

*Il futuro dipende interamente da ciò che ciascuno di noi fa quotidianamente  
(Gloria Steinem)*

## 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.

## 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.

## 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

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

### Iscrizioni entro il 9 febbraio 2026



### 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.



### PER INFORMAZIONI:

Gruppo Alice ODV – 335.656.1302 – [info@gruppoalicesaronno.it](mailto:info@gruppoalicesaronno.it)

ArKa Associazione – Scuola di Counseling – 327,324,3100 – [info@arkaassociazione.it](mailto:info@arkaassociazione.it)