



# Volontariato Ticino

---

## Corsi di formazione

2° 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

## La gestione delle emozioni

La gestione delle emozioni è di fondamentale importanza anche nell'attività di volontariato. In alcune situazioni ci si può trovare in difficoltà o provare un sentimento di impotenza o incapacità di fronte all'emergere di forti emozioni che non si sa come gestire. Imparare a riconoscere e gestire le emozioni difficili o paralizzanti può aiutare a vivere più serenamente e a meglio interagire con le persone di cui ci si occupa.

Durante la formazione si sperimenteranno alcune tecniche di gestione delle emozioni ispirate dalla programmazione neurolinguistica (PNL) al fine di imparare a scegliere come esprimere le proprie emozioni e a generare azioni utili e appropriate.

## Dalla percezione del limite all'accoglienza:

volontariato con gli anziani

Il volontario che svolge attività con gli anziani, visite a domicilio, compagnia o animazione in una casa di riposo o in un centro diurno, si trova a volte confrontato con dei limiti, che possono essere personali, oppure imposti dall'organizzazione o dettati dalle esigenze dell'anziano. Quali sono e come vengono percepiti questi limiti? In che misura essi rappresentano un ostacolo? In che modo l'incontro con l'altro può portare a nuove flessibilità e creatività, per una maggiore accoglienza e benessere del volontario e della persona assistita?

### Conduzione

Marilù Zanella

Volontariato Ticino

**Sabato 4 ottobre 2025**

ore 08.30-12.30 - Lugano

**Costo**

Fr. 30.-

**Partecipanti**

Massimo 20

**Termine di iscrizione**

4 settembre

### Conduzione

Nicolas Bonvin

Psicologo

e Master Practitioner in PNL

**Giovedì 30 ottobre 2025**

ore 09.00-16.30 - Lugano

**Costo**

Fr. 80.-\*/100.-

**Partecipanti**

Massimo 15

**Termine di iscrizione**

30 settembre

### Conduzione

Rita Pezzati

Psicologa e psicoterapeuta

**Giovedì 20 novembre 2025**

ore 09.30-12.30 - Lugano

**Costo**

Fr. 40.-\*/55.-

**Partecipanti**

Massimo 15

**Termine di iscrizione**

20 ottobre

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

# Corsi per **coordinatori**

## Il cambiamento: una fatica o un'opportunità

Per quanto cerchiamo di programmare e prevedere i nostri eventi futuri, stare al mondo si rivela come una costante incertezza. La vita stessa è sinonimo di cambiamento. Avvengono situazioni che ci impongono di adattarci, di modificare il nostro modo di pensare o essere, di accettare ciò che le persone o la vita ci presentano. Tuttavia, l'essere umano fatica ad accettare l'incertezza e il cambiamento. Ma perché a volte si è in difficoltà per rapporto a qualcosa di diverso e nuovo? Perché capita di sentire timore o paura? Cosa permette l'accettazione di un evento nuovo e inaspettato e cosa rende l'adattamento faticoso e difficile? Il relatore intende rispondere a queste fondamentali domande e toccare alcuni punti essenziali legati al comportamento degli esseri umani davanti al cambiamento e alla difficoltà. Capire l'origine di alcune reazioni umane può aiutare il coordinatore a sostenere i volontari in modo che la collaborazione rimanga reciproca, funzionale e piacevole. Non mancheranno anche alcuni strumenti utili al proprio e altrui benessere.

## “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

Rolando Zobrist

Counselor/consulente  
in ambito psicosociale

### Giovedì 23 ottobre 2025

ore 09.00-16.30 – Lugano

---

### Costo

Fr. 110.-\*

Fr. 140.-

### Partecipanti

Massimo 15

---

### Termine di iscrizione

23 settembre

---

### Conduzione

Mauro Romani

Massimo Saggin

Entrambi Project manager  
certificati PMP con esperienza  
in ambito no profit

### Lunedì 29 settembre, 6, 13 e 20 ottobre 2025

ore 17.30-20.00, Lugano

---

### Costo

Fr. 180.-\*

Fr. 220.-

### Partecipanti

Massimo 6

---

### Termine di iscrizione

5 settembre

# 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 è 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 25 ottobre 2025**  
ore 09.00-12.30 - Lugano

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

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

**Costo**  
Fr. 150.-

**Partecipanti**  
Massimo 12

**Termine di iscrizione**  
18 settembre

## 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)