



## VOLONTARIATO CONSAPEVOLE

Il **VOLONTARIATO** si fa con il cuore: si dedica del tempo e delle energie a chi è bisognoso di solidarietà, aiuto, protezione, sostegno, amore. Quando il volontariato diventa una routine o un obbligo occorre fermarsi ed entrare dentro di sé per riscoprire il proprio amore da poter poi condividere con gli altri.

**CONSAPEVOLEZZA** Dedicarsi agli altri senza saper amare se stessi, sentire le proprie emozioni o saper gestire i propri problemi può creare difficoltà sia al volontario che alle persone che vorremmo sostenere.

**FORMAZIONE** I corsi sono rivolti a tutti i volontari, ma sono indicati anche a insegnanti, genitori, educatori, assistenti sociali e quanti affrontano quotidianamente situazioni di disagio e sofferenza per potersi dedicare con più consapevolezza, distacco, amore e compassione agli altri.



Street Children onlus  
c.da Cugni di Cassaro sn.  
96017 Noto SR  
tel. (+39) 392.0027411  
[www.streetchildren.it](http://www.streetchildren.it)  
[streetchildren.info@gmail.com](mailto:streetchildren.info@gmail.com)

Il tuo 5x1000 nella dichiarazione  
dei redditi per Street Children:  
Codice Fiscale 94154510484

## PERCORSI FORMATIVI PER VOLONTARI CONSAPEVOLI

**Street Children onlus**  
*solidarietà con i bambini di strada*



Il presente materiale tipografico  
è stato stampato con il supporto  
del CSVE



## FORMAZIONE BASE

**MEDITARE** è osservare in modo disincantato la realtà, la mente e le emozioni per essere consapevoli dei propri problemi, paure, stress, giudizi, ansie, ecc. e potersi dedicare agli altri in modo sereno e leggero.

**SENTIRE** le emozioni, l'intuito, il cuore, il corpo, la gioia... per relazionarsi ed entrare in sintonia con gli altri in modo consapevole.

**APRIRE IL CUORE** per condividere l'amore attraverso un sorriso, una parola, un abbraccio... Occorre imparare sia a chiudere il cuore - per proteggersi nelle situazioni di tensione, lotta, stress, falsità, ipocrisia - che aprirlo per voler bene a se stessi e agli altri.



I corsi sono esperienziali, si lavora con le emozioni e con il corpo attraverso la danzaterapia, l'improvvisazione teatrale, la bioenergetica, la musicoterapia e le meditazioni attive. Lo scopo dei corsi base è formare volontari consapevoli che sappiano accogliere i bisogni degli altri e trasformarli attraverso la solidarietà e la compassione in gioia, allegria e creatività.



## FORMAZIONE SPECIALISTICA

- **COMUNICAZIONE NON VERBALE** con bambini, stranieri o con persone disabili per trovare un canale alternativo di interazione.

- **COMPASSIONE E GRATITUDINE** davanti agli altri e alla vita.

- **TRASFORMARE LA SOFFERENZA** il dolore, la malattia o un incidente in una opportunità per scoprire il proprio senso della vita.

- **AFFRONTARE LA MORTE** e affrontare la paura, il distacco, l'impotenza dell'uomo davanti all'infinito.

- **CONDIVIDERE LA SOLITUDINE** per poter uscire dall'isolamento, dalla chiusura e dalla disperazione attraverso la solidarietà.

- **DIPENDENZA E CODIPENDENZA** occorre essere uomini e donne capaci di volersi bene per relazionarsi con gli altri in modo libero e autentico.

- **STARE NEL PROPRIO CENTRO** nel silenzio, nella pace e nell'amore del nostro essere per condividere la nostra bellezza interiore.

- **ANDARE OLTRE LE TENSIONI** la lotta, la separazione, il giudizio, il rancore, la sfiducia, l'egoismo, il tradimento, la distruzione...

- **VOLONTARIATO IN ZONE DI GUERRA** dove c'è bisogno di andare oltre al terrore, alla violenza, alla distruzione e alla disperazione.

- **MALATTIE E INCIDENTI COME MESSAGGI** per vivere intensamente e consapevolmente la vita.

- **VOLONTARIATO DURANTE CATASTROFI NATURALI** dove la confusione, lo smarrimento e il caos aggravano ulteriormente la situazione.



- **MASCHILE E FEMMINILE** saper usare in ogni momento della nostra vita la nostra parte maschile forte, attiva, e la nostra parte femminile sensibile, accogliente e dolce.

- **ARRENDERSI ALLA VITA** e alla realtà, alla malattia, all'abbandono, alla natura, all'universo.



- **IO NO TU SI'** oppure io sì e tu no? Quando è il tempo di amarsi e quando è il tempo di dedicarsi agli altri?

- **I BISOGNI DEL CORPO, DELLA MENTE E DEL CUORE** oltre ai condizionamenti sociali e ai ritmi di vita frenetici.

- **IL RISVEGLIO DEL CUORE** dalla paura dell'amore alla condivisione della gioia.

