

# 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 25 marzo 2017,**  
**ore 9.00-12.30, Lugano**

**Costo:** Fr. 50.-

**Termine iscrizione:** 20 febbraio

### 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 8 aprile 2017,**  
**9.00-12.00, Lugano**

**Costo:** Fr. 60.-

**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 29 aprile 2017,**  
**9.00-12.00, Lugano**

**Costo:** Fr. 60.-



#### 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**

- 1° semestre 2017 -

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

con il sostegno di:

Repubblica e Cantone Ticino  
DECS



# Formazione per VOLONTARI

## III “Volontari si diventa”

Giornata di introduzione  
e approfondimento per persone  
interessate all'attività volontaria

### Obiettivi:

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

**Conduzione:** animatori CVS

**Sabato 18 febbraio 2017**  
ore 9.30-16.30 - Lugano

**Costo:** Fr. 60.- (incluso il pranzo in comune)

**Termine di iscrizione:** 25 gennaio

## III Vivere il conflitto come una preziosa risorsa

Le nostre relazioni interpersonali a tutti i livelli ci richiedono sempre più la capacità di accettare e gestire ciò che è diverso da noi stessi: persone, valori, pensieri, culture, religioni, handicap. Questo, inevitabilmente, porta il conflitto in una posizione centrale nella nostra quotidianità; è perciò utile e vantaggioso affrontarlo. Il seminario mira sia a dare una visione del conflitto come opportunità di crescita, sia a fornire alcuni strumenti utili per

affrontare situazioni conflittuali che possono presentarsi nell'attività di volontariato.

**Conduzione:** Barbara Nicoli,  
formatrice di adulti, coach

**Venerdì 24 marzo 2017**  
ore 9.00-16.30 – Lugano

**Costo:** Fr. 80.-\* / Fr. 100.-  
(+ Fr. 15.- pranzo in comune)

Massimo 15 partecipanti

**Termine iscrizione:** 22 febbraio

## III Stare in mezzo agli altri senza farci del male

E' possibile che a volte ci sentiamo in balia dei comportamenti e delle decisioni delle altre persone o delle circostanze della vita. Forse nella vostra attività di volontariato vi sorprendete a commentare: “ormai è il destino .. “io cosa ci posso fare” .. “quello non cambierà mai” .. “inutile cercare di cambiare le cose”... Ma è davvero così? E se vi foste dimenticati di quanto siete preziosi e potenti? Il corso vuole farci ri-scoprire le nostre qualità mentali, neurobiologiche ed addirittura cellulari e gli strumenti che permettono di essere i protagonisti della nostra esistenza e delle nostre azioni.

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

**Martedì 25 aprile 2017**  
ore 9.00-16.30 – Lugano

**Costo:** Fr. 80.-\* / Fr. 100.-  
(+Fr. 15.-pranzo in comune)

Massimo 15 partecipanti

**Termine iscrizione:** 22 marzo

# Corsi per COORDINATORI e RESPONSABILI

## III Il ruolo del coordinatore tra volontario ed organizzazione

In ogni organizzazione è necessario prestare attenzione a più livelli: i valori a cui l'associazione si ispira, le azioni concrete che da questi principi discendono e, infine, le relazioni interne ed esterne all'associazione. I coordinatori hanno a disposizione alcuni strumenti per rinforzare la motivazione del singolo volontario all'appartenenza condivisa della vita associativa. Parimenti, è opportuno che anche l'associazione si attivi per valorizzare ed orientare la solidarietà e la gratuità che ogni singolo volontario offre. La giornata verrà modulata sulle esigenze dei partecipanti e si rifletterà su alcuni strumenti concreti che il responsabile/coordinatore può utilizzare per la gestione del gruppo.

**Conduzione:** Pierluigia Verga, pedagoga e psicologa, formatrice per adulti

**Martedì 4 aprile 2017**  
ore 9.00-16.30 – Lugano

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

Massimo 15 partecipanti .

**Termine di iscrizione:** 2 marzo

## 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 tre sessioni nelle quali verranno presentati i principali strumenti utili per la pianificazione, lo svolgimento e il controllo di progetti, con un'attenzione particolare ai campi di attività dei partecipanti e con l'ausilio di esercitazioni pratiche.

**Conduzione:** Mauro Romani e Massimo Saggini, Project manager professional con esperienza in ambito no profit

**martedì 9 maggio e 16 maggio 2017**  
ore 17.30-20.00

**sabato 20 maggio 2017,**  
ore 8.30-12.30, Lugano

**Costo:** Fr. 120.-\* / Fr. 180.-

Massimo 8 partecipanti.

**Termine di iscrizione:** 5 aprile

– Iscrizioni tramite tagliando allegato –

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

E' in fase di allestimento una nuova proposta con Rita Pezzati sul volontariato con gli anziani.  
Interessati rivolgersi al nostro ufficio.