

ESSERE VOLONTARI OGGI

PER TRASFORMARE
IL PRESENTE
E RIPENSARE
IL FUTURO



Crescere insieme

ESSERE VOLONTARI OGGI è un ciclo di tre incontri formativi rivolti a chi già svolge del volontariato e a chi ha desiderio di iniziare a farlo. Non sono richieste esperienze pregresse o titoli, quello che importa è aver voglia di migliorare le proprie competenze relazionali per sé e per metterle al servizio della comunità.

Cosa faremo insieme

In ciascun incontro esploreremo, attraverso attività esperienziali, momenti teorici e condivisioni, i tre focus dell'essere volontario/a:

SAPER ASCOLTARE: strumenti teorico-pratici di base (linguaggio verbale e non verbale, reattività e distacco, tecniche di ascolto attivo, errori comunicativi).

ENTRARE IN RELAZIONE: qualità della presenza, empatia, congruenza ed autenticità, sintonizzazione emotiva, comunicazione assertiva e gestione dei confini, gestire la frustrazione e valorizzare i piccoli passi.

STARE INSIEME: il gruppo associativo come rete di scambio e supporto, comunicare in maniera non violenta, progettare, creare avendo cura del gruppo.

3 Giornate in gruppo



Quando e dove

Sabato 28 Febbraio 2026 h 10:00 -18:00

Sabato 18 Aprile 2026 h 10:00 -18:00

Sabato 26 Settembre 2026 h 10:00 -18:00

Presentazione del percorso:

Giovedì 27 Novembre 2025

Gli incontri si svolgeranno c/o Gruppo Alice ODV, Via Parini 54, Saronno (VA)



Informazioni e Iscrizioni

Associazione Gruppo Alice ODV

335.656.1302

info@gruppoalicesaronno.it



Conduzione

I tre incontri saranno condotti da counselor professioniste di ArKa Associazione - Scuola di Counseling.

ESSERE VOLONTARI OGGI

“Il futuro dipende
interamente da ciò
che ciascuno di noi
fa quotidianamente.”
Gloria Steinem



Perché incontrarci

Scegliere di dedicare il proprio tempo, le proprie energie fisiche, intellettuali ed emotive all'altro da noi rappresenta oggi non solo un modo di occupare attivamente e in maniera solidaristica parte della propria vita, è anche una sfida a r-esistere, coltivando un nucleo di valori fondativi del nostro essere umani.

La nostra società ci spinge all'isolamento, all'accaparramento di un benessere sempre più orientato in senso materialista ed autoriferito.

Esser-ci per l'altro è oggi **revoluzionario**, nel senso che rappresenta una scelta evolutiva nel mantenimento di connessioni empatiche e solidali all'interno delle nostre comunità di appartenenza.

Viviamo tutte e tutti in un contesto sociale che rema contro, in termini di stanchezza, sovraccarico, sfiducia. In questo senso ESSERE VOLONTARI OGGI è una sfida, che deve essere sostenibile per ogni persona che la accoglie e, con il percorso che abbiamo immaginato, potrà essere anche nutriente.

PER INFORMAZIONI