



# Volontariato Ticino

---

Corsi di formazione  
1° semestre 2025

Con il sostegno di

Repubblica e Cantone Ticino  
DECS

SWISSLOS



Dipartimento della sanità  
e della socialità

[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.

## Impariamo ad aiutare: situazioni e casi di aiuto

Dare aiuto è insito nell'essere umano ed è ciò che spesso anche noi ci aspettiamo dagli altri. L'intenzione di aiutare però a volte non è sufficiente e quanto si propone magari può essere inadeguato. Come faccio a sapere che l'aiuto che voglio dare è gradito o utile? Perché a volte le persone rifiutano le nostre buone intenzioni o quanto stiamo facendo per loro? L'incontro sarà incentrato su esercitazioni ed esempi concreti e fornirà strategie per essere utili e rispettosi allo stesso tempo.

### Conduzione

Marilù Zanella  
Volontariato Ticino

**Sabato 22 febbraio 2025**

ore 08.30-12.30 - Lugano

### Costo

Fr. 30.-

### Partecipanti

Massimo 15

### Termine di iscrizione

22 gennaio

### Conduzione

Rita Pezzati  
Psicologa e psicoterapeuta

**Giovedì 20 marzo 2025**

ore 09.30-12.30 - Lugano

### Costo

Fr. 40.-\*/ 55.-

### Partecipanti

Massimo 15

### Termine di iscrizione

20 febbraio

### Conduzione

Rolando Zobrist  
Counsellor/consulente  
in ambito psicosociale

**Giovedì 3 aprile 2025**

ore 09.00-16.30 - Lugano

### Costo

Fr. 80.-\*/ 100.-

### Partecipanti

Massimo 15

### Termine di iscrizione

3 marzo

# Corsi per **coordinatori**

**La comunicazione in ambito sociale: strumenti, canali e strategie di comunicazione nel settore non profit.** Come progettare e realizzare strategie di comunicazione semplici, efficaci ed utili al lavoro di tutti i giorni

Il corso intende fornire competenze professionali di base per riconoscere le differenti tipologie della comunicazione, le sue funzioni, i canali e i linguaggi, i destinatari e gli obiettivi. Al termine della giornata i partecipanti avranno individuato le proprie necessità comunicative, esercitando alcuni strumenti fondamentali e redatto schematicamente un piano di comunicazione dedicato al proprio ente non profit.

---

## Conduzione

Mara Straccia  
Esperta in comunicazione

**Giovedì 10 aprile 2025**  
ore 09.00-16.30 – Lugano

---

## Costo

Fr. 110.-\*  
Fr. 140.-

## Partecipanti

Massimo 15

---

## Termine di iscrizione

10 marzo

---

## “Project management per il no profit”

### Corso base

Anche nel settore no profit saper gestire efficacemente un progetto (ad esempio per un evento di beneficenza, una raccolta fondi o altre iniziative) può fare la differenza.

Chi opera in ambito associativo si trova ormai 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 le tempistiche e gestirne 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 semplificati (ritagliati ad hoc dalla disciplina di Project Management) per la pianificazione, l'avanzamento e il controllo di un progetto, che saranno poi applicati durante le esercitazioni pratiche (ultime due sessioni), su casi concreti proposti direttamente dai partecipanti.

---

## Conduzione

Mauro Romani  
Massimo Saggin

Entrambi Project manager  
certificati PMP con esperienza  
in ambito no profit

**Lunedì 17, 24, 31 marzo  
e 7 aprile 2025**

ore 17.30-20.00, Lugano

---

## Costo

Fr. 180.-\*  
Fr. 220.-

## Partecipanti

Massimo 6

---

## Termine di iscrizione

17 febbraio

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

## Creare e gestire un gruppo di auto-aiuto



**AUTOAIUTOTICINO**

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.

### Contenuti

- cosa sono i gruppi di auto-aiuto e a cosa servono
- caratteristiche, valori e principi di funzionamento
- come si crea un gruppo di auto-aiuto:  
condizioni e tappe necessarie
- la gestione e la comunicazione all'interno del gruppo
- il ruolo del moderatore

Un gruppo di auto-aiuto é formato da persone che vivono una stessa situazione di vita e che si riuniscono per condividere le proprie esperienze.

### Conduzione

Marilù Zanella  
Centro Auto Aiuto Ticino

Nicolas Bonvin  
Psicologo  
e Master Practitioner in PNL

**Sabato 15 marzo 2025**  
ore 09.00-12.30 - Lugano

**Sabato 29 marzo 2025**  
ore 09.00-12.30 - Lugano

**Sabato 12 aprile 2025**  
ore 09.00-12.30 - Lugano

**Costo**  
Fr. 150.-

**Partecipanti**  
Massimo 12

**Termine di iscrizione**  
15 febbraio

## Informazioni e iscrizioni

Potete iscrivervi online sul nostro portale [www.volontariato-ticino.ch/agenda](http://www.volontariato-ticino.ch/agenda) oppure inviando una mail a [info@volontariato.ch](mailto:info@volontariato.ch) con indirizzo completo, recapito telefonico, organizzazione e funzione, motivazioni. Con l'iscrizione si autorizza la CVS all'utilizzo dei dati personali forniti, necessari all'erogazione del corso e nel rispetto delle normative vigenti.

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

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)