



# Volontariato Ticino

---

## Corsi di formazione

1° semestre 2022

Con il sostegno di

Repubblica e Cantone Ticino  
DECS

SWISSLOS

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

# Corsi per **volontari**

---

## “Volontari si diventa”

### Incontro di introduzione all'attività volontaria

#### Obiettivi

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

---

## Perdere, lasciare...

### Come trasformare la perdita in uno spazio di apertura verso nuovi orizzonti

Nella vita, così come nell'ambito dell'attività di volontariato, siamo confrontati a delle perdite. Può essere la morte di una persona cara o della persona assistita; anche la perdita di un animale al quale siamo affezionati; oppure la perdita del lavoro, della casa, una separazione o un divorzio.... Ogni perdita innesca un processo che richiede un lavoro di elaborazione ed è basata sulla percezione personale di un evento. L'evento di perdita agisce come fattore di stress, determinando una condizione di instabilità, che richiede, da parte della persona, capacità adattive e di “coping”, cioè di “far fronte”.

Durante l'incontro lavoreremo insieme e ci confronteremo su quali sono le modalità che possono aiutarci a trasformare il senso di perdita in un “lasciar andare” costruttivo, che apre a nuovi orizzonti e spazi affettivi, mentali e comportamentali.

---

#### Conduzione

Marilù Zanella  
Volontariato Ticino

**Sabato 26 marzo 2022**

ore 08.30-12.30 – Lugano

---

#### Costo

Fr. 30.-

#### Partecipanti

Massimo 15

---

#### Termine di iscrizione

4 marzo

---

#### Conduzione

Rita Pezzati  
Psicologa e psicoterapeuta

**Giovedì 7 aprile 2022**

ore 13.30-16.30 – Lugano

---

#### Costo

Fr. 40.-\*  
Fr. 55.-

#### Partecipanti

Massimo 15

---

#### Termine di iscrizione

10 marzo

# Corsi per **coordinatori e responsabili**

---

## Un colloquio sano e sereno

Nel ruolo di coordinatore dei volontari, ci si trova a dover gestire dei colloqui (con i volontari, con gli utenti o con altre persone)...e capita di trovarsi in difficoltà. Durante il corso si lavorerà sul modo di comunicare con le persone mantenendo la propria autenticità e senza ferire l'altro. Per quanto cerchiamo le parole adeguate, in alcuni casi al termine di una discussione o di una comunicazione, si rimane con "l'amaro in bocca". Ma come mai a volte sembra così difficile capire e farsi capire? Cosa guida in modo così importante le nostre reazioni e quelle degli altri? Che cosa è "l'amaro in bocca"? Questo corso intende dare delle risposte a queste domande e fornire degli strumenti per aiutare se stessi nelle discussioni complesse e nella preparazione di un colloquio. Per far sì che il corso sia il più pratico possibile, si chiede ai partecipanti di portare delle situazioni concrete vissute. A partire da queste, si costruiranno i principi per svolgere un colloquio sano e sereno.

---

## 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

Rolando Zobrist  
Counselor  
Consulente in ambito psicosociale

**Giovedì 10 marzo 2022**

ore 09.00-16.30 - Lugano

---

## Costo

Fr. 110.-\*

Fr. 140.-

## Partecipanti

Massimo 15

---

## Termine di iscrizione

7 febbraio

---

## Conduzione

Mauro Romani  
Massimo Saggin  
Entrambi Project manager  
certificati PMP con esperienza  
in ambito no profit

**Lunedì 2,9,16  
e 23 maggio 2022**

ore 17.30-20.00, Lugano

---

## Costo

Fr. 180.-\*

Fr. 220.-

## Partecipanti

Massimo 6

---

## Termine di iscrizione

30 marzo

# Formazione sui **gruppi di auto-aiuto**

## Creare e gestire un gruppo di auto-aiuto

Il corso è destinato a chi intende creare un gruppo di auto-aiuto, a chi desidera meglio comprendere cosa sono e come funzionano i gruppi di auto-aiuto ma anche a chi, avendo già partecipato ad un gruppo, desidera approfondire le sue conoscenze e competenze nella promozione e nella gestione del gruppo. Si compone di 3 incontri e alterna momenti di teoria, lavori in piccoli gruppi, e messa in situazione per sperimentare concretamente le dinamiche che si creano nel gruppo. Verranno trattati i seguenti temi: cosa sono i gruppi di auto-aiuto e a cosa servono; come si crea un gruppo di auto-aiuto; a cosa bisogna prestare attenzione e quali sono i principi per il buon funzionamento di un gruppo; la gestione e la comunicazione all'interno del gruppo e il ruolo del moderatore.

## Conduzione

Marilù Zanella  
Centro Auto Aiuto Ticino

Nicolas Bonvin  
Psicologo  
e Master Practitioner in PNL

**Sabato 30 aprile 2022**  
ore 08.30-12.30 - Lugano

**Sabato 14 e 21 maggio 2022**  
ore 09.00-12.00 - Lugano

**Costo**  
Fr. 160.-

**Partecipanti**  
Massimo 12

**Termine di iscrizione**  
1 aprile

## Informazioni e iscrizioni

Potete iscrivervi online sul nostro portale [www.volontariato-ticino.ch/agenda](http://www.volontariato-ticino.ch/agenda) oppure inviandoci il tagliando di iscrizione o una mail a [info@volontariato.ch](mailto:info@volontariato.ch) con indirizzo completo, recapito telefonico, organizzazione e funzione, motivazioni.

Maggiori dettagli e modalità di pagamento verranno comunicati al momento della conferma di iscrizione.

Detentori della Lugano Card: sconto del 10% su tutti i corsi. Volontari e coordinatori delle organizzazioni membri della CVS hanno diritto al prezzo scontato indicato con \* e hanno la precedenza nelle iscrizioni.



**Volontariato  
Ticino**

Conferenza  
del volontariato sociale (CVS)

Via alla Campagna 9  
6900 Lugano

Tel. 091 970 20 11  
[info@volontariato.ch](mailto:info@volontariato.ch)

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