

**PROGRAM DE FORMARE PENTRU
ÎMBUNĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR
MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE
PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE
MINTALĂ**



WP 2 Elaborarea unei metodologii de formare
experiențială



Funded by
the European Union



Activitatea A2.3; ERA2.3

"Planul de formare", inclusiv obiectivele de învățare, competențele, participanții și cerințele specifice pentru grupurile țintă ale formării, conținutul formării, metodologia formării experiențiale, structura activităților de formare experiențială, rezultatele așteptate ale învățării, schița metodologiei de evaluare și planificarea pe baza identificării prealabile efectuate în formularul de cerere.



GHID METODOLOGIC

PROIECTAREA PREZENTĂRII METODOLOGIEI DE FORMARE EXPERIENȚIALĂ

Acest ghid metodologic face parte din proiectul ERASMUS + PROGRAM DE FORMARE PENTRU AMELIORAREA ADOPTĂRII SĂNĂTĂȚII MOBILE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MENTALĂ și este încadrat în Dezvoltarea unei metodologii de formare experiențială, fiind rezultatul final al tuturor acțiunilor anterioare întreprinse și planificate.

Conținutul pe care vi-l vom prezenta în paginile următoare este rezultatul unei metodologii co-create și participative în care potențialii utilizatori finali ai programului de formare au participat încă de la început, oferindu-și punctele de vedere (de la o pre-proiectare anterioară) cu privire la posibilele obiective, conținuturi, metodologii, materiale de formare etc. pe care le va avea programul final.

Prin urmare, acest ghid metodologic ar fi util în diferite moduri:

- Identificarea competențelor-cheie legate de autogestionarea sănătății mintale a persoanelor cu probleme de sănătate mintală prin utilizarea mHealth, precum și a membrilor familiei și a profesioniștilor.
- Elaborarea de criterii pentru evaluarea și determinarea abordării materialelor de formare și a activităților experimentale.
- Identificarea, evaluarea și determinarea instrumentelor TIC (APP) pentru îmbunătățirea sănătății incluse în programul de formare.
- Evaluarea și determinarea abordării tehnice și conceptuale a platformei de formare electronică în ceea ce privește accesibilitatea, utilitatea și aplicațiile sau instrumentele care urmează să fie incluse.

CONTEXTUL ȘI PRINCIPALELE REZULTATE ALE SESIUNILOR DE CO-CREARE CU POTENȚIALII UTILIZATORI FINALI

După cum se indică în documentul SESIUNI DE CO-CREARE RAPORT privind rezultatele sesiunilor de co-creare:

- Între 20 aprilie și 5 mai 2023, toate entitățile participante la proiect au organizat sesiuni de co-creare cu grupurile țintă.
- Numărul total de participanți la sesiunile de co-creare a fost de 46 de persoane, cu reprezentanți ai următoarelor grupuri: PMHP, membri ai familiei și din domeniul sănătății mintale
- Distribuția persoanelor care au participat la sesiunile de co-creare în funcție de profilul lor a fost următoarea: 26 PwSCZD, 9 membri ai familiei și 11 profesioniști din domeniul sănătății mintale.
- În ceea ce privește conținutul formării (atelierelor) propuse tuturor participanților la preproiectarea anterioară, aceștia au fost în general de acord că acestea acopereau cunoștințele și competențele necesare pentru a interveni într-o criză la domiciliu. În plus, aceștia au stabilit ca fiind corectă ordinea în care au fost prezentate atelierelor.

Au fost făcute unele sugestii pentru îmbunătățirea programului și a conținutului acestuia, subliniind unele aspecte importante deja incluse, câteva exemple fiind:



Unii participanți au luat în considerare dificultățile în accesarea internetului și a APP-urilor: Lipsa dispozitivelor sau a conexiunii la internet, lipsa cunoștințelor și a competențelor în domeniul TIC, dificultăți în dobândirea conceptelor legate de noile tehnologii, lipsa resurselor financiare pentru a accesa un dispozitiv). De asemenea, aceștia au verbalizat nevoile în utilizarea APP-urilor (comunicare și conectare cu rețeaua și alte persoane, acces la informații, căutare de locații, divertisment ass muzică, videoclipuri, jocuri, cumpărături sau fotografie. Și oportunitățile oferite de APP-uri (îmbunătățirea accesului la informații și a schimbului de informații, îmbunătățirea eficienței datelor, accesul universal al populației, reducerea costurilor pentru autoîngrijire.

- Mulți participanți au comentat necesitatea de a defini conceptul de sănătate și de autogestionare a sănătății. Majoritatea participanților nu își gestionează singuri sănătatea. Aceștia au explicat nevoile de autogestionare a sănătății și dificultățile legate de autogestionarea sănătății: Autocunoașterea, interiorizarea importanței autogestionării sănătății, asumarea responsabilității și implicarea în procesul de autogestionare, informații cu privire la ceea ce se poate face pentru a avea grijă de sine și a-și autogestiona sănătatea, realizarea unei liste de motive pentru care autogestionarea sănătății este importantă. În ceea ce privește dificultățile, lipsa de cunoștințe sau lipsa de informații despre autogestionarea Sănătății, lipsa culturii autogestionării, aprecierea lipsei capacităților de autogestionare și a lipsei de competențe, dificultatea continuității și singurătatea în autogestionare.
- În ceea ce privește autogestionarea sănătății mintale, au fost discutate dificultățile de autodiagnosticare și nevoile de autodiagnosticare (cunoașterea factorilor de risc, competențe și instrumente adecvate și ușor accesibile, formare și cunoștințe de diagnosticare, informații concise și clare. consiliere externă).
- Un punct important îl reprezintă nevoile necesare pentru o bună prevenire a crizelor, cum ar fi intervenția timpurie, serviciile de sănătate mintală integrate în serviciile generale de sănătate, serviciile comunitare de sănătate mintală, agilitatea în răspunsul la criză, conștientizarea generalizată a problemelor de sănătate mintală, înțelegerea sănătății mintale. Sau ceea ce este necesar pentru gestionarea crizelor: directive anticipate sau plan individual de criză, documente ale pactului de îngrijire, servicii disponibile în perioade de criză, sprijinirea persoanelor în procesul meu, documente ale pactului de îngrijire, însoțire, informații către rețeaua personală de sprijin și răspuns empatic
- Unele persoane au precizat că grupurile nu ar trebui să depășească 15 persoane și că sesiunile nu ar trebui să dureze o oră sau o oră și jumătate (cu odihnă).
- De asemenea, a fost discutată importanța abordării problemei formării în utilizarea noilor tehnologii.
- Un alt subiect important care a fost discutat de unii dintre participanți a fost abordarea simptomatologiei negative, rolul profesioniștilor în îngrijire și rețelele de sprijin.



**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂȚĂȚIREA ADOPTĂRII
DE SĂNĂTATE MOBILĂ DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ**

În ceea ce privește durata sau durată preferată de participanții la sesiunile de co-creare, aceasta este de 4 până la 5 ore, deși distribuția este foarte variată. Cu toate acestea, au existat mai mulți participanți care au solicitat ca durata să fie prelungită cât mai mult posibil.

- În ceea ce privește distribuția între sesiunile față în față și cele online, în proiectarea sesiunilor de formare, rezultatele generale arată că majoritatea participanților au avut o preferință puternică pentru cursurile față în față.
- În ceea ce privește atenția acordată practicii și teoriei în conceperea sesiunilor de formare, ar trebui dezvoltată o combinație de metodologii care să aibă, de preferință, mai multă practică decât teorie
- În ceea ce privește materialele de formare posibile și preconizate, acestea ar trebui să fie foarte vizuale, practice și utile pentru îmbunătățirea spațiilor de învățare incluzive. Principalele materiale care urmează să fie utilizate ar trebui să fie videoclipurile, power point-urile, antrenorul sau mentorul care să sprijine învățarea, o platformă de formare care să permită schimbul de idei, colaborarea, crearea de rețele online și unele webinarii. Toate suporturile ar trebui să fie foarte vizuale, astfel încât să poată fi utilizate de persoanele cu un nivel scăzut de alfabetizare. Metodologia ar trebui să fie aplicată în timp ce o faci. Abordare practică, deoarece nu este același lucru să explici un concept și să îl pui în practică, materialele ar trebui să faciliteze o abordare practică. Ar trebui să se ia în considerare faptul că printre participanți există multe bariere tehnologice, în ceea ce privește cunoștințele, competențele și accesibilitatea, în ceea ce privește utilizarea TIC.



PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂȚIREA ADOPTĂRII
DE SĂNĂTATE MOBILĂ DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ

GHID METODOLOGIC INDEX

1. Introducere în curs.
2. Date generale ale cursului. Spații, organizare și resurse.
3. Participanți. Profiluri și număr de participanți pe grup.
4. Obiectivele formării.
5. Competențe, de dobândit și de îmbunătățit.
6. Conținutul, unitățile sau subiectele de formare.
7. Metodologia de formare
8. Planificarea pieselor.
8.1 PARTEA 1: Prezentarea formare
8.2 PARTEA 2: SĂNĂTATEA ȘI AUTOGESTIONAREA SĂNĂTĂȚII
8.3 PARTEA 3: AUTOGESTIONAREA SĂNĂTĂȚII MINTALE
8.4 PARTEA 4: mHealth sau mobilă
8.5 PARTEA 5: formare
9. Rezultate preconizate.
10. Metodologia de evaluare. Satisfaction.
11. Învățare.



ELABORAREA GHIDULUI METODOLOGIC	
1	<p>INTRODUCEREA CURSULUI</p> <p>Obiectivul este de a crește gradul de conștientizare și competențele persoanelor cu probleme de sănătate mintală cu privire la utilizarea mHealth, într-o abordare de tip "learning by doing", cu implicarea în situații de autogestionare și utilizarea de soluții mHealth reale aplicate la condițiile lor personale.</p> <p>Scopul este de a îmbunătăți auto-managementul în sănătatea mintală a persoanelor cu probleme de sănătate mintală prin utilizarea mHealth, precum și a membrilor familiei și a profesioniștilor. Pentru a oferi competențe în gestionarea APP-urilor care îmbunătățesc sănătatea.</p>
2	<p>DATE GENERALE ALE CURSULUI. SPAȚII, ORGANIZARE ȘI RESURSE</p> <p>Cursul a fost conceput cu următoarele caracteristici:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Durata cursului va fi între 4 și 5 ore din care:<ol style="list-style-type: none">a) Sesiuni față în față: până la 4b) Sesiuni online: până la 1 oră (ori de câte ori este posibil)2. Metodologia va fi activă și participativă. Formatorul trebuie să aibă grijă ca fiecare sesiune să fie un spațiu de învățare incluziv, protejând utilizarea:<ol style="list-style-type: none">a) Metodologii practice de abordareb) Materiale foarte vizuale și practicec) Activitățile practice ar trebui să aibă o pondere mai mare de 50% până la 80% din cursd) Persoane care își prezintă povestea de viață, acționând ca model de exemple:<ol style="list-style-type: none">1. Încurajați împărtășirea poveștilor personale de viață.2. Asigurați acest lucru.3. Gestionați partajarea în cadrul grupului.3. Acesta va avea loc în diferite ateliere și va include următoarele instrumente și materiale de formare:<ol style="list-style-type: none">a) Sesiuni față în față.b) Seminarii ale persoanelor care au dezvoltat un caz de succes.<p>Responsabilizarea apare ca un instrument pentru a ajuta persoanele în autoîngrijirea lor, oferindu-le cunoștințe despre diferite aspecte ale bolii lor.</p><p>Responsabilizarea participanților, indiferent de patologia lor, a fost întotdeauna considerată o modalitate utilă și eficientă de îmbunătățire a sănătății cetățenilor. Aspecte multiple, cum ar fi obiceiurile de viață, medicamentele, controalele, tehnologia etc. au o influență... nu există nicio îndoială că, cu cât participanții sunt mai implicați, cu atât rezultatele vor fi mai bune.</p><p>Intervențiile ar trebui să se axeze pe responsabilizarea participanților în ceea ce privește autogestionarea lor.</p>c) Sesiuni online și webinarii.



**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂȚĂȚIREA ADOPTĂRII
DE SĂNĂTATE MOBILĂ DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ**

	<p>4. O platformă de e-Training va fi dezvoltată cu următoarele obiective:</p> <ol style="list-style-type: none">a) Alocarea diferitelor materiale și resurse de formare cu acces pentru cursanți.b) Spațiu de lucru virtual. <p>IMPORTANT: Pentru a păstra anonimatul participanților, nu pot fi utilizate nume, date personale sau date medicale. În acest scop, vor fi utilizate coduri care vor fi cunoscute de fiecare entitate. De exemplu, în cazul Fundației SASM, SASM01, SASM02...</p>
	<p>PARTICIPANȚI. PROFILURI ȘI NUMĂR DE PARTICIPANȚI PE GRUP. ADAPTABILITATE</p> <p>Profilul participanților va fi următorul:</p> <ul style="list-style-type: none">- Persoane cu probleme de sănătate mintală (PMHP).- Persoane cu profiluri diferite, inclusiv persoane cu depresie, anxietate, stres sau dependențe și, de asemenea, persoane cu boli mintale grave (SMI).- Persoane cu diferite situații socio-economice, vârstă, sex, competențe digitale și alte variabile relevante.- 50% participare a femeilor. <p><i>Este recomandat să aveți un grup cât mai divers posibil. Așadar, invitați persoane cu probleme ușoare până la mai multe.</i></p> <p>Fiecare curs de formare ar trebui să aibă în total 15 cursanți înscriși, conduși de un formator și un facilitator. Ori de câte ori este posibil, identificați mentori sau antrenori care să sprijine cursanții în timpul cursului și în timpul utilizării instrumentelor TIC.</p>
4	<p>OBIECTIVE DE FORMARE</p> <p>Obiectivul este de a crește gradul de conștientizare și competențele persoanelor cu probleme de sănătate mintală cu privire la utilizarea mHealth, într-o abordare de tip "learning by doing", cu implicarea în situații de autogestionare și utilizarea de soluții mHealth reale aplicate la condițiile lor personale.</p> <p>Scopul este de a îmbunătăți autogestionarea în sănătatea mintală a persoanelor cu probleme de sănătate mintală prin utilizarea mHealth, precum și a membrilor familiei și a profesioniștilor. Pentru a oferi competențe în gestionarea APP-urilor care îmbunătățesc sănătatea.</p> <p>Obiectivele specifice sunt:</p> <ul style="list-style-type: none">● Obiectivele de învățare, competențele, participanții și cerințele specifice pentru grupurile țintă de formare, conținutul formării, metodologia formării experiențiale, structura activităților de formare experiențială, rezultatele așteptate ale învățării, schița metodologiei de evaluare și planificarea pe baza identificării anterioare efectuate în formularul de cerere.



**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA ADOPTĂRII
DE SĂNĂTATE MOBILĂ DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ**

5	<p>COMPETENȚE, SĂ DOBÂNDEASCĂ ȘI SĂ ÎMBUNĂTĂȚEASCĂ</p>
	<p>Adaptabilitate Răspunsul la schimbări în învățarea de noi modalități de autogestionare a sănătății prin intermediul APP</p>
	<p>Luarea deciziilor Capacitatea de a evalua cu exactitate o situație și de a ajunge la o soluție pozitivă. Capacitatea de a evalua nivelul de bunăstare și de a ajunge la o soluție pozitivă pentru menținerea acestuia</p>
	<p>Inițiativă Recunoașterea și valorificarea oportunităților Recunoașterea și valorificarea oportunităților pentru autogestionarea sănătății</p>
	<p>Planificare și organizare Stabilirea priorităților. Identificarea sarcinilor. Organizarea sarcinilor într-o ordine logică. Utilizarea unui plan de sarcini</p>
	<p>Autoobservarea Abilitatea de a analiza ce se întâmplă cu persoana</p> <p>Competențe digitale (e-skills) Capacitatea de a accesa utilizarea APP-urilor, precum și competențele de aplicare a acestora</p>
6	<p>CONȚINUTUL, UNITĂȚILE SAU SUBIECTELE DE FORMARE</p>
	<p>BLOCUL 1: PREZENTAREA PROGRAMULUI DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Explicarea programului Erasmus Plus mHealth. 2.- Principii privind sănătatea digitală (e-sănătate). <ol style="list-style-type: none"> 2.1.- PPP-uri în domeniul sănătății. 2.2.- Utilizări și utilități. 3.- Dificultăți, bariere, nevoi.
	<p>BLOCUL 2: AUTOGESTIONAREA SĂNĂTĂȚII.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Ce este sănătatea. 2.- Autogestionarea sănătății. 3.- Auto-managementul sănătății mintale. <p>Autoevaluare</p> <ul style="list-style-type: none"> Prevenire Terapii: Aderență + follow-up Gestionarea crizelor Post-tratament
<p>BLOCUL 3: mHEALTH: utilizarea tehnologiei mobile pentru gestionarea sănătății și bunăstării oamenilor.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Ce este mHealth. 2.- Cele mai relevante APP-uri. 	



**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA ADOPTĂRII
DE SĂNĂTATE MOBILĂ DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ**

	<p>BLOCUL 4: PROGRAMUL DE FORMARE.</p> <p>1.- Abordare metodologică.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Învățarea adaptată și modulată la capacitățile fiecărei persoane. - Abordare bazată pe învățarea experiențială și practică. - Sesiuni online și față în față. Seminarii. - Materiale accesibile. - Abordare de mentorat/coaching. - Platformă de formare.
7	<p>METODOLOGIA DE FORMARE</p> <p>Pentru a atinge obiectivele menționate mai sus, se propune dezvoltarea unei metodologii de formare bazată pe următoarele premise:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Adaptat și modulat la capacitățile de învățare ale persoanelor aparținând grupurilor țintă. ● Formarea se va baza pe conceptele de formare experiențială și învățare prin practică, prin urmare metodologia de formare va fi în principal activă și practică. ● Sesiunile de formare vor avea loc în contexte și online, prin urmare materialele și instrumentele de formare vor fi dezvoltate pentru a fi utilizate în ambele medii de formare. ● Participarea stagiatorilor va fi o necesitate în timpul cursurilor de formare; prin urmare, formatorii vor stimula activitățile în care stagiarii ar putea interacționa și face schimb de experiență și cunoștințe între ei și cu diferiți actori. ● Cursul de formare va avea o abordare de mentorat/coaching. Tehnicienii vor sprijini cursanții de-a lungul cursului de formare. ● Va fi dezvoltată o platformă de formare electronică pentru a facilita sesiunile de formare online, pentru a împărtăși cunoștințele și experiențele cursanților și pentru a sprijini cursurile de formare prin intermediul diferitelor tipuri de formare online.
8	<p>PLANIFICAREA ATELIERELOR</p>
8.1	<p>PARTEA 1: Prezentarea programului de formare</p> <p>Obiective:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Creșterea gradului de conștientizare a programului mHealth. ● Introducerea conceptelor de bază despre e-sănătate. ● Analiza SWOT privind realitățile. <p>Participanți:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 15 PMHP și 5 membri ai personalului de sprijin. <p>Competențe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Responsabilizare. ● Competențe digitale. <p>Conținut: BLOCUL 1</p> <p>1.- Explicarea programului Erasmus Plus mHealth.</p>



	<p>2.- Principii privind sănătatea digitală (e-sănătate). 2.1.- PPP-uri în domeniul sănătății. 2.2.- Utilizări și utilități. 3.- Dificultăți, bariere, nevoi.</p> <p>Durata sesiunii:</p> <ul style="list-style-type: none">● Sesiune față în față de 1 oră. <p>Formare transversală:</p> <ul style="list-style-type: none">● Antrenor: Oferă sprijin participanților cu privire la ideile identificate și la dezvoltarea potențială a acestor idei. Sprijin în timpul primelor practici experiențiale. <p>Metodologie:</p> <ul style="list-style-type: none">● Activ și participativ. <p>Materiale de formare:</p> <ul style="list-style-type: none">● Power point: Anexa ppts1.● Chestionar calitativ: Anexa guess1.● Dinamica prezentării: <p>1. Materiale care urmează să fie</p> <ul style="list-style-type: none">- O minge <p>2. Înainte de sesiune</p> <ul style="list-style-type: none">- Așezați scaunele într-un cerc. <p>3. Când sesiunea a început:</p> <ul style="list-style-type: none">- Dinamica începe cu persoana responsabilă de ghidarea activității care, toți participanții fiind așezați, va pasa mingea unuia dintre ei. Acesta va trebui să își spună numele, cine este (persoană cu boală mintală, membru al familiei/persoană de sprijin sau profesionist) și de ce este interesat de acest proiect. Nu vor avea la dispoziție mai mult de 2 minute pentru a face acest lucru și, după ce au terminat, vor pasa mingea altui partener. Activitatea se va încheia atunci când toți participanții s-au prezentat.
8.2	<p>PARTEA 2: SĂNĂTATEA ȘI AUTOGESTIONAREA SĂNĂTĂȚII</p> <p>Obiective:</p> <ul style="list-style-type: none">● Autoevaluarea principalelor puncte forte și puncte slabe legate de abilitățile de autogestionare a sănătății.● Detectarea nevoilor fiecăruia dintre participanți. <p>Participanți:</p> <ul style="list-style-type: none">● 15 PMHP și 5 membri ai personalului de sprijin. <p>Competențe:</p> <ul style="list-style-type: none">● Responsabilizare.● Competențe digitale.

PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA ADOPTĂRII
DE SĂNĂTATE MOBILĂ DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ

	<ul style="list-style-type: none">● Autoevaluare și observare. <p>Conținut: BLOCUL 2</p> <p>1.- Ce este sănătatea. 2.- Autogestionarea sănătății.</p> <p>Durata sesiunii:</p> <ul style="list-style-type: none">● Sesiune online de 1 oră.● Sesiune față în față de 1 oră. <p>Formare transversală:</p> <ul style="list-style-type: none">● Antrenor: Oferă sprijin participanților cu privire la ideile identificate și la dezvoltarea potențială a acestor idei. Sprijin în timpul primelor practici experiențiale. <p>Metodologie:</p> <ul style="list-style-type: none">● Activ și participativ. <p>Materiale de formare:</p> <ul style="list-style-type: none">● Power point: Anexa ppts2.● Chestionar calitativ: Anexa quess2.
8.3	<p>PARTEA 3: AUTOGESTIONAREA SĂNĂTĂȚII MINTALE</p> <p>Obiective:</p> <ul style="list-style-type: none">● Autoevaluarea principalelor puncte forte și puncte slabe legate de autogestionarea sănătății a competențelor de sănătate mintală.● Detectarea nevoilor fiecăruia dintre participanți. <p>Participanți:</p> <ul style="list-style-type: none">● 15 PMHP și 5 membri ai personalului de sprijin. <p>Competențe:</p> <ul style="list-style-type: none">● Responsabilizare.● Competențe digitale.● Autoevaluare și observare. <p>Conținut: BLOCUL 2</p> <p>1.- Auto-managementul sănătății mintale.</p> <p>Autoevaluare Prevenire Terapii: Aderență + follow-up Gestionarea crizelor Post-tratament</p> <p>Durata sesiunii:</p> <ul style="list-style-type: none">● Sesiune online de 1 oră.● Sesiune față în față de 1 oră. <p>Formare transversală:</p>



**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA ADOPTĂRII
DE SĂNĂTATE MOBILĂ DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ**

	<ul style="list-style-type: none"> ● Antrenor: Oferă sprijin participanților cu privire la ideile identificate și la dezvoltarea potențială a acestor idei. Sprijin în timpul primelor practici experiențiale. <p>Metodologie:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Activ și participativ. <p>Materiale de formare:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Power point: Anexa ppts3. ● Chestionar calitativ: Anexa quess3.
8.4	<p>PARTEA 4: mHealth sau sănătatea mobilă</p> <p>Obiective:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Prezentarea conceptelor de bază despre mHealth. ● Prezentarea conceptelor de bază despre principalele APPS privind sănătatea digitală. <p>Participanți:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 15 PMHP și 5 membri ai personalului de sprijin. <p>Competențe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Responsabilizare. ● Luarea deciziilor. ● Competențe digitale. <p>Conținut: BLOCUL 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Ce este mHealth. 2.- Cele mai relevante APP-uri. <p>Durata sesiunii:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Sesiune față în față de 1 oră. ● Sesiune online de 1 oră. <p>Formare transversală:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Antrenor: Oferă sprijin participanților cu privire la ideile identificate și la dezvoltarea potențială a acestor idei. Sprijin în timpul primelor practici experiențiale. <p>Metodologie:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Activ și participativ. <p>Materiale de formare:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Power point: Anexa ppts4. ● 3 APP-uri principale.
8.5	<p>PARTEA 5: Programul de formare</p> <p>Obiective:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Cunoașterea abordării metodologice. ● Concepte de bază ale învățării experiențiale.



**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA ADOPTĂRII
DE SĂNĂTATE MOBILĂ DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ**

	<p>Participanți:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 15 PMHP și 5 membri ai personalului de sprijin. <p>Competențe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Responsabilizare. ● Luarea deciziilor. ● Competențe digitale. ● Dezvoltarea încrederii în sine. <p>Conținut: BLOC 4</p> <p>1.- Abordare metodologică.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Învățarea adaptată și modulată la capacitățile fiecărei persoane. - Abordare bazată pe învățarea experiențială și practică. - Sesiuni online și față în față. Seminarii. - Materiale accesibile. - Abordare de mentorat/coaching. - Platformă de formare. <p>Durata sesiunii:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Sesiune online de 1 oră. <p>Formare transversală:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Antrenor: Oferă sprijin participanților cu privire la ideile identificate și la dezvoltarea potențială a acestor idei. <p>Metodologie:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Activ și participativ. <p>Materiale de formare:</p> <p>Power point: Anexa ppts5.</p>
9	<p>REZULTATE AȘTEPTATE</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Dobândirea de cunoștințe despre sănătate și sănătate mintală. ● Dobândirea de cunoștințe despre autogestionarea sănătății. ● Să dobândească cunoștințe despre autogestionare în domeniul sănătății mintale. ● Identificarea PPP-urilor care ajută la autogestionare. ● Identificarea APP privind sănătatea. ● Accesați APP-uri pentru autogestionarea sănătății. ● Accesați APP-uri pentru autogestionarea sănătății mintale.
10	<p>METODOLOGIA DE EVALUARE. SATISFAȚIE</p> <p>Un chestionar de satisfacție va fi elaborat pentru a măsura satisfacția cursanților cu privire la următoarele variabile, printre altele:</p> <p>1. Materiale de formare.</p>



**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA ADOPTĂRII
DE SĂNĂTATE MOBILĂ DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ**

	<ul style="list-style-type: none">2. Metodologia de formare.3. Platforma E-Training.4. Resurse și facilități.5. Performanța formatorilor și a mentorilor/antrenorilor.6. Satisfacția globală față de curs.
11	<p>EVALUAREA ÎNVĂȚĂRII</p> <p>Evaluarea învățării stagiului se va face în consecință:</p> <ul style="list-style-type: none">1. Evaluare pe atelier (lista de verificare se completează pe baza observației directe și indirecte)2. Autoevaluare

