

# Corso sui GRUPPI DI AUTO-AIUTO

## III 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 17 ottobre,**  
**ore 9.00-12.30, Lugano**

**Costo:** Fr. 50.-

**Termine iscrizione:** 15 settembre



### 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 14 novembre,**  
**9.00-12.00, Lugano**

**Costo:** Fr. 50.-

### Modulo di approfondimento:

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

Incontro destinato a chi ha seguito il modulo 1 e 2 o ha già esperienza di gruppi.

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

**Sabato 28 novembre, 9.00-12.00, Lugano**

**Costo:** Fr. 50.-

### 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 2015 -

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 3 ottobre**  
ore 9.30-16.30 - Lugano

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

**Termine di iscrizione:** 5 settembre

## III Il mio essere volontario... dai miei valori a ciò che mi motiva!

Riconoscere quello che ci muove e ci dà benessere nell'attività di volontariato

I valori sono i principi fondamentali che guidano le nostre azioni, e sono strettamente collegati alle convinzioni che costituiscono la nostra identità. Essi orientano quello che desideriamo e sono perciò la prima fonte di motivazione nelle nostre vite. La giornata mira a sviluppare

consapevolezza su cosa ci fa muovere con il cuore nel nostro agire di volontario.

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

**Sabato 24 ottobre**  
ore 9.00-16.30 – Lugano

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

Massimo 15 partecipanti

**Termine iscrizione:** 25 settembre

## III Volontariato e costruzione di un rapporto empatico con l'utente

Le dinamiche emotive ed emozionali nella relazione di aiuto attivano un insieme di processi in base ai quali si costruisce la relazione. Occorre pertanto affinare la consapevolezza sull'importanza di queste dinamiche. In questo ci può aiutare il concetto di empatia che significa sentire “dentro”, impegnarsi a comprendere l'altro evitando ogni attitudine giudicante e affettiva personale. Il rapporto empatico si costruisce dunque attraverso un processo che ci porta ad “essere con l'altro”.

**Conduzione:** Luigi Gianini, psicologo specialista in psicoterapia

**Martedì 10 novembre**  
ore 9.00-16.30 – Lugano

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

Massimo 15 partecipanti

**Termine iscrizione:** 5 ottobre

## III Volontariato a favore di anziani ospiti in una struttura: caratteristiche e limiti

All'interno di una struttura per anziani, una casa di riposo o un centro diurno, i volontari possono svolgere vari compiti: animazione, compagnia e accompagnamento, gestione del bar. Con la loro presenza i volontari sono un'occasione di contatto col mondo esterno. Ma cosa significa operare in un contesto istituzionale e professionale? Come affrontare eventuali situazioni difficili o di disagio? Quali le

condizioni per una proficua collaborazione coi professionisti?

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

**Mercoledì 25 novembre**  
ore 13.30-16.30 – Lugano

**Costo:** Fr. 50.-\* / Fr. 60.-

Massimo 15 partecipanti

**Termine iscrizione:** 23 ottobre

# Corsi per COORDINATORI e RESPONSABILI

## III Motiv...azione? Troviamo il MOTIVO che ci fa passare all'AZIONE

I valori sono i principi fondamentali che ci guidano nelle nostre azioni. Essi si concretizzano nel comunicare, nell'esprimere le nostre idee e i nostri bisogni, nell'essere dei professionisti ma anche nel riconoscere l'operato dei nostri collaboratori e nello stimolare la loro motivazione. La giornata mira a sviluppare consapevolezza rispetto a quali

possono essere le leve motivazionali nell'agire quotidiano del coordinatore.

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

**Venerdì 23 ottobre**  
ore 9.00-16.30, Tenero

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

Massimo 15 partecipanti.

**Termine di iscrizione:** 21 settembre

– Iscrizioni tramite tagliando allegato –

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