My toolkit

Mytoolkit.ca é um recurso interativo para ajudar a educar os jovens adultos sobre sua saúde mental. Com aplicativos móveis, vídeos e módulos educacionais (complementado com guias facilitadores), este programa oferece aos conselheiros ferramentas para falar sobre saúde mental com jovens ou informar os jovens de como se podem auto-ajudarem.
O website contém três módulos de a z: sobre bem-estar, informação sobre o *stress* e sobre substâncias de abuso. Cada módulo possui um guia facilitador e unidades de autoaprendizagem.
O aplicativo "Mind your mood" ajuda as pessoas a descreverem as suas emoções e a acompanharem as mudanças ao longo do tempo.

Grupos-alvo	Tópicos	Tipo de Melhores Práticas	Países
• Crianças / Adolescentes • Conselheiros • Trabalhadores jovens	• Geral • Perturbações Aditivas • Stress	• Material de formação on-line • Aplicação móvel	• Canadá

Descrição

A to Z is an online learning resource that was designed by mindyourmind as part of the Young Health Program with youth aged 14-16 in mind. It aims to be a plain language resource to explore the topic of mental health/emotional wellness. The “A to Z modules” deal with:

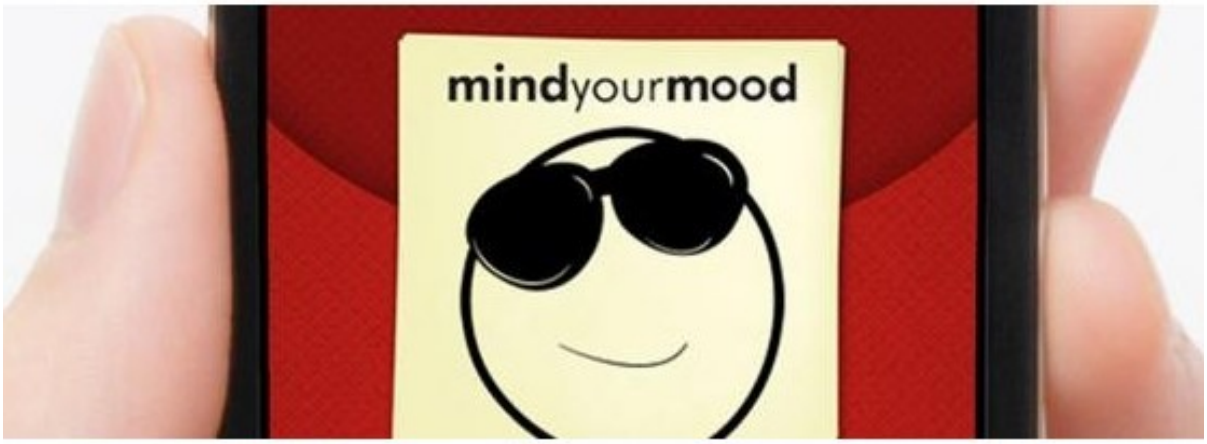
- stress education
- substance use
- wellness guide

Each modules contains information, short videos, tests and exercises which can be done individually or also in groups.

The “Mind your mood” app helps people describe their emotions and track changes over time- It allows youth to see a history of their moods and behaviour patterns. Mind Your Mood is an easy-to-use app that allows youth and young adults to track their moods securely on their phone.

Mind Your Mood features:

- a choice of 7 mood-faces and 28 mood-words, so one can be as specific as one wants
- a scale to measure the intensity of moods, both positive and negative
- the ability to add notes and to 'flag' them for later conversations
- interactive reports that graph intense emotions for one’sreview
- built-in email functionality so one can email one’s mood log to a counsellor for discussion



Download on iOS Download on Android

Idioma original

English

Países

Canada

Ligação

https://mytoolkit.ca/

(access date: 11/07/2017)

CC - Atribuição-sem comercial-compartilha
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/

WIN. *My toolkit.* Recuperado em Sunday November 22, 2026 de https://ecounselling4youth.gunet.gr/online-material/courses/TGP473/

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

O apoio da Comissão Europeia para a produção desta publicação não constitui uma garantia relativamente ao conteúdo da mesma, que reflete exclusivamente as perspetivas dos autores. A Comissão Europeia não pode ser responsabilizada pelo uso das informações aqui contidas

https://www.ecounselling4youth.eu/project/