENER DE 2025
PALAU DE FIRES DE GIRONA

Trencant tabús de la salut mental

www.girona.cat/benestaremocional

DILLUNS 20 DE GENER DE 2025

9:00 - 9:30 h: Recepció dels assistents

9:30 - 9:50 h: Inauguració institucional

9:50 - 10:50 h: Conferència inaugural "Polítiques Públiques pel Benestar Emocional"

- **Dr. Josep Maria Argimon.** Llicenciat en medicina i doctor per la UAB, va ser conseller de Salut del Govern de la Generalitat
- **Relator: Claudi Camps**. Psiquiatre i director de Salut Mental i Addiccions de l'Institut d'Assistència Sanitària (IAS)

10:50 - 11:20 h Pausa per esmorzar

11:20 - 13:30 h Taula rodona "Polítiques Públiques pel Benestar Emocional"

Selecció d'experiències i propostes d'intervenció que posen en relleu el rol essencial de les polítiques públiques en el benestar emocional col·lectiu.

- **Albert Vitaller i Santiró**. Arquitecte especialitzat en arquitectura sanitària i sociosanitària - Arquitectura per a la Salut Mental.
- **Mònica Fidelis**. Project Manager de SOM Salut Mental 360º a Sant Joan de Déu - Som salut mental 360º.
- **Gemma Brunet**. Coordinadora Tècnica a l'Àrea de Promoció de la Salut, Benestar i Atenció a les Persones a Dipsalut - Activa't amb la Natura.
- **Sandra Ribas**. Coordinadora de programes de prevenció d'addiccions i benestar emocional a Grup ATRA - Nous reptes noves formes d'acompanyament: programes SAFE, LET'S CHAT i SAVA.
- **Silvia Lloveras** (UdG) i **Carme Fornells** (Ajuntament de Girona). Directora de la Unitat de Compromís Social i Orientació Professional de la UdG - Espai Salut i Coordinadora de la Secció de Promoció de la Salut de l'Ajuntament de Girona - Centre Jove de Salut (CJS).
- **Alícia de Maya**. Responsable de l'Espai Situa't Girona i docent a l'àrea de formació de Salut Mental Catalunya - Impuls i Promoció dels Grups d'Ajuda Mútua per al benestar (IMPROGAM).

13:30 - 15:00 h Pausa per dinar

15:00 - 16:15 h Trencar el tabú del suïcidi

Amb el lema Trencar el tabú del suïcidi, aquest congrés busca obrir espais de reflexió i diàleg per abordar un tema complex i sovint silenciat. Posant l'accent en la importància de la prevenció i del suport comunitari, es plantegen estratègies per desestigmatitzar el suïcidi i promoure eines d'acompanyament i sensibilització. Comptarem amb professionals de diferents àmbits que compartiran coneixements, experiències i recursos.

- **Relator: Fidel Masreal**. Periodista i autor del llibre "Conviure amb la depressió"

Ponències:

- **Diego Palao**. Psiquiatre i director de Salut Mental a l'Hospital Universitari Parc Taulí de Sabadell.
- **Clara Rubio**. Treballadora social i presidenta de l'Associació Catalana de la Prevenció del Suïcidi (ACPS).

16:15 - 16:35 h Pausa pel cafè

16:35 - 18:30 h Taula rodona:

- **Joan Roa**. Psicòleg, membre d'APSAS i formador en prevenció de la conducta suïcida.
- **Dra. Judit Pons**. Infermera especialista en salut mental al Consorci Hospitalari de Vic i és referent dels programes d'atenció a la conducta suïcida.
- **Àngels Déu Coll**. Psicòloga clínica a l'IAS centrada en les característiques neuropsicològiques i psicopatològiques de la conducta suïcida.
- **Dra. Cecília Borràs**. Psicòloga i presidenta fundadora de l'associació "Després del Suïcidi - Associació de Supervivents (DSAS)" - Testimoni supervivent al suïcidi.

18:30 h Cloenda i tancament

DIMARTS 21 DE GENER DE 2025

9:30 - 11:15 h Xarxes socials i benestar emocional

Les xarxes socials s'han convertit en un espai central de la nostra vida diària, connectant-nos més que mai però també confrontant-nos amb nous desafiaments. Durant el matí explorarem l'impacte d'aquests entorns digitals en el nostre benestar emocional, abordant tant els riscos com les oportunitats que poden aportar al nostre equilibri psicològic

- **Relatora: Xantal Llavina**. Periodista especialitzada en innovació i benestar emocional i presentadora de diversos programes de Catalunya Ràdio i 3CAT.

Ponències:

- **Domínica Díez**. Dra. en Psicología. Psicóloga especialista en Psicología Clínica
- **Marc Masip**. "L'heroïna del s.XXI"

11:15 - 11:45 h Esmorzar

11:45 - 13:30 h Taula rodona:

- **Albert Barrot** i **Cristina Altarriba**. Terapeuta en l'àmbit de les addiccions i director del centre Forum Salud Mental, Girona i psicòloga clínica especialitzada en l'àmbit infantil i juvenil i les addiccions.
- **Dr. Xavier Casanovas**. Doctor en filosofia i llicenciat en matemàtiques, també és impulsor de la iniciativa "Adolescència lliure de mòbil".
- **Dra. Liliana Arroyo**. Sociòloga i especialista en innovació social digitial.
- **Borja Bosch**. Llicenciat en Managment of Business and Technology i Project Manager de Dinder Club.

13:30 - 15:00 h Pausa per dinar

15:00 - 18:00 h Festa de cloenda amb Dinder Club

- **Actuació musical: Dj Axel**

Activitats:

- **Art inclusiu i emocional**
- **L'arbre del benestar**