



Volontariato Ticino

Corsi di formazione

2° semestre 2022

Con il sostegno di

Repubblica e Cantone Ticino
DECS

SWISSLOS

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

Le emozioni: ...queste ballerine!

Essere volontario implica confrontarsi con stati d'animo ed emozioni altrui e con situazioni di vita difficili e pesanti. A volte ne siamo invasi anche noi: tristezza, rabbia, ribrezzo, paura, gioia... Possono essere così variabili ed intense che a volte abbiamo pochi strumenti per gestirle. Ma queste strane sensazioni che sentiamo nel nostro corpo cosa sono? Perché le abbiamo? Perché a volte sono così forti che sembrano fuori controllo? Come faccio a stare vicino ai miei assistiti che vivono certe situazioni difficili? A gestirmi quando invadono anche me? Il corso si propone di dare delle risposte a tutte queste domande. Esploreremo il corpo umano, i perché delle emozioni e proveremo degli strumenti da utilizzare nella vita quotidiana.

Conduzione

Marilù Zanella
Volontariato Ticino

Sabato 1 ottobre 2022

ore 08.30-12.30 - Lugano

Costo

Fr. 30.-

Partecipanti

Massimo 15

Termine di iscrizione

9 settembre

Conduzione

Rolando Zobrist
Counselor / consulente
in ambito psicosociale

Giovedì 13 ottobre 2022

ore 09.00-16.30 - Lugano

Costo

Fr. 80.-*
Fr. 100.-

Partecipanti

Massimo 15

Termine di iscrizione

16 settembre

Corsi per **volontari e coordinatori**

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 affezzionati; 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.

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

Rita Pezzati

Psicologa e psicoterapeuta

Lunedì 17 ottobre 2022

ore 13.30-16.30 - Lugano

Costo

Fr. 40.-*

Fr. 55.-

Partecipanti

Massimo 15

Termine di iscrizione

16 settembre

Conduzione

Mauro Romani

Massimo Saggini

Entrambi Project manager
certificati PMP con esperienza
in ambito no profit

**Lunedì 3, 10, 17 e 24
ottobre 2022**

ore 17.30-20.00, Lugano

Costo

Fr. 180.-*

Fr. 220.-

Partecipanti

Massimo 6

Termine di iscrizione

2 settembre

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 22 ottobre 2022
ore 08.30-12.30 - Lugano

**Sabato 12 e 19
novembre 2022**
ore 09.00-12.00 - Lugano

Costo
Fr. 160.-

Partecipanti
Massimo 12

Termine di iscrizione
23 settembre

Informazioni e iscrizioni

Potete iscrivervi online sul nostro portale www.volontariato-ticino.ch/agenda oppure inviandoci il tagliando di iscrizione o una mail a 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

www.volontariato-ticino.ch