

Impactul Mental Help în societate

în 2023



1

Workshop de gestionare a emoțiilor date de vestea războiului

Imaginile și vestea războiului ne-au mișcat pe toți într-o măsură sau alta. În acest sens am realizat un workshop online de gestionare a emoțiilor ce vin la pachet cu astfel de evenimente.

2

Mental Help la tine în liceu: prezentare despre gestionarea emoțiilor la Colegiul Național de Informatică Tudor Vianu: 2 ediții

3

Educație emoțională fără granițe - workshop despre gestionarea emoțiilor cu 15 adolescenți ucraineni

15 adolescenți ucraineni au învățat totul despre emoții: ce sunt emoțiile, care este rolul lor, și, cel mai important, cum le pot gestiona.

4

Grup de suport pentru persoanele afectate de holiday blues - Crăciun

5

Fă primăvara în mintea ta: am transmis un mesaj pozitiv către 100 de persoane

De 1 martie am cunoscut 100 de iubitori de sănătate mintală și le-am transmis un mesaj cu care rezonăm profund: „Nu uita să faci primăvară și în mintea ta!”

6

Colaborare LSRS: workshop de gestionare a holiday blues pentru studenții români în străinătate

7

Mental Help la tine în liceu: Prezentare despre gestionarea emoțiilor la Colegiul Național Iulia Hașdeu

Peste 50 de elevi au învățat totul despre gestionarea emoțiilor.

8

Consiliere gratuită pentru 10 persoane, lunar



Eveniment Let's talk emotions - workshop despre gestionarea emoțiilor

Acest proiect a plecat de la ideea de a realiza un workshop în engleză despre rolul și recunoașterea emoțiilor, relațiilor lor cu alte procese și tehnici de gestionare a lor.

10

Workshop Art Up!: despre explorarea sinelui cu ajutorul terapiei

Terapia prin artă poate să fie un ajutor de nădejde atunci când exprimarea emoțiilor devine dificilă și oferă o modalitate de a te conecta cu propriile trăiri. În acest sens, am conturat un workshop de terapie prin artă.

11

Educație emoțională pentru toți: prezentare despre gestionarea emoțiilor în 6 centre de plasament

Pentru că persoanele din categorii vulnerabile au nevoie cu precădere de servicii de sănătate mintală gratuite, am fost prezenți în 6 centre de plasament unde am discutat despre cât este de importantă gestionarea emoțiilor.

12

Marșul Bucharest Pride- am transmis un mesaj pozitiv către 600 de persoane

13

Grup de suport pentru bărbați - eveniment online

Pentru că e timpul să abandonăm mesajele societății legate de „ce înseamnă să fii bărbat” am realizat un grup de suport online pentru aceștia.

14

Mental Help în școala ta, Școala Gimnazială „Maria Rosetti” - Workshop despre gestionarea emoțiilor

15

Stand for Mental Health - 3 standuri realizate în locații diferite

Am mers în 3 locații diferite cu standul nostru de sănătate mintală cu materiale și exerciții din terapia cognitiv-comportamentală și somatică.

16

Colaborare COPSI- Workshop "How to keep a work-life balance"

17

Colaborare The Social Incubator: Workshop despre atașament și relații sănătoase

La invitația celor de la The Social Incubator, 15 tineri au învățat totul despre atașament și despre cum pot avea relații sănătoase.

18

Cu sănătatea mintală la control: consultații psihiatrice gratuite pentru 10 persoane, lunar