

# Formazione sui GRUPPI DI AUTO-AIUTO

## III 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.

**Sabato 4 aprile 2020,  
ore 8.30-12.30, Lugano**

**Sabato 25 aprile e sabato 9 maggio 2020,  
ore 9.00-12.00, Lugano**

**Costo:** Fr. 150.-

**Conduzione:** Marilù Zanella, responsabile Centro Auto Aiuto Ticino e Nicolas Bonvin, psicologo e psicoterapeuta.

**Termine iscrizione:** 29 febbraio



### 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**

- 1° semestre 2020 -

[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 7 marzo 2020**  
ore 8.30-12.30 - Lugano

**Costo:** Fr. 30.-

**Termine di iscrizione:** 22 febbraio

## III Come proporre attività del tempo libero a persone con fragilità comunicative, cognitive e sociali

Il volontariato/la volontaria, che accompagna una persona portatrice di fragilità comunicative, cognitive e/o sociali in attività di tempo libero, si trova di fronte a numerose sfide. Nonostante ciò, la messa in atto di piccole semplici strategie ha il potenziale di produrre benessere e veri momenti di svago soddisfacenti. Il corso propone di sviluppare, attraverso la comprensione degli elementi trasversali a tutte le attività di tempo libero, le competenze necessarie per creare delle situazioni comprensibili e piacevoli per la persona. L'acquisizione di queste competenze avverrà attraverso delle messe in situazioni concrete per permettere di capire “da dentro” cosa vuole dire percepire il mondo con queste fragilità.

**Conduzione:** Emmanuelle Rossini, ergoterapista/docente ricercatrice SUPSI

**Sabato 15 febbraio 2020**  
ore 8.30-16.30 – Lugano

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

(compreso pranzo, come parte integrante del corso)

Massimo 15 partecipanti

**Termine iscrizione:** 18 gennaio

## 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 nel volontariato? Il corso mette in luce queste differenze ed interrogativi, permettendo al volontario di acquisire maggiore sensibilità, ma anche maggiore capacità di essere chiaro e determinato nella sua attività.

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

**Lunedì 23 marzo 2020**  
09.00-16.30 – Lugano

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

(+ Fr. 15.- pranzo in comune)

**Termine iscrizione:** 29 febbraio

# Corsi per COORDINATORI e RESPONSABILI

## 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 27 aprile, 4 e 11 maggio 2020**  
ore 17.30-20.00

**Sabato 16 maggio 2020,**  
ore 8.30-12.30, Lugano

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

Massimo 6 partecipanti.

**Termine di iscrizione:** 28 marzo

## III I nuovi canali di comunicazione nel non profit: come utilizzarli per raggiungere il grande pubblico

Il corso intende fornire competenze professionali di base per scegliere e utilizzare al meglio i diversi mezzi di comunicazione di massa, con particolare attenzione alle nuove tecnologie online, ai social network e alle tendenze mediatiche sempre più rivolte al consenso sociale di grandi gruppi target. Quali i canali di comunicazione che meglio veicolano i messaggi degli enti non profit sul territorio ticinese? Quali linguaggi utilizzare per ognuno di essi? Con quale frequenza e quali obiettivi? Al termine della giornata, i partecipanti avranno individuato le proprie necessità comunicative, esercitando alcuni strumenti fondamentali della comunicazione attiva del Terzo Settore.

**Conduzione:** Mara Straccia, esperta in comunicazione

**Lunedì 11 maggio 2020,**  
ore 9.00-16.30, Lugano

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

Massimo 15 partecipanti.

**Termine di iscrizione:** 4 aprile

– Iscrizioni tramite tagliando allegato –

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