

LABORATORIO SULLA CONSAPEVOLEZZA DI SÈ

Obiettivi e contenuti

Spesso, concentrati sul servizio, i volontari dedicano molte energie al “fare”, rischiando di trascurare la cura di sé e la consapevolezza del proprio vissuto. L’attività può così diventare automatica, con una minore attenzione al momento presente, al proprio mondo interiore e alla relazione con l’altro. Nel tempo, questa condizione può incidere sul benessere personale e generare fatiche o incomprensioni tra i volontari che condividono il servizio.

Il laboratorio promosso dal CSV propone strumenti ed esperienze che favoriscono la consapevolezza di sé e la comunicazione del proprio mondo emotivo. Prendersi cura del proprio benessere diventa così parte dello stile del volontario: un modo per vivere il servizio con maggiore presenza, riconoscere i propri bisogni e costruire relazioni più attente con le persone incontrate e con gli altri volontari.

Metodologia

Il laboratorio prevede una modalità integrata in cui alla sezione teorica si affiancherà una parte esperienziale, con pratiche di musicoterapia e mindfulness.

Tempi e luogo di svolgimento

L’attività si svolgerà in presenza il 03 ottobre 2026, dalle ore 9.00 alle ore 16.00 a Reggio Calabria con una breve pausa conviviale a cura del Csv.

Partecipanti

Il laboratorio è rivolto a volontarie/i degli Ets della Città Metropolitana di Reggio Calabria con priorità alle Organizzazioni di Volontariato e alle Associazioni di Promozione Sociale.

Formatrice

Lidia Caracciolo, educatrice e musicoterapeuta.

Termini e modalità di iscrizione

Per iscriversi è disponibile apposito modulo al link <https://forms.gle/nwGNt3pNtACYfpve8>

Le **iscrizioni** andranno inviate **entro il 29 settembre 2026**.

Il laboratorio è riservato a un massimo di 15 partecipanti che garantiscano la presenza per l’intera durata.

Nel caso di più richieste da parte di volontari appartenenti allo stesso Ets, per garantire l’accessibilità al maggior numero di enti, verrà presa in considerazione solo la prima pervenuta in ordine cronologico, mentre le successive saranno ammesse (sempre in ordine cronologico), in caso di posti ancora disponibili, a chiusura delle iscrizioni.

Segreteria organizzativa e info

Centro Servizi per il Volontariato dei Due Mari - ETS

Via Alfonso Frangipane III Traversa Privata n. 20 - Reggio Calabria

Tel. +39 0965 324734 Mobile +39 392 943 58888 e-mail info@csvrc.it

Lunedì, martedì, giovedì e venerdì ore 9:00/12:00 e 15:30/18:30