



corsi aperti a tutti

**AUTUNNO2019** 



**Centro Servizi Volontariato** via Salgari 43/B 25125 Brescia

www.csvlombardia.it/brescia brescia@csvlombardia.it

# **SOMMARIO**

1. DANZA E CANTA PER IMPARARE L'INGLESE	1
2. IMPARARE A DIRE NO PER RAFFORZARE I TUOI SÌ La comunicazione assertiva	3
3. MIGLIORARE L'ASCOLTO DI SÉ E IL RAPPORTO CON SE STESSI Laboratorio di Autostima	5
4. LA GESTIONE DELLE RIUNIONI	7
5. CREARE VIDEO CON SMARTPHONE E TABLET	9
6. COME AFFRONTARE LE DIFFICOLTÀ COLTIVANDO LE RISORSE INTERIORI La Resilienza	11
7. EXCEL	13
INFORMAZIONI	15



# 1. Danza e canta per imparare l'inglese

#### **BREVE DESCRIZIONE DEL PERCORSO**

Il corso non vuole essere un classico modo di imparare l'inglese, ma aiutare il partecipante a migliorare la propria capacità nel parlare e nell'interagire nella lingua straniera divertendosi, attraverso la danza e la letteratura.

I partecipanti impareranno a:

- prendere consapevolezza del proprio corpo attraverso la magia della danza;
- utilizzare il proprio immaginario creativo per realizzare piccole performance danzate;
- Comunicare messaggi significativi in una conversazione orale;
- Capire in maniera globale e/o analitica messaggi orali e testi scritti;
- Tradurre in/dall'italiano una varietà di testi, produrre autonomamente testi scritti;
- Muoversi con disinvoltura in situazioni che possono verificarsi mentre si viaggia;
- Saper esprimere esperienze ed awvenimenti, sogni, speranze e ambizioni;
- Saper interagire con una certa scioltezza e spontaneità che rendono possibile un'interazione naturale con i parlanti nativi senza troppo sforzo per l'interlocutore.

# **REQUISITI**

Il corso è rivolto a giovani e adulti che partono da un livello almeno base-intermedio di conoscenza della lingua inglese (livello A2/B1).

### **DURATA 12 ore**

#### **CALENDARIO**

3, 10, 17, 24, 31 ottobre, 7 novembre 2019 ore 20.30-22.30

### **DOCENTE**

Daniela Valente: insegnante di lingua inglese presso scuole secondarie di secondo grado, formazione internazionale in danza modern jazz, insegnante di danza presso Master Accademy di Brescia e altre scuole.



# **INDICAZIONI TECNICHE**

L'iscrizione al corso deve essere fatta attraverso il portale brescia.mycsv.it Il corso verrà attivato con un minimo di 10 ed un massimo di 20 iscritti. La partecipazione richiede un contributo di € 156,00 (iva compresa).

### TERMINE PER LE ISCRIZIONI

Martedì 24 Settembre 2019

#### **SEDE**

Gli incontri si svolgeranno presso la sala formazione "Ciapetti" del Csv, in via Salgari n. 43/b a Brescia.

# **INFO**



# 2. IMPARARE A DIRE NO PER RAFFORZARE I TUOI SÌ

# La comunicazione assertiva

#### **BREVE DESCRIZIONE DEL PERCORSO**

Il corso si propone di presentare specifiche strategie di comportamento per la gestione efficace della comunicazione con gli altri, al fine di prevenire, affrontare e superare situazioni di disagio, di sovraccarico emotivo, di mancato raggiungimento dei propri obiettivi e di rottura relazionale.

# In particolare:

- vengono approfonditi gli stili di comportamento passivo, aggressivo e assertivo;
- viene individuata la struttura di base dei differenti stili ed il loro grado di applicabilità nella gestione delle relazioni attraverso la presentazione e la discussione di casi;
- per facilitare l'identificazione e la comprensione dei differenti stili verranno effettuate esercitazioni in aula al fine di avviare l'apprendimento per le situazioni quotidiane che ogni partecipante può sperimentare nella propria realtà.

#### **OBIETTIVI**

Il corso permette ai partecipanti di:

- conoscere le caratteristiche e le differenze tra gli stili di comportamento aggressivo, passivo e assertivo;
- autovalutare il proprio stile di comportamento prevalente e valutarne le conseguenze in situazione relazionale;
- identificare i criteri di base dello stile di comportamento assertivo al fine di adottare stili comunicativi efficaci in situazioni concrete.

#### **METODOLOGIA**

È previsto l'utilizzo di un linguaggio semplice e di un metodo didattico attivo in cui la lezione frontale viene arricchita con il dialogo, lo stimolo alla riflessione e alla discussione, brevi esercitazioni o esempi che coinvolgono il gruppo, rispettando le modalità di apprendimento dell'adulto e rendendo costantemente concreti i temi trattati.



### **DURATA** 8 ore

#### **CALENDARIO**

5 Ottobre 2019 ore 9.00 - 13.00 e 14.00 - 18.00

#### **DOCENTE**

*M. Montessori*: psicologa del lavoro, psicoterapeuta, docente per lo sviluppo di abilità comportamentali e counselor per la crescita personale.

### INDICAZIONI TECNICHE

L'iscrizione al corso deve essere fatta attraverso il portale brescia.mycsv.it Il corso verrà attivato con un minimo di 10 ed un massimo di 15 iscritti.

La partecipazione richiede un contributo di € 160.00 (iva compresa).

#### TERMINE PER LE ISCRIZIONI

Venerdì 27 Settembre 2019

#### **SEDE**

Gli incontri si svolgeranno presso la sala formazione "Ciapetti" del Csv, in via Salgari n. 43/b a Brescia.

#### **INFO**



# 3. Migliorare l'ascolto di sé e il rapporto con se stessi

# Laboratorio di Autostima

#### **BREVE DESCRIZIONE DEL PERCORSO**

Il laboratorio intende fornire strumenti per effettuare una riflessione su di sé partendo dalle componenti essenziali della nostra autostima. Il percorso si avvia con una riflessione sulla consapevolezza di sé, della propria storia di vita e dello stato di benessere emotivo e cognitivo nel "qui ed ora", stimolando nei partecipanti lo sviluppo della capacità di ascolto non giudicante verso se stessi. Il gruppo è accompagnato nell'identificazione dei propri bisogni e desideri, nel riconoscimento delle proprie parti nascoste o rifiutate, dei sensi di colpa e nell'ascolto del proprio dialogo interiore. Tutto ciò per porre le basi ad una maggiore accettazione di sé e al riconoscimento del proprio valore personale, che permettono di affrontare le situazioni di vita con maggiore tranquillità ed efficacia.

### **OBIETTIVI**

Il corso permette ai partecipanti di:

- Avviare un percorso di ascolto di sé volto ad ampliare la propria consapevolezza e la propria autenticità;
- Riconoscere le responsabilità personali rispetto ai propri pensieri, sentimenti e comportamenti senza giudicarsi o colpevolizzarsi;
- Identificare i convincimenti e le credenze che minano la propria autostima per ridurne il potere;
- Accettare ciò che non è possibile cambiare per focalizzare l'attenzione su ciò che può essere migliorato o modificato, riscoprendo il significato del valore personale.

#### **METODOLOGIA**

La metodologia del "laboratorio" prevede un ampio spazio alle esercitazioni, alle simulazioni e alla rielaborazione al fine di permettere un maggiore coinvolgimento ed una immediata sperimentazione personale delle abilità da sviluppare e delle difficoltà da affrontare. Il gruppo diviene così protagonista del proprio apprendimento,



mettendosi in gioco sia nella partecipazione alle attività, sia nelle riflessioni svolte al suo interno. Il gruppo stesso si sperimenta all'interno di uno spazio protetto, non giudicante, in cui è possibile una libera circolazione emotiva. La figura del docente viene sostituita dal coach che ha funzione di guida e supporto nel processo di apprendimento e comprensione di sé dei partecipanti.

#### **DURATA** 16 ore

#### **CALENDARIO**

8, 15, 22, 29 Ottobre, 5, 12, 19, 26 Novembre 2019 ore 20.30-22.30

#### **DOCENTE**

*M. Montessori*: psicologa del lavoro, p<mark>sicoterap</mark>euta, docente per lo sviluppo di abilità comportamentali e counselor per la crescita personale.

#### INDICAZIONI TECNICHE

L'iscrizione al corso deve essere fatta attraverso il portale brescia.mycsv.it Il corso verrà attivato con un minimo di 10 ed un massimo di 15 iscritti. La partecipazione richiede un contributo di € 240,00 (iva compresa).

### TERMINE PER LE ISCRIZIONI

Sabato 28 Settembre 2019

### **SEDE**

Gli incontri si svolgeranno presso la sala formazione "Ciapetti" del Csv, in via Salgari n. 43/b a Brescia.

# **INFO**



# 4. La gestione delle riunioni

#### **BREVE DESCRIZIONE DEL PERCORSO**

Il corso si propone di fornire i principali strumenti per gestire una efficacemente una riunione di lavoro, acquisendo un metodo per l'organizzazione di tale attività senza sprechi di tempo, la guida del gruppo e l'approccio relazionale ad ogni singolo partecipante durante lo svolgimento della riunione stessa.

Destinatari principali del corso sono i responsabili dell'organizzazione, i coordinatori di progetto e gestori di gruppi di lavoro.

#### **OBIETTIVI**

Il corso permette ai partecipanti di:

- comprendere quando e come utilizzare diverse tipologie di riunione;
- acquisire abilità organizzative nella preparazione della riunione;
- acquisire strumenti per la conduzione della riunione;
- assicurare risultati attraverso strategie relazionali di approccio ai singoli partecipanti.

### **CONTENUTI**

I contenuti sono riassumibili nei seguenti punti:

- Caratteristiche delle diverse tipologie di riunione:
- La preparazione della riunione;
- La conduzione della riunione;
- La gestione della relazione con i singoli partecipanti.

# **METODOLOGIA**

È previsto un metodo didattico attivo in cui brevi lezioni frontali si alternano ad esercitazioni e discussioni che coinvolgono maggiormente il gruppo, rispettano le modalità di apprendimento dell'adulto, rendono costantemente concreti i temi trattati e permettono una immediata sperimentazione degli strumenti acquisiti.

### **DURATA** 8 ore



### **CALENDARIO**

15 Novembre 2019 ore 16.15 - 20.15 e 16 Novembre ore 9.00 - 13.00

#### **DOCENTE**

*M. Montessori*: psicologa del lavoro, psicoterapeuta, docente per lo sviluppo di abilità comportamentali e counselor per la crescita personale.

#### INDICAZIONI TECNICHE

L'iscrizione al corso deve essere fatta attraverso il portale brescia.mycsv.it Il corso verrà attivato con un minimo di 10 ed un massimo di 20 iscritti.

La partecipazione richiede un contributo di € 160,00 (iva compresa).

#### TERMINE PER LE ISCRIZIONI

Martedì 5 Novembre 2019

#### **SEDE**

Gli incontri si svolgeranno presso la sala formazione "Ciapetti" del Csv, in via Salgari n. 43/b a Brescia.

#### **INFO**



# 5. Creare video con smartphone e tablet

#### **BREVE DESCRIZIONE DEL PERCORSO**

Oggi, grazie agli smartphone, siamo abituati a registrare quotidianamente video.

Il corso si propone di fornire alcune risorse utili alla produzione, al montaggio e alla pubblicazione di video realizzati con i propri smartphone o tablet.

Il percorso prevede una sessione teorica e pratica ad ogni incontro. Il corso permetterà ad ognuno di sperimentare le nozioni acquisite realizzando un piccolo montaggio.

#### CONTENUTI

- Organizzare il contenuto del video:
   Lo stile narrativo
   Tecniche di montaggio video
   Soggetto e sceneggiatura
- Registrare il video (strumenti):
   Inquadrature (dalla scena statica alla scena in movimento)
- Editing del video (strumenti per il montaggio video):
   Scegliere le clip
   Inserire musica e commenti audio
   Sincronizzare audio e video
   Arricchire il video: transizioni ed effetti
   Esportazione del video
- Pubblicazione del video.

#### **FAD**

Il corso prevede sia le lezioni in aula sia la FAD.

I corsisti potranno pertanto disporre di risorse, esercitazioni, materiali informativi/ formativi (guide, questionari,...), forum di discussione o dialogare con il docente attraverso la piattaforma web csv.spaziofad.org.



# **PREREQUISTI**

E' necessario portare un pc con connessione a rete wireless oppure un tablet, uno smartphone o una macchina fotografica.

I corsisti devono inoltre installare uno dei seguenti software: Pinnacle Studio (Pc o Mac), Premiere (Pc o Mac) IMovie (Mac). Il docente darà indicazioni all'inizio del corso.

#### **DURATA** 15 ore

#### **CALENDARIO**

28 novembre, 5, 12, 19 dicembre, 9 gennaio 2020 ore 17.00-20.00

#### **DOCENTE**

Giampietro Moraschetti: webmaster, g<mark>rafico e fo</mark>rmatore. Svolge attività di sviluppo di siti web, realizzazione di progetti grafici e percorsi formativi.

#### INDICAZIONI TECNICHE

L'iscrizione al corso deve essere fatta attraverso il portale brescia.mycsv.it Il corso verrà attivato con un minimo di 10 ed un massimo di 20 iscritti. La partecipazione richiede un contributo di € 225.00 (iva compresa).

# TERMINE PER LE ISCRIZIONI

Lunedì 18 Novembre 2019

#### **SEDE**

Gli incontri si svolgeranno presso la sala formazione "Ciapetti" del Csv, in via Salgari n. 43/b a Brescia.

# **INFO**



# 6. Come affrontare le difficoltà coltivando le risorse interiori La Resilienza

#### **BREVE DESCRIZIONE DEL PERCORSO**

Come superare in modo positivo le difficoltà, i periodi di crisi e i traumi che nella vita possono accadere? In che modo non abbattersi per gli ostacoli che nella vita si incontrano, sapendo affrontare efficacemente la situazione e recuperare le forze utilizzate per dirigere nuovamente le proprie risorse verso il benessere?

La resilienza in psicologia rappresenta proprio quell'insieme di attitudini, credenze, tratti e capacità che ognuno di noi possiede in misura diversa e che può, almeno in parte, sviluppare facendo affidamento sulle proprie risorse per far fronte in maniera positiva agli eventi traumatici, riorganizzare positivamente la propria vita dinanzi alle difficoltà e ricostruirsi, restando sensibile alle opportunità positive che la vita gli offre. Le persone resilienti in circostanze avverse riescono, nonostante tutto e talvolta contro ogni previsione, a fronteggiare le contrarietà, a dare nuovo slancio alla propria esistenza raggiungendo i propri obiettivi.

Il laboratorio si propone di fornire strumenti per poter comprendere il significato di resilienza psicologica, conoscerne le sue componenti, identificare le principali risorse e le strategie per sviluppare questa competenza.

Il percorso si avvia con una riflessione sul concetto e prosegue con l'analisi di alcuni casi didattici da cui estrapolare possibili importanti fattori di resilienza, per poi porsi come ricerca condivisa dei processi di resilienza nelle esperienze riportate dal gruppo. Il laboratorio prosegue con l'alternanza di piccole esercitazioni e discussioni sulle differenti strategie di sviluppo della resilienza che permettono contemporaneamente di arricchire e ampliare il concetto e riflettere su se stessi.

#### **OBIETTIVI**

Il corso permette ai partecipanti di:

- Avviare una riflessione sulla resilienza e sugli elementi che la contraddistinguono;
- Riconoscere in se stessi punti di forza e possibilità di miglioramento delle capacità e caratteristiche che definiscono la resilienza:
- Conoscere le strategie per svilupparla.



#### **METODOLOGIA**

La metodologia del "laboratorio" prevede un ampio spazio alle esercitazioni, alle simulazioni e alla rielaborazione per permettere un maggiore coinvolgimento ed una immediata sperimentazione personale delle abilità da sviluppare e delle difficoltà da affrontare. Il gruppo diviene così protagonista del proprio apprendimento, mettendosi in gioco sia nella partecipazione alle attività, sia nelle riflessioni svolte al suo interno. Il gruppo stesso si sperimenta all'interno di uno spazio protetto, non giudicante, in cui è possibile una libera circolazione emotiva. La figura del docente viene sostituita dal coach che ha funzione di guida e supporto nel processo di apprendimento e comprensione di sé dei partecipanti.

**DURATA** 8 ore

**CALENDARIO** 6 Dicembre 2019 ore 16.15-20.15 e 7 Dicembre 2019 ore 9.00-13.00

**DOCENTE** *M. Montessori*: psicologa del lavoro, psicoterapeuta, docente per lo sviluppo di abilità comportamentali e counselor per la crescita personale.

#### INDICAZIONI TECNICHE

L'iscrizione al corso deve essere fatta attraverso il portale brescia.mycsv.it Il corso verrà attivato con un minimo di 10 ed un massimo di 15 iscritti. La partecipazione richiede un contributo di € 160.00 (iva compresa)

TERMINE PER LE ISCRIZIONI Lunedì 25 Novembre 2019

#### **SEDE**

Gli incontri si svolgeranno presso la sala formazione "Ciapetti" del Csv, in via Salgari n. 43/b a Brescia.

#### **INFO**



# 7. EXCEL base-intermedio

#### **BREVE DESCRIZIONE DEL PERCORSO**

Microsoft Excel è uno dei software più utilizzati della suite Office. Le sue funzionalità, la possibilità di gestire ed analizzare, in poco tempo, enormi quantità di dati, lo rendono un programma unico in ambito lavorativo.

Obiettivo del corso è quello di fornire le informazioni necessarie per sfruttare al meglio i vantaggi offerti dal programma.

La prima parte del percorso è finalizzata a conoscere le funzioni semplici di Excel mentre nella seconda parte approfondiremo alcune funzioni specifiche per la gestione di fogli di calcolo.

#### CONTENUTI

- Introduzione e Ambiente di lavoro di Excel (intefaccia);
- Gestire le cartelle di lavoro e lavorare con le celle;
- Formattare i fogli di lavoro;
- Impostare la pagina e la stampa;
- Lavorare con fogli di calcolo concatenati;
- I riferimenti di cella: assoluti, relativi e misti;
- Lavorare con formule e funzioni (Formule logiche, matematiche, ricerca, statistiche, operazioni su testo);
- Gestire elenchi e tabelle:
- Grafici con Excel: creazione, formattazione e modifica;
- Visualizzare e formattare i dati in modo avanzato (formattazione condizionale, filtri);
- Le tabelle pivot;
- Le macro.

# **FAD**

Il corso prevede sia le lezioni in aula sia la FAD. I corsisti potranno pertanto disporre di risorse, esercitazioni, materiali informativi/formativi (guide, questionari,...), forum di discussione o dialogare con il docente attraverso la piattaforma web csv.spaziofad. org.



# **PREREQUISTI**

E' necessario portare un pc con connessione a rete wireless.

#### **DURATA** 21 ore

#### **CALENDARIO**

15, 22, 29 gennaio, 5, 12, 19, 26 febbraio 2020 ore 9.00-12.00

#### **DOCENTE**

Giampietro Moraschetti: webmaster, grafico e formatore. Svolge attività di sviluppo di siti web, realizzazione di progetti grafici e percorsi formativi.

#### INDICAZIONI TECNICHE

L'iscrizione al corso deve essere fatta attraverso il portale brescia.mycsv.it Il corso verrà attivato con un minimo di 10 ed un massimo di 20 iscritti. La partecipazione richiede un contributo di € 252.00 (iva compresa).

# TERMINE PER LE ISCRIZIONI

Lunedì 6 Gennaio 2020

#### **SEDE**

Gli incontri si svolgeranno presso la sala formazione "Ciapetti" del Csv, in via Salgari n. 43/b a Brescia.

#### **INFO**



# **INFORMAZIONI**

# Per informazioni contatta

**- Laura Giannini** Tel. 347 0708149

Email corsi.bs@csvlombardia.it

**- CSV Brescia** Tel. 030 2284900

Email v.sbaraini@csvlombardia.it

Per l'iscrizione registrati al portale **brescia.mycsv.it** e seleziona il corso desiderato.



Il CSV di Brescia opera dal 1997 con l'obiettivo di sostenere e qualificare il volontariato, inteso come luogo in cui le persone esprimono la propria partecipazione alla solidarietà. Per adempiere a questo mandato CSV Brescia fornisce servizi di varia tipologia alle organizzazioni, ai cittadini e ai soggetti che sul territorio bresciano si interfacciano con il volontariato.

I Centri di Servizio per il Volontariato sono stati istituiti dalla legge quadro sul Volontariato n. 266/1991.

In base alla Legge delega per la Riforma del Terzo Settore n. 106/2016 e al Decreto legislativo 3 luglio 2017, n. 117 i Centri hanno il compito di organizzare, gestire ed erogare servizi di supporto tecnico, formativo ed informativo per promuovere e rafforzare la presenza ed il ruolo dei volontari in tutti gli Enti del Terzo Settore.

I servizi offerti sono di promozione, orientamento, animazione territoriale, formazione, informazione e comunicazione, ricerca e documentazione, consulenze e supporto tecnico-logistico.



# Centro Servizi per il Volontariato

via Salgari 43/B 25125 Brescia

www.csvlombardia.it/brescia

brescia@csvlombardia.it