

# Formazione sui GRUPPI DI AUTO-AIUTO

## Creare e gestire un gruppo di auto-aiuto

### Modulo 1:

#### *I gruppi di auto-aiuto:*

#### *cosa sono e come facilitarne l'avvio*

Caratteristiche, condizioni e tappe necessarie

**Conduzione:** Marilù Zanella, responsabile

Centro Auto-aiuto Ticino

**Sabato 5 ottobre 2019,**  
ore 8.30-12.30, Lugano

**Costo:** Fr. 50.-

### Modulo 2:

#### *Gestire un gruppo di auto-aiuto:*

#### *tecniche di comunicazione*

Destinato a chi ha seguito il modulo 1 o ha già esperienza di gruppi di auto-aiuto. Si sperimenta la dinamica di un gruppo.

**Conduzione:** Nicolas Bonvin,  
psicologo e psicoterapeuta

**Sabato 12 ottobre 2019,**  
9.00-12.00, Lugano

**Costo:** Fr. 60.-

**Termine iscrizione:** 12 settembre

**Iscrizione combinata ai 2 moduli: Fr. 100.-**

### Modulo di approfondimento:

#### *Coaching per animatori di gruppi di auto-aiuto*

**Conduzione:** Nicolas Bonvin,  
psicologo e psicoterapeuta

**Sabato 16 novembre 2019,**  
9.00-12.00, Lugano

**Costo:** Fr. 60.-



**AUTOAIUTOTICINO**

#### Informazioni e iscrizioni:

Conferenza del volontariato sociale (CVS)

Via alla Campagna 9

6900 Lugano

Tel. 091 970 20 11

info@volontariato-sociale.ch

[www.volontariato.ch](http://www.volontariato.ch)

La CVS è a disposizione per organizzare incontri di formazione per organizzazioni e case anziani in base ad esigenze particolari.

La CVS è anche centro di contatto per i gruppi di auto-aiuto; offre sostegno e accompagnamento alla creazione di nuovi gruppi.

Detentori della Lugano Card: sconto del 10% su tutti i corsi.

Verrà data precedenza ai volontari di organizzazioni membri della CVS.



Formazione  
per  
**VOLONTARI**  
**COORDINATORI**  
e **GRUPPI**  
**DI AUTO-AIUTO**

- 2° semestre 2019 -

[www.volontariato.ch](http://www.volontariato.ch)

con il sostegno di:

Repubblica e Cantone Ticino  
DECS



# Formazione per VOLONTARI

## III “Volontari si diventa”

Incontro di introduzione  
all'attività volontaria

### Obiettivi:

- II comprendere cosa significa il termine “volontario” e il suo ruolo nella realtà odierna
- II rendersi conto della ricchezza del volontariato e delle molteplici possibilità
- II riflettere sui propri interessi, sulle capacità, sulla disponibilità nei confronti dell'impegno volontario
- II interrogarsi sulle forze e i limiti dell'impegno volontario

**Conduzione:** Marilù Zanella, responsabile  
Volontariato infocentro

**Sabato 28 settembre 2019**  
ore 8.30-12.30 - Lugano

**Costo:** Fr. 30.-

**Termine di iscrizione:** 12 settembre

## III Impariamo ad aiutare: situazioni e casi di aiuto

Dare aiuto è insito nell'essere umano ed è ciò che spesso anche noi ci aspettiamo dagli altri. L'intenzione di aiutare però a volte non è sufficiente e quanto si propone magari può essere inadeguato. Come faccio a sapere che l'aiuto che voglio dare è gradito o utile? Perché a volte le persone rifiutano le nostre buone intenzioni o quanto stiamo facendo per loro? L'incontro sarà incentrato su esercitazioni ed esempi concreti e fornirà strategie per essere utili e rispettosi allo stesso tempo.

**Conduzione:** Rolando Zobrist, counsellor/  
consulente in ambito psicosociale

**Lunedì 4 novembre 2019**  
ore 9.00-16.30 – Lugano

**Costo:** Fr. 80.-\* / Fr. 100.-

(+Fr. 15.-pranzo in comune)

Massimo 15 partecipanti

**Termine iscrizione:** 28 settembre

## III Come “stare” con persone affette da decadimento cognitivo

Il volontario può trovarsi confrontato con persone che presentano un deficit cognitivo più o meno importante e più o meno riconoscibile nelle prime fasi di malattia. Le manifestazioni che i volontari vedono nella persona affetta da decadimento cognitivo possono essere quelle di comportamenti ripetitivi o difficili da capire. Ciò può essere fonte di disagio o incertezza. Il pomeriggio di formazione sarà incentrato sulla relazione con persone che faticiamo a comprendere o dalle quali non riusciamo a farci capire, per acquisire alcune semplici modalità su come comunicare ed approcciarsi con sensibilità e delicatezza.

**Conduzione:** Rita Pezzati, psicologa e  
psicoterapeuta, centro competenza anziani  
SUPSI

**Giovedì 21 novembre 2019**  
ore 13.30-16.30 – Lugano

**Costo:** Fr. 50.-\* / Fr. 65.-

Massimo 15 partecipanti

**Termine iscrizione:** 12 ottobre

# Corsi per COORDINATORI e RESPONSABILI

## III “Ascoltare e sentire...una grande differenza!”

Tutti gli esseri umani hanno bisogno di essere ascoltati, indipendentemente dal ruolo, dalla posizione sociale, dall'età e dal grado di comprensione di ciò che viene detto. Ascoltare non è solo una questione di orecchie! Ma che differenza c'è tra ascoltare e sentire? Quali reazioni causa essere ascoltati e quali essere sentiti? Perché è diventato così importante questo elemento, soprattutto al giorno d'oggi? Perché è così importante quando si opera con un gruppo di volontari? Il corso mette in luce queste differenze ed interrogativi, permettendo al coordinatore di acquisire maggiore sensibilità, ma anche maggiore capacità di essere chiaro e determinato nel suo ruolo di sostegno e supporto ai volontari

**Conduzione:** Rolando Zobrist, counsellor/  
consulente in ambito psicosociale

**Giovedì 26 settembre 2019,**  
ore 9.00-16.00 – Lugano

**Costo:** Fr. 110.-\* / Fr. 140.—  
(+ Fr. 15.—pranzo in comune)

Massimo 15 partecipanti .

**Termine di iscrizione:** 2 settembre

## III Corso base “Project management per il no profit”

Organizzare un evento, avviare un nuovo progetto, gestire in modo più efficace un'attività. Anche chi opera in ambito associativo si trova costantemente confrontato all'esigenza di raggiungere degli obiettivi entro tempi prestabiliti e con un budget limitato. Cos'è un progetto? Come definire gli obiettivi e le persone coinvolte? Come pianificare la tempistica e gestire il budget? Come identificare i rischi e controllare il raggiungimento degli obiettivi? Il corso si svolge sull'arco di quattro sessioni nelle quali verranno presentati metodi e strumenti per la pianificazione, lo svolgimento e il controllo di progetti, che saranno poi applicati durante le esercitazioni pratiche (ultime due sessioni), prestando attenzione ai campi di attività dei partecipanti.

**Conduzione:** Mauro Romani e Massimo  
Saggin, entrambi Project manager certificati  
PMP con esperienza in ambito no profit

**Lunedì 30 settembre, 7 e 14 ottobre 2019**  
ore 17.30-20.00

**Sabato 19 ottobre 2019,**  
ore 8.30-12.30, Lugano

**Costo:** Fr. 140.-\*/Fr. 200.-

Massimo 6 partecipanti.

**Termine di iscrizione:** 2 settembre

– Iscrizioni tramite tagliando allegato –

\* prezzo scontato per volontari e coordinatori di organizzazioni membri della CVS