



# Volontariato Ticino

---

## Corsi di formazione

2° semestre 2026

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 nello svolgimento del volontariato: analisi di situazioni vissute**

Lavorare nel volontariato spesso ci porta a vivere emozioni vivaci e tenaci, difficili da gestire.

Questa formazione propone di analizzare situazioni concrete portate dai partecipanti e di applicare le tecniche della gestione delle emozioni ispirate alla Programmazione Neurolinguistica (PNL).

Si esploreranno nuove piste d'azione che possano alleggerire il peso di queste emozioni e far evolvere le situazioni in modo favorevole a tutti gli attori coinvolti.

---

### **Conduzione**

Marilù Zanella  
e Erika Sutura Fogliani  
Volontariato Ticino

**Venerdì 2 ottobre 2026**

ore 08.30-12.30 – Lugano

---

**Costo**

Fr. 30.-

**Partecipanti**

Massimo 20

---

**Termine di iscrizione**

14 settembre

---

### **Conduzione**

Nicolas Bonvin  
Psicologo  
e Master Practitioner in PNL

**Martedì 13 ottobre 2026**

ore 09.00-16.30 – Lugano

---

**Costo**

Fr. 80.-\*/100.-

**Partecipanti**

Massimo 15

---

**Termine di iscrizione**

13 settembre

---

## 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.

## Corsi per coordinatori

---

### Un colloquio sano e sereno

Nel ruolo di coordinatore dei volontari, ci si trova a dover gestire dei colloqui (con i volontari, con gli utenti o con altre persone) e capita di trovarsi in difficoltà.

Durante il corso si lavorerà sul modo di comunicare con le persone mantenendo la propria autenticità e senza ferire l'altro. Per quanto cerchiamo le parole adeguate, in alcuni casi al termine di una discussione o di una comunicazione, si rimane con "l'amaro in bocca". Ma come mai a volte sembra così difficile capire e farsi capire? Cosa guida in modo così importante le nostre reazioni e quelle degli altri? Che cosa è "l'amaro in bocca"? Questo corso intende dare delle risposte a queste domande e fornire degli strumenti per aiutare sé stessi nelle discussioni complesse e nella preparazione di un colloquio.

Per far sì che il corso sia il più pratico possibile, si chiede ai partecipanti di portare delle situazioni concrete vissute. A partire da queste, si costruiranno i principi per svolgere un colloquio sano e sereno.

---

### Conduzione

Rita Pezzati  
Psicologa e psicoterapeuta

**Giovedì 19 novembre 2026**  
ore 09.00-12.30 - Lugano

---

<b>Costo</b>	<b>Partecipanti</b>
Fr. 40.-*/ 55.-	Massimo 15

---

**Termine di iscrizione**  
19 ottobre

---

### Conduzione

Rolando Zobrist  
Counselor / consulente  
in ambito psicosociale

**Giovedì 22 ottobre 2026**  
ore 09.00-16.30 - Lugano

---

<b>Costo</b>	<b>Partecipanti</b>
Fr. 110.-*	Massimo 15
Fr. 140.-	

---

**Termine di iscrizione**  
22 settembre

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

## 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.

### 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.



**AUTOAIUTOTICINO**

### Conduzione

Marilù Zanella  
Centro Auto Aiuto Ticino

Nicolas Bonvin  
Psicologo  
e Master Practitioner in PNL

**Sabato 24 ottobre 2026**  
ore 09.00-12.30 - Lugano

**Sabato 14 novembre 2026**  
ore 09.00-12.30 - Lugano

**Sabato 28 novembre 2026**  
ore 09.00-12.30 - Lugano

**Costo**  
Fr. 150.-

**Partecipanti**  
Massimo 12

**Termine di iscrizione**  
24 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)