



CSV  
**BRESCIA**

centro di servizio per il volontariato

# volontari in formazi<sup>o</sup>ne





# SOMMARIO

## AMMINISTRARE L'ASSOCIAZIONE nella Riforma del Terzo Settore

Excel per l'Associazione	A1
Sicurezza informatica: come difendersi	A2
Costituire una nuova associazione nella riforma del terzo settore	A3

## ORGANIZZARE EVENTI

HACCP - corso di prima formazione per gli addetti del settore alimentare	E1
HACCP - corso di aggiornamento per gli addetti del settore alimentare	E2

## TROVARE RISORSE PER L'ASSOCIAZIONE

Bandi e fonti per finanziare le attività dell'associazione	R1
Trova i migliori volontari per la tua associazione	R2
Raccolte fondi tra obblighi e grandi opportunità	R3

## COMUNICARE E PROMUOVERE L'ASSOCIAZIONE

La valutazione dell'impatto sociale	C1
-------------------------------------	----

## CORSI PER I CITTADINI

Scopriti volontario: corso di orientamento al volontariato (Edizione in presenza)	T1
Scopriti volontario: corso di orientamento al volontariato (Edizione Online)	T2
Come superare i momenti di difficoltà: sviluppare la resilienza	T3

## EXCEL PER L'ASSOCIAZIONE

<b>ID CORSO</b>	<b>A1</b>
<b>AREA</b>	<b>AMMINISTRARE L'ASSOCIAZIONE</b>
<b>CONTENUTI</b>	<p>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 sia in ambito lavorativo ma anche per le associazioni che possono così gestire elenchi, strutturare i bilanci secondo i nuovi schemi o gestire il budget di un progetto. Obiettivo del corso è quello di fornire le informazioni necessarie per sfruttare al meglio i vantaggi offerti dal programma.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Introduzione e Ambiente di lavoro di Excel (interfaccia);</li><li>• Gestire le cartelle di lavoro e lavorare con le celle; Formattare i fogli di lavoro;</li><li>• Impostare la pagina e la stampa;</li><li>• Lavorare con fogli di calcolo concatenati;</li><li>• I riferimenti di cella: assoluti, relativi e misti;</li><li>• Lavorare con formule e funzioni (Formule logiche, matematiche, ricerca, statistiche, operazioni su testo);</li><li>• Formattazione condizionale e creazione grafici;</li><li>• Tabelle pivot;</li><li>• Esercitazioni pratiche (anche sullo schema di bilancio).</li></ul>
<b>REQUISITI</b>	<p>Si richiede dimestichezza con la gestione di file e cartelle. Il corsista deve utilizzare il proprio computer con una versione aggiornata di Excel. E' preferibile Microsoft 365</p>
<b>METODOLOGIA DIDATTICA</b>	<p>Corso in presenza presso la sala Formazione Csv, via E. Salgari 43/b, 25125 Brescia. I corsisti potranno disporre di risorse e materiali informativi/formativi (guide, dispense), attraverso il sito dedicato alla formazione.</p>
<b>CALENDARIO</b>	18, 25 Ottobre, 8, 15, 22, 29 Novembre, 6 Dicembre 2022 dalle ore 20:00 alle ore 22:30
<b>DOCENTE</b>	Giampietro Moraschetti: <i>webmaster, grafico e formatore. Svolge attività di sviluppo di siti web, realizzazione di progetti grafici e percorsi formativi.</i>
<b>INDICAZIONI TECNICHE</b>	<p>La partecipazione al corso richiede un contributo economico:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• volontari di Organizzazioni di volontariato e Associazioni di Promozione Sociale € 40.00;</li><li>• volontari di Enti di Terzo Settore e altri Enti senza scopo di lucro € 60.00;</li><li>• altri soggetti € 100.00.</li></ul> <p>da effettuare con bonifico bancario (IT 71N0857511200 0000 00705423 intestato a Associazione Centro Servizi Volontariato, causale: Excel + nome del partecipante). L'iscrizione al corso deve essere effettuata sul portale <a href="http://brescia.mycsv.it">brescia.mycsv.it</a> <b>Il corso verrà attivato con un minimo di 10 ed un massimo di 15 iscritti.</b></p>
<b>TERMINE ISCRIZIONI</b>	Domenica 9 Ottobre 2022

## SICUREZZA INFORMATICA: COME DIFENDERSI

<b>ID CORSO</b>	<b>A2</b>
<b>AREA</b>	<b>AMMINISTRARE L'ASSOCIAZIONE</b>
<b>CONTENUTI</b>	<p>Difendersi dalle minacce informatiche è ormai una necessità sia delle organizzazioni sia del privato cittadino. L'esigenza di maggiori performance, versatilità e accessibilità ha portato nell'ultimo decennio allo spostamento di gran parte dei dati e dei servizi di cui usufruiamo quotidianamente su piattaforme online.</p> <p>È fondamentale, però, conoscere i rischi ai quali si è esposti. Scopo del seminario è far comprendere le principali tipologie di attacco informatico e dare strumenti per sviluppare le difese ed eliminare o quantomeno mitigare i danni causati da malintenzionati.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Concetto di sicurezza informatica;</li><li>• Tipologie di attacchi;</li><li>• Consigli di sicurezza informatica.</li></ul>
<b>METODOLOGIA DIDATTICA</b>	Gli incontri vengono erogati online attraverso la <b>piattaforma Teams di Microsoft</b> .
<b>CALENDARIO</b>	13, 20 Dicembre 2022 dalle ore 20.00 alle ore 22.00
<b>DOCENTE</b>	Giampietro Moraschetti: <i>webmaster, grafico e formatore. Svolge attività di sviluppo di siti web, realizzazione di progetti grafici e percorsi formativi.</i>
<b>INDICAZIONI TECNICHE</b>	La partecipazione al seminario è gratuita ma è obbligatoria l'iscrizione sul portale <a href="http://brescia.mycsv.it">brescia.mycsv.it</a> <b>Il corso verrà attivato con un minimo di 10 ed un massimo di 20 iscritti.</b>
<b>TERMINE ISCRIZIONI</b>	Domenica 4 Dicembre 2022

## **COSTITUIRE UNA NUOVA ASSOCIAZIONE NELLA RIFORMA DEL TERZO SETTORE**

<b>ID CORSO</b>	<b>A3</b>
<b>AREA</b>	<b>AMMINISTRARE L'ASSOCIAZIONE</b>
	<p>Creare una nuova realtà associativa è un passo che richiede consapevolezza sulle opportunità che offre tale forma, ma anche sui vincoli e le responsabilità che derivano dalla gestione di una organizzazione.</p> <p>Inoltre, con la Riforma, il Terzo settore è stato profondamente innovato dando vita anche agli enti del Terzo settore nelle sue diverse declinazioni.</p> <p>L'obiettivo del seminario è fornire tutti gli strumenti necessari per adempiere con responsabilità alle pratiche di costituzione e di gestione di una associazione.</p>
<b>CONTENUTI</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Definire gli scopi e le attività dell'associazione;</li><li>• Scegliere la figura giuridica adatta;</li><li>• Redigere l'atto costitutivo e lo Statuto;</li><li>• Organi sociali e principali adempimenti;</li><li>• Affrontare gli aspetti burocratici.</li></ul>
<b>DESTINATARI</b>	Persone interessate a valutare la costituzione di una nuova associazione
<b>METODOLOGIA DIDATTICA</b>	Il seminario verrà erogato in presenza, presso la sala formazione del Csv, in via E. Salgari n.43/b a Brescia
<b>DOCENTE</b>	Avv. Giuseppe Mondini, <i>consulente legale del Csv Brescia</i> Dott.ssa Elena Paletti, <i>operatrice area consulenza del Csv Brescia</i>
<b>CALENDARIO</b>	<b>1<sup>a</sup> edizione: 17 Ottobre 2022</b> dalle ore 18.00 alle ore 20.00 <b>2<sup>a</sup> edizione: 14 Novembre 2022</b> dalle ore 20.00 alle ore 22.00 <b>3<sup>a</sup> edizione: 16 Gennaio 2023</b> dalle ore 17.00 alle ore 19.00 Ogni edizione affronta i medesimi argomenti.
<b>INDICAZIONI TECNICHE</b>	La partecipazione al seminario è gratuita ma è obbligatoria l'iscrizione sul portale <a href="http://brescia.mycsv.it">brescia.mycsv.it</a> <b>Il corso verrà attivato con un minimo di 5 ed un massimo di 12 iscritti per ogni edizione.</b>
<b>TERMINE ISCRIZIONI</b>	<b>1<sup>a</sup> edizione:</b> Venerdì 7 Ottobre 2022 <b>2<sup>a</sup> edizione:</b> Venerdì 4 Novembre 2022 <b>3<sup>a</sup> edizione:</b> Lunedì 9 Gennaio 2023

## HACCP – Corso di prima formazione per addetti al settore alimentare

<b>ID CORSO</b>	<b>E1</b>
<b>AREA</b>	<b>ORGANIZZARE EVENTI</b>
<b>CONTENUTI</b>	<p>I volontari che si occupano di produzione, distribuzione e erogazione di alimenti e bevande non sono tenuti al possesso del libretto di idoneità sanitaria, tuttavia le norme in vigore impongono la formazione di tutti gli addetti al settore.</p> <p>Per questo il Centro Servizi organizza il corso destinato alla acquisizione delle competenze per la gestione di attività connesse alla produzione, distribuzione ed erogazione di bevande ed alimenti per le attività connesse a: bar, mense, comunità, feste, assistenza individuale ecc.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Principale normativa in campo alimentare;</li><li>• Cenni di microbiologia;</li><li>• Principi d'igiene (vie di contaminazione degli alimenti e la prevenzione in campo alimentare);</li><li>• La sicurezza alimentare e le malattie trasmesse da alimenti;</li><li>• Igiene delle lavorazioni;</li><li>• Pulizia e disinfezione;</li><li>• Igiene del personale.</li></ul>
<b>METODOLOGIA DIDATTICA</b>	Il corso ha una durata di 4 ore e sarà erogato attraverso <b>Piattaforma Zoom</b>
<b>CALENDARIO</b>	22 Ottobre 2022 dalle ore 9.00 alle ore 13.00
<b>DOCENTE</b>	La docenza del corso è curata da CFA s.r.l.
<b>INDICAZIONI TECNICHE</b>	<p>La partecipazione al corso richiede un contributo economico:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• per volontari di Organizzazioni di volontariato e Associazioni di Promozione Sociale € 10.00;</li><li>• altri soggetti € 15.00;</li></ul> <p>da effettuare con bonifico bancario (iban IT 71 N 08575 11200 0000 0070 5423 intestato a Associazione Centro Servizi Volontariato, causale: contributo a parziale copertura costi – corso HACCP base).</p> <p>L'iscrizione al corso deve essere effettuata sul portale <a href="https://brescia.mycsv.it">brescia.mycsv.it</a></p> <p><b>Il corso verrà attivato con un minimo di 10 ed un massimo di 20 iscritti.</b></p>
<b>TERMINE ISCRIZIONI</b>	Mercoledì 12 Ottobre 2022

## HACCP – Corso di aggiornamento per addetti al settore alimentare

<b>ID CORSO</b>	<b>E2</b>
<b>AREA</b>	<b>ORGANIZZARE EVENTI</b>
<b>CONTENUTI</b>	<p>I volontari che si occupano di produzione, distribuzione e erogazione di alimenti e bevande non sono tenuti al possesso del libretto di idoneità sanitaria, tuttavia le norme in vigore impongono la formazione di tutti gli addetti al settore.</p> <p>Per questo il Centro Servizi organizza il corso destinato alla acquisizione delle competenze per la gestione di attività connesse alla produzione, distribuzione ed erogazione di bevande ed alimenti per le attività connesse a: bar, mense, comunità, feste, assistenza individuale ecc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Principale normativa in campo alimentare;</li> <li>• Cenni di microbiologia;</li> <li>• Principi d'igiene (vie di contaminazione degli alimenti e la prevenzione in campo alimentare);</li> <li>• La sicurezza alimentare e le malattie trasmesse da alimenti;</li> <li>• Igiene delle lavorazioni;</li> <li>• Pulizia e disinfezione;</li> <li>• Igiene del personale.</li> </ul>
<b>DESTINATARI</b>	<b>Il corso è riservato a coloro che hanno fatto il corso di prima formazione base da almeno due anni.</b>
<b>METODOLOGIA DIDATTICA</b>	Il corso ha una durata di 2 ore e sarà erogato attraverso <b>Piattaforma Zoom</b>
<b>CALENDARIO</b>	12 Novembre 2022 dalle ore 9.00 alle ore 11.00
<b>DOCENTE</b>	La docenza del corso è curata da CFA s.r.l.
<b>INDICAZIONI TECNICHE</b>	<p>La partecipazione al corso richiede un contributo economico:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• per volontari di Organizzazioni di volontariato e Associazioni di Promozione Sociale € 10.00;</li> <li>• altri soggetti € 15.00</li> </ul> <p>da effettuare con bonifico bancario (iban IT 71 N 08575 11200 0000 0070 5423 intestato a Associazione Centro Servizi Volontariato, causale: contributo a parziale copertura costi – corso HACCP).</p> <p>L'iscrizione al corso deve essere effettuata sul portale <a href="http://brescia.mycsv.it">brescia.mycsv.it</a></p> <p><b>Il corso verrà attivato con un minimo di 10 ed un massimo di 20 iscritti.</b></p>
<b>TERMINE ISCRIZIONI</b>	Mercoledì 2 Novembre 2022



## **BANDI E FONTI DI FINANZIAMENTO PER SOSTENERE LE ATTIVITÀ DELL'ASSOCIAZIONE - Webinar**

<b>ID CORSO</b>	<b>R1</b>
<b>AREA</b>	<b>TROVARE RISORSE PER L'ASSOCIAZIONE</b>
<b>CONTENUTI</b>	<p>L'incontro si propone di presentare alcuni bandi di enti erogatori pubblici e privati e destinati alle associazioni del Non profit. Particolare attenzione sarà dedicata alle opportunità per le associazioni, con esempi sulle modalità di presentazione delle idee progettuali: iscrizione ai portali, compilazione delle anagrafiche, inserimento dei progetti.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La struttura del bando di finanziamento;</li><li>• Tipologia di enti che finanziano il non profit bresciano: caratteristiche e peculiarità;</li><li>• Modalità di accesso ai portali online;</li><li>• Compilazione della modulistica per la presentazione di un progetto.</li></ul>
<b>DESTINATARI</b>	Associazioni non profit
<b>METODOLOGIA DIDATTICA</b>	Il webinar è in <b>modalità online</b> attraverso la piattaforma Teams di Microsoft. Terminata la parte di presentazione sarà lasciato spazio a domande e confronti da parte dei partecipanti
<b>CALENDARIO</b>	26 Ottobre 2022 dalle ore 18.00 alle ore 20.00
<b>DOCENTE</b>	Francesca Fiini: <i>referente area progettazione presso CSV Brescia e progettista europea presso Atelier Europeo</i>
<b>INDICAZIONI TECNICHE</b>	La partecipazione è gratuita ma è obbligatoria l'iscrizione su <a href="https://brescia.mycsv.it">brescia.mycsv.it</a> <b>Il seminario verrà attivato con un numero minimo di 8 e un massimo di 50 partecipanti.</b>
<b>TERMINE ISCRIZIONI</b>	Domenica 16 Ottobre 2022

## TROVA I MIGLIORI VOLONTARI PER LA TUA ASSOCIAZIONE

<b>ID CORSO</b>	<b>R2</b>
<b>AREA</b>	<b>TROVARE RISORSE PER L'ASSOCIAZIONE</b>
	<p>Cosa fare per <b>cercare, trovare, convincere</b> e soprattutto tenersi stretti i <b>volontari</b>?          Molte associazioni manifestano l'esigenza di avere nuovi volontari per portare avanti le proprie attività. <i>Saper cercare nuovi volontari, però, non è scontato.</i>          È necessario saper <b>riconoscere i veri bisogni dell'associazione</b> e coniugarli con le motivazioni e le disponibilità dei cittadini.          Scopo del corso è fornire indicazioni di base, tecniche e spunti di riflessione alle associazioni per reclutare nuovi volontari, motivarli e coinvolgerli nelle attività in maniera efficace.</p>
<b>CONTENUTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perché cercare volontari? Gratuità e libertà come elementi fondamentali della buona causa;</li> <li>• Chi siamo e come comunichiamo all'esterno;</li> <li>• Costruiamo il profilo del volontario: i ruoli, i compiti, gli incentivi;</li> <li>• Dove cercare i volontari?;</li> <li>• Prepararsi a gestire gli aspiranti volontari.</li> </ul>
<b>DESTINATARI</b>	Volontari rappresentanti di Ets e di altre associazioni che hanno un ruolo di gestione delle risorse umane nell'associazione.
<b>METODOLOGIA DIDATTICA</b>	<p>Gli incontri tratteranno contenuti di carattere generale, per chi li frequenta viene offerto un intervento personalizzato di due ore per definire le strategie e strumenti da mettere in campo con la propria associazione.          Gli incontri si terranno presso la sala formazione "Ciapetti" del Csv, in via Emilio Salgari n.43/b a Brescia.</p>
<b>CALENDARIO</b>	9 e 16 Novembre 2022 dalle ore 20.30 alle ore 22.30
<b>DOCENTE</b>	Gianfranco Bergamaschi: <i>formatore, conduttore e facilitatore di gruppi (Tornasole).</i>
<b>INDICAZIONI TECNICHE</b>	<p>La partecipazione al corso richiede un contributo economico:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• volontari di Ets, Organizzazioni di volontariato e Associazioni di Promozione Sociale € 20.00;</li> <li>• volontari di Enti di Terzo Settore e altri Enti senza scopo di lucro € 30.00;</li> <li>• altri soggetti € 50.00.</li> </ul> <p>da effettuare con bonifico bancario (IT 71N0857511200 0000 00705423 intestato a Associazione Centro Servizi Volontariato, causale: corso Ricerca volontari + nome del partecipante).          L'iscrizione al corso deve essere effettuata sul portale <a href="http://brescia.mycsv.it">brescia.mycsv.it</a>  <b>Il corso verrà attivato con un minimo di 10 ed un massimo di 15 iscritti.</b></p>
<b>TERMINE ISCRIZIONI</b>	Lunedì 31 Ottobre 2022

## RACCOLTE FONDI TRA OBBLIGHI E GRANDI OPPORTUNITÀ

<b>ID CORSO</b>	<b>R3</b>
<b>AREA</b>	<b>TROVARE RISORSE PER L'ASSOCIAZIONE</b>
<b>CONTENUTI</b>	<p>Con il Decreto 9 giugno 2022 il Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali ha definito le "Linee guida in materia di raccolta fondi degli Enti del Terzo settore", rivolte a tutti gli Enti del Terzo Settore e intendono conformare l'attività di raccolta fondi ai principi di verità, trasparenza e correttezza.</p> <p>Ma cosa significa veramente e come organizzare una campagna di raccolta fondi, anche attraverso le nuove tecnologie, per sostenere economicamente le attività dell'associazione? Il corso intende rispondere a questa domanda con strumenti concreti per creare e portare avanti una campagna di raccolta fondi veramente efficace.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Come impostare la raccolta fondi adatta agli scopi dell'associazione: definire la propria mission, conoscere le esigenze, riconoscere e valorizzare le proprie competenze;</li> <li>• Le linee guida in materia di raccolta fondi del Ministero: i principi di trasparenza, verità e correttezza; le diverse tecniche di raccolta fondi; gli obblighi di rendicontazione della raccolta fondi;</li> <li>• Come utilizzare la comunicazione online per fare raccolta fondi.</li> </ul>
<b>METODOLOGIA DIDATTICA</b>	Gli incontri si terranno presso la sala formazione "Ciapetti" del Csv, in via Emilio Salgari n.43/b a Brescia
<b>CALENDARIO</b>	28 Novembre, 5 Dicembre 2022 dalle ore 20.00 alle ore 22.00 12, 19 Dicembre 2022 dalle ore 20.00 alle ore 22.00 9, 16, 23 Gennaio 2023 dalle ore 20.00 alle ore 22.00
<b>DOCENTE</b>	<p>Avv. Giuseppe Mondini: <i>consulente legale del Csv Brescia</i></p> <p>Giampietro Moraschetti: <i>webmaster, grafico e formatore. Svolge attività di sviluppo di siti web, realizzazione di progetti grafici e percorsi formativi.</i></p> <p>Massimo Serra: <i>consulente, formatore nella conduzione e gestione di gruppo con approccio esperienziale.</i></p>
<b>INDICAZIONI TECNICHE</b>	<p>La partecipazione al corso richiede un contributo economico:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• volontari di Organizzazioni di volontariato e Associazioni di Promozione Sociale € 40.00;</li> <li>• volontari di Enti di Terzo Settore e altri Enti senza scopo di lucro € 60.00;</li> <li>• altri soggetti € 100.00.</li> </ul> <p>da effettuare con bonifico bancario (IT 71N0857511200 0000 00705423 intestato a Associazione Centro Servizi Volontariato, causale: corso Raccolta Fondi + nome del partecipante).</p>
<b>TERMINE ISCRIZIONI</b>	Venerdì 18 Novembre 2022

## LA VALUTAZIONE DELL'IMPATTO SOCIALE

<b>ID CORSO</b>	<b>C1</b>
<b>AREA</b>	<b>COMUNICARE E PROMUOVERE L'ASSOCIAZIONE</b>
	<p>L'impatto è un concetto che indica un cambiamento di lungo periodo che avviene sulle persone e nelle comunità. Valutare l'impatto significa rilevare, analizzare e "<b>dare valore</b>" alla <b>trasformazione</b> messa in campo da un'organizzazione del terzo settore attraverso le attività realizzate, i servizi erogati o i progetti realizzati, rispetto ai beneficiari diretti di un intervento, ma anche ai soci, ai volontari dell'organizzazione, passando per i donatori, i soggetti pubblici, fino ai cittadini e alla comunità in senso più ampio.</p> <p>Il corso affronta in maniera teorica e pratica il tema dell'impatto sociale, dalla definizione alla valutazione e misurazione.</p>
<b>CONTENUTI</b>	<p>Verranno affrontati i seguenti argomenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La teoria del cambiamento;</li> <li>• La misurazione d'impatto - cos'è e dove si posiziona nella vita di un'associazione;</li> <li>• Perché misurare l'impatto;</li> <li>• Come misurare l'impatto: alcuni esempi delle principali metodologie</li> <li>• Come comunicare l'impatto generato</li> </ul>
<b>METODOLOGIA DIDATTICA</b>	Il corso è in modalità online, attraverso la piattaforma Teams di Office
<b>CALENDARIO</b>	23 Novembre e 1 Dicembre 2022 dalle ore 18.00 alle ore 20.00
<b>DOCENTE</b>	Elisa Chiaf <i>Docente a.c. Dipartimento Economia e Management, Università degli Studi di Brescia</i>
<b>INDICAZIONI TECNICHE</b>	<p>La partecipazione al corso richiede un contributo economico:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• volontari di Organizzazioni di volontariato e Associazioni di Promozione Sociale € 20.00;</li> <li>• volontari di Enti di Terzo Settore e altri Enti senza scopo di lucro € 30.00;</li> <li>• altri soggetti € 50.00.</li> </ul> <p>da effettuare con bonifico bancario (IT 71N0857511200 0000 00705423 intestato a Associazione Centro Servizi Volontariato, causale: corso Impatto Sociale + nome del partecipante).</p> <p>L'iscrizione al corso deve essere effettuata sul portale <a href="https://brescia.mycsv.it">brescia.mycsv.it</a></p> <p>Il corso verrà attivato con un minimo di 10 e un massimo di 30 iscritti</p>
<b>TERMINE ISCRIZIONI</b>	Domenica 20 Novembre 2022

## SCOPRITI VOLONTARIO: CORSO DI ORIENTAMENTO AL VOLONTARIATO

**ID CORSO** T1

**AREA** **CORSI PER I CITTADINI**

Il percorso ha come obiettivo informare e orientare coloro che desiderano avvicinarsi al volontariato, aiutando a "guardarsi dentro" per capire le proprie motivazioni ed orientarsi tra le numerose opportunità di impegno nelle associazioni del territorio bresciano.

**CONTENUTI**

- **MI GUARDO ALLO SPECCHIO** La gratuità dell'agire volontario. Desideri, bisogni, aspettative;
- **IO PER TE E... STARE IN ASSOCIAZIONE** La relazione e gli atteggiamenti che favoriscono l'entrare e stare nei diversi contesti associativi. Cosa significa operare insieme: il gruppo, le sue risorse e le sue criticità;
- **LA CASSETTA DEGLI ATTREZZI** Quali strumenti utilizzare e acquisire per operare al meglio;
- **LA SCELTA** Conoscere gli ambiti nei quali il volontariato opera per scegliere;
- **LA SCELTA** Ora dove mi colloco? Dalle parole alle possibili azioni.

**METODOLOGIA DIDATTICA**

Gli incontri si svolgono in presenza presso la sala formazione di Csv in via Salgari n.43/b a Brescia. Sono previsti momenti di condivisione e scambio di esperienze.

**CALENDARIO**

27 Ottobre, 3, 10, 17, 24 Novembre 2022 dalle ore 15.30 alle ore 18.00

**DOCENTE**

Gianfranco Bergamaschi: *formatore, conduttore e facilitatore di gruppi (Tornasole)*

**INDICAZIONI TECNICHE**

La partecipazione al corso è gratuita ma è obbligatoria l'iscrizione attraverso il portale brescia.mycsv.it.

**Il corso verrà attivato con un numero minimo di 10 ed un massimo di 15 partecipanti.**

Il Csv ha predisposto adeguate misure organizzative per garantire lo svolgimento del corso in sicurezza conformemente a quanto disposto dalle normative contro il contagio Covid-19 attualmente in vigore.

**TERMINE PER LE ISCRIZIONI**

Lunedì 17 Ottobre 2022

## SCOPRITI VOLONTARIO: CORSO DI ORIENTAMENTO AL VOLONTARIATO - CORSO ONLINE

**ID CORSO**

**T2**

**AREA**

**CORSI PER I CITTADINI**

Il percorso ha come obiettivo informare e orientare coloro che desiderano avvicinarsi al volontariato, aiutando a "guardarsi dentro" per capire le proprie motivazioni ed orientarsi tra le numerose opportunità di impegno nelle associazioni del territorio bresciano.

**CONTENUTI**

- **MI GUARDO ALLO SPECCHIO** La gratuità dell'agire volontario. Desideri, bisogni, aspettative;
- **IO PER TE E... STARE IN ASSOCIAZIONE** La relazione e gli atteggiamenti che favoriscono l'entrare e stare nei diversi contesti associativi. Cosa significa operare insieme: il gruppo, le sue risorse e le sue criticità;
- **LA CASSETTA DEGLI ATTREZZI** Quali strumenti utilizzare e acquisire per operare al meglio;
- **LA SCELTA** Conoscere gli ambiti nei quali il volontariato opera per scegliere;
- **LA SCELTA** Ora dove mi colloco? Dalle parole alle possibili azioni.

**METODOLOGIA DIDATTICA**

Gli incontri vengono erogati a distanza attraverso la piattaforma Teams di Office.

**CALENDARIO**

14, 21, 28 Gennaio 2023 dalle ore 9.00 alle ore 13.00

**DOCENTE**

Gianfranco Bergamaschi: *formatore, conduttore e facilitatore di gruppi (Tornasole)*

**INDICAZIONI TECNICHE**

La partecipazione al corso è gratuita ma è obbligatoria l'iscrizione attraverso il portale [brescia.mycsv.it](http://brescia.mycsv.it).

**Il corso verrà attivato con un numero minimo di 10 ed un massimo di 15 partecipanti.**

**TERMINE PER LE ISCRIZIONI**

Giovedì 29 Dicembre 2022

## COME SUPERARE I MOMENTI DI DIFFICOLTÀ: SVILUPPARE LA RESILIENZA

<b>ID CORSO</b>	<b>T3</b>
<b>AREA</b>	<b>CORSI PER I CITTADINI</b>
<b>CONTENUTI</b>	<p>Se lo stress fa naturalmente parte della vita di tutti noi, forse, mai come in questi ultimi anni abbiamo affrontato (e dobbiamo affrontare) situazioni e cambiamenti che ci hanno tolto sicurezza e stabilità, provocando reazioni emotive come ansia, tensione, preoccupazione, impotenza o tristezza, rabbia. Serve trovare un equilibrio e gestire lo stress delle esperienze quotidiane.</p> <p>Il corso vuole far conoscere e sviluppare la capacità di passare attraverso le situazioni complesse trasformandole a proprio vantaggio.</p> <p>Gli esercizi proposti sono indirizzati a sviluppare, in modi differenti, la capacità di affrontare in maniera positiva gli eventi, restare calmi e fiduciosi: ottimizzare le nostre energie per riorganizzarsi e riprendersi dalle sconfitte.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lo stress e la nostra relazione con il mondo esterno;</li> <li>• il corpo e l'esperienza sensoriale;</li> <li>• focalizzarsi sul respiro;</li> <li>• aprirsi all'esperienza e imparare a osservare il disagio;</li> <li>• accettare, accogliere, lasciar essere;</li> <li>• rapportarsi ai pensieri e alle emozioni;</li> <li>• avere cura di se stessi nella quotidianità;</li> <li>• l'intenzione di mantenere la pratica.</li> </ul>
<b>DESTINATARI</b>	Il corso è destinato a tutti coloro che vogliono sperimentare e sviluppare le proprie capacità di resilienza per far fronte ai cambiamenti, trasformando lo stress in occasione di crescita.
<b>COSA SERVE</b>	È necessario avere un abbigliamento comodo e un tappetino od un plaid per eseguire gli esercizi in posizione distesa.
<b>METODOLOGIA DIDATTICA</b>	<p>Gli incontri vengono erogati online attraverso la piattaforma Teams.</p> <p>Ad ogni incontro, il conduttore effettua una breve introduzione a cui seguono alcuni esercizi alternati ad una discussione libera e condivisa di quanto sperimentato dai partecipanti. Gli interventi del gruppo divengono spunto per il conduttore per aggiungere e approfondire la comprensione e l'acquisizione della pratica, del modo di affrontarla e acquisirla.</p>
<b>CALENDARIO</b>	27 Ottobre, 3, 10, 17, 24 Novembre, 1, 15, 22, 29 Dicembre 2022 <b>Ore 20.30-22.30</b>
<b>DOCENTE</b>	Manuela Montessori: <i>psicologa del lavoro, psicoterapeuta, docente per lo sviluppo di abilità comportamentali e counselor per la crescita personale.</i>
<b>INDICAZIONI TECNICHE</b>	<p>La partecipazione al corso richiede un contributo economico:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• per volontari di Organizzazioni di volontariato e Associazioni di Promozione Sociale € 60.00;</li> <li>• volontari di Enti di Terzo Settore e altri Enti senza scopo di lucro, alti soggetti € 85.00.</li> </ul> <p>da effettuare con bonifico bancario (IT 71N0857511200 0000 00705423 intestato a Associazione Centro Servizi Volontariato, causale: corso Stress + nome del partecipante).</p> <p>L'iscrizione al corso deve essere effettuata sul portale <b>brescia.mycsv.it</b></p> <p><b>Il corso verrà attivato con un minimo di 8 e un massimo di 15 iscritti</b></p>
<b>TERMINE ISCRIZIONI</b>	Lunedì 17 Ottobre 2022



CSV  
**BRESCIA**

centro di servizio per il volontariato

**Centro Servizi per il Volontariato**

**via Salgari 43/B 25125 Brescia**

[www.csvlombardia.it/brescia](http://www.csvlombardia.it/brescia)

[brescia@csvlombardia.it](mailto:brescia@csvlombardia.it)