

LA SALUD MENTAL ES UN VIAJE CON DESTINO

El 10 de octubre es el Día Mundial de la Salud Mental, fecha que sirve para poner el foco en este aspecto de la salud, pero, desde la Fundació per a la Investigació, Desenvolupament i Aplicació de la Psicologia de la Comunitat València (FIDAP) y la Diputación de Castellón, sabemos que todos los días del año y en todo momento, deberíamos de cuidarla, promoverla y promocionarla porque **'la salud mental es un viaje con destino'**. Y este es precisamente el lema que ambas organizaciones hemos escogido para hacer de **octubre, el mes de la Salud Mental**. Por ello, hemos preparado diversas conferencias abiertas al público general y talleres destinados a empleados públicos a través de los cuales recibirán información práctica que les permita reflexionar y obtener herramientas útiles para su día a día.

El **ciclo de conferencias** sobre salud mental se ha planteado como un recorrido por las diferentes etapas de la vida: desde el embarazo y los primeros años de vida, hasta la muerte. Está compuesto por cinco charlas impartidas por psicólogas y psicólogos expertos en cada una de las temáticas a tratar.

En el ciclo de **talleres sobre habilidades emocionales para empleados públicos** se abordarán temas como los conflictos en el entorno laboral, el liderazgo o la importancia del autocuidado, entre otros. Los cinco talleres que lo componen también serán impartidos por psicólogos y psicólogas especialistas en las áreas que se abordarán.

Y por supuesto, **el 10 de octubre, con motivo del Día Mundial de la Salud Mental**, hemos preparado un acto abierto a la ciudadanía en el que, a través de una **conferencia y una mesa redonda**, se abordará la **salud sexual en personas jóvenes y las principales amenazas en la actualidad**.

Os invitamos a asistir y a participar en cada una de las actividades que hemos preparado.

Inscripción gratuita previa reserva de plaza.

CICLO DE CONFERENCIAS SOBRE

**SALUD
MENTAL**

TALLERES DE

**HABILIDADES
EMOCIONALES PARA
EMPLEADOS PÚBLICOS**

ACTO DÍA MUNDIAL SALUD MENTAL

**CONFERENCIA Y
MESA REDONDA**



**Diputació
de Castelló**

