

QUÈ ÉS

L'E-Mood és un servei gratuït de **salut emocional** adreçat a **adolescents i joves** de 12 a 29 anys i a les seves **famílies**. Des del programa també s'ofereix formació i supervisió a **professionals** de l'àmbit educatiu, lúdic o social que treballen i conviuen amb joves i adolescents.

QUÈ OFERIM

Assessorament i acompanyament psicològic professional per tal de detectar i atendre de forma preventiva els malestars d'adolescents i joves i dels seus entorns propers.

COM HO FEM



WhatsApp



Telèfon



Videoconferència



Presencialment: A l'Oficina Jove de Sitges, els dimarts de 10h a 14h i els dimecres i divendres de 16h a 20h. Horari d'estiu: Dimarts i dimecres de 10h a 14h.

SERVEIS

L'E-Mood inclou diferents serveis i activitats gratuïtes per a la **promoció del benestar i la salut emocional** de les persones adolescents i joves:

- **Servei d'assessoria jove:**
Servei d'orientació i assessorament psicològic especialitzat en salut i benestar emocional.
- **Servei d'assessoria per a famílies:**
Servei d'orientació i assessorament a les famílies per tal de promoure el benestar emocional i psicològic de fills i filles des de l'entorn familiar.
- **Accions grupals per a joves:**
Espai on compartir i aprendre a través del grup d'iguals, i des d'on poder millorar l'autoconeixement i la gestió de les respostes personals davant situacions susceptibles de crear malestar.
- **Activitats preventives per a joves als centres educatius i a altres equipaments juvenils:**
Tallers preventius en matèria de salut mental i promoció del benestar psicològic i emocional.
- **Accions formatives per a professionals:**
Sessions formatives per a professionals de l'àmbit social, educatiu i lúdic amb l'objectiu de millorar els seus coneixements i acompanyaments a adolescents i joves.