

Curs en línia. **Salut i benestar: més enllà de la malaltia i l'individu**

Descripció

Aquest curs ofereix una introducció a diferents conceptes i mirades envers la salut i el benestar proporcionant coneixements i eines orientats a fomentar en els participants una reflexió que motivi a realitzar canvis, a ser agents actius de la pròpia salut, viure les diferents condicions de salut i etapes de la vida de la forma més saludable possible mirant de promoure un benestar col·lectiu i sostenible.

L'enfocament d'aquesta formació promou hàbits saludables tant a nivell individual com col·lectiu, fomentant la corresponsabilitat social i comunitària, considerant que el benestar personal es veu reforçat en un entorn social solidari i saludable.

Els coneixements presentats estan orientats a un públic general i en cap cas substitueixen el consell d'un professional de la salut.

Característiques

- **Durada:** 5 hores lectives.
- **Modalitat:** Curs autoaprenentatge en línia en el campus virtual de l'Escola de Salut Catalana. L'accés al curs i els seus continguts (vídeos, lectures, activitats, etc.) és continu durant les dates del curs, per tal de realitzar-lo de forma autònoma i sense cap horari marcat.
- **Places:** Màxim de 300 participants
- **Destinataris:** Qualsevol persona que tingui interès a millorar la seva salut i benestar.
- Sense cost per als participants.

Objectius

- Conèixer l'evolució del concepte salut i com ha configurat el sistema de salut actual.
- Identificar quins són els determinants de la salut i quins hàbits i rols afavoreixen tenir una millor salut.
- Reflexionar sobre les competències bàsiques per l'autocura, cura dels altres i de la comunitat.

Continguts

- Història de la salut occidental: a través d'alguns fets històrics es presenta l'evolució de la concepció de la salut i com ha influït en la configuració del sistema de salut actual.
- Salut i benestar: exposar idees clau per entendre com influeixen en el nostre dia a dia i quins factors determinen la nostra salut.
- Potenciar i cuidar la salut: abordar les competències de la salut integral des de l'autocura, la cura als altres i a la comunitat.

Metodologia

Aquesta activitat, en modalitat d'autoaprenentatge en línia, es realitza a la plataforma de formació del Departament de Salut i està organitzada en tres mòduls. El curs combina la presentació dels continguts amb la realització d'activitats d'aprenentatge i tasques interactives, per tal de fomentar la reflexió dels participants per tal d'assolir els objectius proposats.

S'avaluarà la satisfacció i l'aprenentatge dels participants.

Certificat

Els participants inscrits que visualitzin tots els mòduls, continguts i recursos d'aprenentatge, realitzin les tasques proposades i superin el qüestionari final d'avaluació sobre els aprenentatges adquirits amb un mínim del 65%, rebran un certificat de participació i aprofitament.

Els certificats expedits per l'Escola de Salut Catalana són un reconeixement a la participació ciutadana en les activitats formatives. En cap cas es poden equiparar a certificats obtinguts en activitats de formació continuada en l'àmbit professional.

Disseny de l'activitat, selecció de continguts i comitè pedagògic

- Comitè d'Experts i Pedagògic de l'Escola de Salut Catalana.
- Equip de la Secretaria d'Atenció Sanitària i Participació.
- Equip de l'Escola de Salut Catalana.

Organització

Escola de Salut Catalana.

Secretaria tècnica

Escola de Salut Catalana (formacio.escola.salut@gencat.cat)