

## Laboratorio sul Burnout

### Obiettivi e contenuti

Il significato del termine burnout (o burn-out), in italiano, è “bruciato”, “scoppiato”. Si parla di “andare in burnout” quando la persona non riesce più a fronteggiare in maniera costruttiva tutte le difficoltà che quotidianamente si presentano generalmente a livello lavorativo o comunque in tutte quelle situazioni caratterizzate da un’elevata implicazione relazionale. Del burnout, dunque, fanno esperienza anche i volontari che all’interno delle proprie organizzazioni sono spesso esposti a situazioni di disagio, stress, sofferenza, dolore.

Il Csv promuove un’esperienza formativa per fronteggiare il burnout.

Il laboratorio è rivolto a tutti i volontari e volontarie e ancor più a coloro che avvertono l’esigenza di imparare come meglio gestire il carico emotivo derivante dall’attività di servizio.

### 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 18 ottobre 2025, dalle ore 9.30 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/mAFvT6tVoga5LHDR8>

Le **iscrizioni** andranno inviate **entro** le ore 13.00 di **lunedì 13 ottobre 2025**.

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](mailto:info@csvrc.it)

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