

Ejemplos de esquemas de cursos de Apoyo entre iguales

Estos son algunos ejemplos de cómo algunas organizaciones han utilizado el recurso "Apoyo entre iguales" para impartir su propio curso. Observará una mezcla de ejemplos de jornada completa y de media jornada. Algunos han utilizado el material completo de "Apoyo entre iguales", mientras que otros han adoptado por utilizar solo partes específicas del mismo. Recuerda que tú decides cómo utilizarlo.

Ejemplo 1. Fife Employment Access Trust (FEAT)

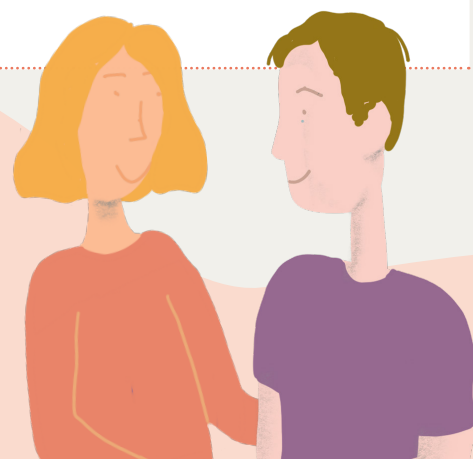
El programa fue impartido en ocho sesiones. Cada sesión duraba cinco horas, con una pasua de 45 minutos para comer. Cada día incluye introducciones, recapitulaciones y reflexiones.

Semana	Tema de la sesión	Mis notas
1	Creación del entorno de aprendizaje. ¿Qué es la recuperación?	
2	¿Qué es la recuperación personal?	
3	La relación entre iguales	
4	Uso de lenguaje	
5	Uso del lenguaje y comunicación Uso eficaz de nuestras experiencias	
6	Sobrevivir prosperar	
7	Límites y toma positiva de riesgos	
8	Planificación de la revisión y celebración	

Ejemplo 2. Lothian Centre for Inclusive Living (LCiL)

"Apoyo entre iguales" se utilizó para llevar a cabo un pequeño número de sesiones centradas en el apoyo entre iguales que contribuyeron a un curso de formación más largo. Cuatro sesiones impartidas a lo largo de 5 horas con una pausa de 45 minutos para comer. Cada día incluye introducciones, recapitulación y reflexiones.

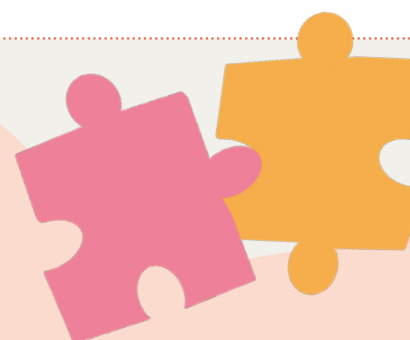
Semana	Tema de la sesión	Mis notas
1	CHIME y escucha activa	
2	Qué es el apoyo entre iguales	
3	Aspectos prácticos del apoyo y la supervisión	
4	Repaso y reflexión	



Ejemplo 3. Moray Wellbeing Hub

"Apoyo entre iguales" fue impartido durante dos días completos con 35 minutos de descanso a lo largo del día. Una sesión adicional de 2 horas y 30 minutos sobre el estigma, discriminación e intercambio de historias. Cada día incluye presentaciones, recapitulación y reflexiones.

Semana	Tema de la sesión	Mis notas
1	Recuperación de la salud mental El apoyo entre iguales en la recuperación Poder, elección y control en las relaciones	
2	Lenguaje y comunicación El poder de compartir experiencias Entender el trauma Límites Asumir riesgos de forma positiva Ética	
3	Estigma y discriminación Cómo puede el apoyo entre iguales desafiar el estigma Compartir historias	



Ejemplo 4. ReStart

"Apoyo entre iguales" fue impartido en seis sesiones de 2 horas y 30 minutos. Cada sesión incluye introducción, recapitulación y reflexiones.

Semana	Tema de la sesión	Mis notas
1	Creación del entorno de aprendizaje ¿Qué entendemos por recuperación? Cuidar nuestra propia salud mental	
2	¿Qué es el apoyo entre iguales? Valores entre iguales Compartir tu historia	
3	¿Cómo puedes utilizar tu experiencia vivida? Mantener conversaciones productivas	
4	Uso del lenguaje y la comunicación Habilidades de escucha activa Centrarse en los puntos fuertes y desarrollar la resiliencia	
5	Cuestiones que afectan la salud mental de las personas Límites y autocuidado	
6	Trabajar con grupos de iguales ¿A dónde vamos ahora? Evaluación y revisión	

