

CREA T.Y.V.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

CREATIVE DRAMA FOR TRAINING YOUNG VOLUNTEERS IN INTERGENERATIONAL LEARNING ENVIRONMENTS

DARE NUOVA FORMA AL PROPRIO FUTURO ATTRAVERSO IL VOLONTARIATO



UNA GUIDA PER I PIÙ GIOVANI

"CREAT.Y.V." è finanziato dal programma Erasmus+ KA2
(Grant Agreement 2016-3-RO01-KA205-035558)

DARE NUOVA FORMA AL PROPRIO FUTURO ATTRAVERSO IL VOLONTARIATO

Una guida per i più giovani



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Questa pubblicazione è stata resa possibile grazie al supporto del programma dell'Unione Europea Erasmus+. Il supporto della Commissione Europea per la produzione di questa pubblicazione, non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette il punto di vista solo degli autori, e la Commissione non può essere considerata responsabile dell'uso che può essere fatto delle informazioni contenute

INDICE

Introduzione	5
Cos'è il volontariato?	6
Come può il volontariato essere utile per la mia vita professionale?	8
Una tipologia speciale di volontariato: il volontariato intergenerazionale	11
Come può il volontariato essere utile per la mia vita professionale?	13
Sviluppare i tuoi valori attraverso il volontariato	15
Cosa pensano i volontari?	16
Fare volontariato in Repubblica Ceca, Italia o Romania	20
Esempi di buone pratiche	22
Casi studio di giovani volontari che hanno cambiato la loro vita attraverso il volontariato	25
COS'È IL VOLONTARIATO INTERNAZIONALE?	29
Il contesto dell'unione europea: come l'UE sostiene i giovani volontari?	35
Esercizi	39

“

**IL VOLONTARIATO
È UNA VIA PER LO
SVILUPPO PERSONALE
E L'OCCUPABILITÀ**

”



INTRODUZIONE

A nome dei partner del progetto europeo CREA.T.Y.V., ti diamo il benvenuto in questa avventura volta a farti scoprire o riscoprire il volontariato giovanile. Con questa guida, vogliamo condividere con te la nostra esperienza in questo campo e mostrarti come il volontariato possa essere una risorsa per il tuo sviluppo personale e professionale.

Se sei una persona giovane, questa guida ti fornirà dei consigli pratici per diventare un volontario. Inoltre, ti servirà per ampliare la tua conoscenza e potenziare le tue competenze. Siamo un consorzio di organizzazioni che collaborano per fornire opportunità di formazione non formale ai giovani. L'obiettivo è quello di mostrarti storie che possano ispirarti e darti l'opportunità di essere un giovane volontario dell'UE. Il volontariato è un modo per conoscere nuove persone, scambiare con loro le proprie esperienze ed essere un supporto per le persone di altre generazioni.

Infine, vorremmo fornirti alcuni esempi di organizzazioni europee che supportano il volontariato giovanile, con particolare attenzione a tre paesi europei del consorzio CREA.T.Y.V.: Repubblica Ceca, Italia e Romania.

Con questa guida, vogliamo incoraggiarti a diventare un volontario, perché pensiamo che questa esperienza sia una grande opportunità per migliorare autostima, competenze e conoscenze. In particolare, speriamo che tu colga questa occasione come un'opportunità per conoscere nuove generazioni. Secondo la nostra esperienza, questa sarebbe una bella opportunità per sviluppare le tue competenze comunicative, migliorare l'attitudine che hai nei confronti di persone più anziane. Inoltre, avrai la possibilità di fare nuove amicizie.

Dopo questa avventura assieme, puoi intraprendere la strada del volontariato in base alle tue volontà: per migliorare l'aspetto personale, per accrescere l'aspetto professionale o per accrescere la tua istruzione. In ogni caso, siamo sicuri che non ti pentirai della tua scelta!

Buona lettura!

Il team di progetto CREA.T.Y.V.

IL PROGETTO CREA.T.Y.V.

Fondato dall'UE attraverso il programma Erasmus+ "Cooperazione strategica nel campo dei giovani", CREA.T.Y.V. fornisce ai giovani dai 18 ai 25 anni un insegnamento non formale con minori opportunità. In particolare, questo insegnamento viene fornito attraverso un mentore e un programma intergenerazionale nel campo del volontariato.

Italia (rappresentata da Anziani e Non Solo)

Repubblica Ceca (rappresentata da Evropská rozvojová agentura)

Irlanda (rappresentata da "the Gaiety School of Acting")

Romania (rappresentata non solo dal coordinatore del progetto, ma anche Pro Vobis – Centro nazionale di ricerca per il volontariato)

Il nostro comune obiettivo è di creare nuovi tipi di allenamento nel campo dell'insegnamento non formale giovanile, individuando i giovani con bisogni specifici. Inoltre, l'altro obiettivo è di promuovere il volontariato, in particolare il volontariato intergenerazionale, a diversi soggetti interessati, su larga scala. Attraverso il nostro lavoro, vogliamo dare il nostro contributo ad una società più inclusiva, così come vogliamo aumentare l'occupabilità giovanile e l'inclusione sociale. In particolare, puntiamo a raggiungere questi obiettivi incrementando la cooperazione intergenerazionale.

COSA INCLUDERÀ LA PUBBLICAZIONE?

La struttura della guida includerà i seguenti moduli:

- 1 Cos'è il volontariato? Come il volontariato può aiutarmi nella mia vita professionale?
- 2 Cosa posso fare come volontario? Esempi da Romania, Italia e Repubblica Ceca.
- 3 Casi studio di giovani volontari che hanno cambiato la loro vita attraverso l'esperienza del volontariato.
- 4 Cos'è il volontariato internazionale? Esempi di giovani che hanno iniziato la propria carriera come volontari internazionali.
- 5 Presentazione di organizzazioni di volontariato dove i giovani posso fare la loro esperienza.
- 6 Quali sono le mie abilità, valori, caratteristiche personali? Il volontariato per lo sviluppo personale.



È ORA DI METTERSI IN GIOCO!

HAI DELLE ABILITÀ CHE VORRESTI MIGLIORARE O CONDIVIDERE CON GLI ALTRI? HAI UN HOBBY IN PARTICOLARE O UNA PASSIONE CHE VORRESTI CONDIVIDERE CON ALTRI GIOVANI O INIZIARE A LAVORARCI? CI SONO MILLE MODI PER FARE VOLONTARIATO: CONDIVIDI CIÒ CHE TI PIACE E/O SAI FARE CON GLI ALTRI CON IL VOLONTARIATO!



COS'È IL VOLONTARIATO?

Fare volontariato è un modo per contribuire alla società, nel tuo Paese o all'estero, e nel contempo sviluppare nuove abilità e si fanno nuove amicizie.

Il concetto di volontariato varia all'interno dell'UE, ma ha delle caratteristiche comuni:

- È un'attività che le persone intraprendono volontariamente;
- Non ha fini di lucro;
- Ha un impatto positivo sui volontari, le comunità e la società;
- Si svolge spesso presso organizzazioni no profit o a favore di iniziative locali;
- Non sostituisce il lavoro retribuito.

I GIOVANI E IL VOLONTARIATO

Una recente ricerca dell'UE ha evidenziato che un quarto (25%) dei giovani nel territorio europeo ha preso parte ad attività di volontariato negli ultimi 12 mesi. A livello di singoli Paesi, il numero più alto di giovani volontariati è stato raggiunto in Slovenia, Danimarca, Irlanda e Olanda. In Polonia, Grecia e Ungheria circa uno su sei dei giovani è stato coinvolto in attività di volontariato.

In base all'esperienza del progetto, il volontariato fornisce ai giovani forti emozioni:

- **Soddisfazione nell'aiutare gli altri;**
- **Autostima e consapevolezza di sé;**
- **Soddisfazione, orgoglio e divertimento;**
- **Amicizia.**

Inoltre, fare volontariato offre opportunità professionali, sociali e di apprendimento. Con questa guida, puntiamo quindi ad aumentare il numero dei giovani volontari!

TIPOLOGIE DI ATTIVITÀ DI VOLONTARIATO

Le attività del volontariato possono variare in base a:

1 LE TUE ABILITÀ E PASSIONI

Le attività di volontariato possono essere svariate, come ad esempio fare amicizia con persone sole oppure dipingere la recinzione di una scuola o di una casa di riposo! Per cominciare, troverai una lista qui sotto delle attività più comuni di un volontariato:

- **Fare amicizia/prendersi cura degli altri** - I volontari offrono il proprio aiuto e il loro affetto a persone con particolari necessità o che stanno passando un momento difficile al fine di migliorare loro la vita. I volontari si prendono cura anche degli animali come cani e gatti.
- **Lavoro d'ufficio** I volontari possono svolgere attività d'ufficio, per esempio attività di reception, scrivere e organizzare documenti di ricerca. Inoltre, possono dare una mano nei momenti più critici con attività di campagne o raccolta fondi.
- **Arte** Ci sono moltissimi modi per fare volontariato nell'arte. Per esempio, i volontari possono lavorare come insegnanti o allenatori, così come svolgere attività artistiche per scuole, organizzazioni o case di cura.
- **Assistente di eventi** El volontari sono chiamati a lavorare nei festival, eventi di sensibilizzazione

e incontri comunitari. L'attività consiste nel dare il benvenuto ai partecipanti, assicurarsi che tutto si svolga secondo i piani e contribuire alla promozione degli eventi.

■ **Attività di sensibilizzazione** I volontari possono aiutare un'organizzazione ad aumentare la sensibilizzazione in un specifico tema, per esempio la tutela dell'ambiente organizzando una raccolta fondi.

■ **Attività all'aperto/Coaching** Per quelli che amano le attività all'aperto, il volontariato può essere un modo per sorvegliare e/o allenare i partecipanti nelle attività all'aperto.

2 AI TUOI INTERESSI

I settori dove le persone possono fare volontariato sono:

- Assistenza sociale
- Salute
- Cultura, sport, attività ricreative
- Salvaguardia ambientale
- Protezione dei diritti
- Cooperazione internazionale
- Ricerca e istruzione
- Promuovere il volontariato
- Sviluppo economico e sociale
- Religione

3 ALLE TUE DISPONIBILITÀ

In base al tempo e al profilo, i volontari possono essere:

- volontari occasionali, per esempio possono contribuire ai progetti estivi o a supporto di eventi delle organizzazioni;
- volontario ordinario, per esempio possono svolgere lavori ordinari per organizzazioni per un certo numero di ore alla settimana;
- volontario specifico, per esempio possono essere il presidente di un'organizzazione o coprire altre posizioni di responsabilità all'interno dell'organizzazione. In questo caso, i volontari sono solitamente assunti in base alle proprie abilità, interessi ed esperienza.

UNA TIPOLOGIA SPECIALE DI VOLONTARIATO: IL VOLONTARIATO INTERGENERAZIONALE



Esiste una particolare tipologia di volontariato che ti vorremmo presentare: il volontariato intergenerazionale. Questo tipo di volontariato è quando volontari di diverse età prendono parte ad attività, programmi e progetti comuni. A volte, ciò accade in modo informale e permette di unire persone di diverse generazioni.

Con questa guida, incoraggiamo i nostri lettori giovani a prendere parte ad attività del volontariato intergenerazionale, perché noi crediamo che il dialogo e l'interazione tra generazioni sia la chiave giusta. Quando questo incontro viene a mancare, non c'è più la possibilità di condividere punti di vista utili per il futuro. Inoltre, l'intera coesione sociale è messa in discussione. Il volontariato intergenerazionale mira a sviluppare questo scambio di vantaggi reciproci tra generazioni.

Le ricerche mostrano che se le diverse generazioni si uniscono chiunque ne trae vantaggio, bambini, ragazzi, adulti e anche la comunità. Per i giovani il volontariato dà molti benefici, tra cui lo sviluppo delle abilità, valori, senso di emancipazione, autostima e cittadinanza. Interagire con gli altri aiuta i giovani a sviluppare la rete sociale, le abilità comunicative, problem-solving, senso di efficacia e di fiducia verso le generazioni più adulte. Inoltre, aiuta a diminuire i comportamenti negativi.

Le opportunità di volontariato intergenerazionale combina le esperienze e le risorse degli adulti con l'energia e il potenziale dei giovani, così da creare un vantaggio per la società come insieme.

“

**TI AIUTA A SVILUPPARE LE
GIUSTE COMPETENZE
PER TROVARE IL LAVORO
CHE DESIDERI**

”



COME PUÒ IL VOLONTARIATO ESSERE UTILE PER LA MIA VITA PROFESSIONALE?

Attraverso il volontariato, puoi imparare un insieme di nuove competenze, tra cui:

COMPETENZE COMUNICATIVE E INTERPERSONALI

parlare con persone diverse da noi per la loro età o altri motivi;

presentare il tuo punto di vista di fronte ad altri;

ascoltare le necessità e le richieste di altre persone;

fare delle presentazioni in pubblico;

imparare strumenti creativi di comunicazione.

ABILITÀ DI LEADERSHIP

coordinare un gruppo;

facilitare una discussione.

ABILITÀ DI GESTIONE

dare supporto e supervisionare altri;

gestire i progetti;

influenzare dei processi;

gestire altri volontari;

NETWORKING

costruire nuove relazioni;

approfondire delle relazioni già esistenti;

creare nuove reti sociali;

partecipare a dei gruppi di lavoro e a reti sociali;

collaborare con altre organizzazioni e individui;

presiedere o partecipare attivamente a riunioni;

lavorare in team.

COORDINAZIONE DEGLI EVENTI

pianificare ed organizzare seminari/ conferenze;

identificare e contattare i partecipanti;

prenotare sale e catering;

ringraziare i partecipanti e fare il rendiconto degli eventi.

GESTIONE DELLE RISORSE UMANE

sviluppo di materiale informativo;
sviluppo di materiali educative;
valorizzazione del team di lavoro.

PUBBLICHE RELAZIONI

gestione dei social media;
contributo alle attività di marketing;
scrittura di articoli e newsletters;
divulgazione di informazioni.

COMPETENZE NEL CAMPO DELLA FORMAZIONE

pianificazione strategica;
analisi delle esigenze di formazione;
implementazione di un corso formativo;
monitoraggio e valutazione di una formazione;
promozione di un corso formativo.

OTHER

lavorare in autonomia;
impostare le proprie priorità;
gestire il proprio tempo ed essere puntuale;
sviluppare competenze informatiche.

In particolare, le ricerche dimostrano che il volontariato intergenerazionale è un grande strumento per migliorare le abilità e l'autostima dei giovani. Interagire con le persone adulte aiuta i giovani a sviluppare una rete sociale, abilità comunicative, fiducia e la capacità di gestire e risolvere i problemi. Inoltre, riduce i comportamenti negativi.

**QUESTE ABILITÀ
POSSONO AIUTARTI A
TROVARE IL LAVORO
CHE STAI CERCANDO!**



SVILUPPARE I TUOI VALORI ATTRAVERSO IL VOLONTARIATO

Il volontariato non solo permette di acquisire e sviluppare nuove abilità utili nella tua carriera professionale, ma anche ti permette di sviluppare i tuoi valori e la tua identità.

Attraverso il volontariato, puoi anche acquisire autostima e migliorare le tue competenze, contribuendo a costruire un'immagine positiva di te. Conoscere nuove persone e costruire una rete sociale sono un valore aggiunto del fare volontariato.

Inoltre, il volontariato ti permette di coinvolgerti in attività che prima d'ora non avevi mai provato in un'atmosfera divertente e piacevole. Ti dà l'opportunità di ascoltare e di passare il tempo con persone nuove, diventando così importante per loro.

Fare volontariato può essere una grande opportunità per:

- aiutare gli altri
- essere parte attiva della comunità
- contribuire a cause sentite nel tuo territorio
- contribuire alle sfide globali, come il cambiamento climatico o la lotta alla povertà
- conoscere nuove culture e lingue
- aprire la tua mente a nuove cose e scoprire il mondo

Scopri più ragioni per cui il volontariato può aiutarti leggendo le storie di giovani volontari nel prossimo capitolo!

COSA PENSANO I VOLONTARI?



“Sentirsi importanti, prendersi le proprie responsabilità, sforzarsi ad aiutare gli altri: sono gli elementi chiave della mia esperienza come volontario. Il volontariato mi ha aiutato a capire quanto gratificante sia aiutare gli altri. Inoltre, mi ha aiutato a cambiare idea sulle persone anziane e con disabilità. Questo è il motivo per cui continuo ad essere volontario anche durante l'estate”. Andrea, 17 anni, Centro Vicentino di solidarietà CE.I.S., Italia.

“Essere circondata da persone con i tuoi stessi obiettivi e avere la libertà di decidere le attività da portare avanti mi ha aiutata ad accrescere la fiducia in me stessa. Ho imparato ad essere flessibile, ad accettare le opinioni degli altri e a lavorare in un team. Come volontaria, sono stata coinvolta in molte attività: ho organizzato eventi, ero Doctor Clown per i bambini dell'ospedale e ho dipinto la loro stanza. Ho anche organizzato vari film e festival musicali. Tutto questo ha aiutato a costruire la persona che sono oggi e di decidere la mia vita professionale”. Maria, 19 anni (organizzatrice di eventi) per il Centro di Volontariato Cluj-Napoca, Romania

“Fare il volontario mi ha dato tante possibilità per capire quali idee mettere in pratica e capire subito quali funzionavano e quali no. Mi ha aiutato anche ad acquisire più sicurezza in me stessa e credere in me. Mi ha reso più consapevole delle mie abilità e competenze. Ho smesso di avere paura – dei rischi, delle incertezze, di vivere in un paese straniero. Quando stavo cercando il mio primo lavoro, furono più importanti della mia formazione”. Daniela Hrušková, 27 anni, AFC, Repubblica Ceca

“Mi sono innamorato di TIFF dal primo giorno. Sei anni dopo, grazie alla mia esperienza di volontario e la mia passione per il cinema sono diventato Executive Manager del Festival, guidando un gruppo di 250 dipendenti e 400 volontari.” Christian, 20 anni, volontario per Transylvania International Film Festival, Romania

“Fare il volontario significa dare un sorriso a quelli che sono vicini a te e aiutarli nei momenti più difficili. Significa anche dare senza chiedere niente in cambio. Essere un volontario mi fa sentire meglio e migliora la mia autostima. Inoltre, mi aiuta a imparare molto dagli altri, a prescindere dall'età, dal genere e dalle disabilità”. Luca, 19 anni, Protezione Civile di Noicattaro, Italia



“Questa esperienza come volontario mi ha aiutato per fare richiesta per il lavoro. Sono stata abituata ad interagire con varie persone ed essere coinvolta in tante attività e questo mi ha fatto sentire più sicura di me e meno stressata durante i colloqui di lavoro. Quando mi nominarono team leader fui sorpresa per quanto semplice fu comunicare con efficacia con il mio team e i miei clienti, coordinare i progetti e i miei colleghi e tenere conto delle scadenze. Ho messo in pratica nel mio lavoro ciò che ho imparato nell’esperienza di volontariato! Infatti, ti dà il giusto contesto nel quale provare le cose in modo sicuro, sperimentare il più possibile, scoprire cosa vuoi fare veramente e capire se sei bravo o meno”. Anca Cristian aveva 16 anni quando fu volontaria per CVCN-Centrul de Voluntariat Cluj-Napoca, Romania

“Ho aiutato le persone con disabilità ad esprimere sé stesse attraverso il teatro. Ogni anno, mettiamo in scena una produzione teatrale all’inizio dell’estate e raccogliamo fondi per l’anno successivo. Questa esperienza mi ha insegnato il rispetto verso gli altri e sperimentare empatia”. Sonia, 18 anni, Gruppo “Invincibile”, Italia

“Cosa mi dà il volontariato? Mi ha dato la possibilità di lavorare con due bambini provenienti da ambienti socialmente svantaggiati e sono diventata la loro sorella maggiore, amica e tutor. Mi ha dato il giusto spirito per fare qualcosa per gli altri. I dieci giorni all’anno che passo a Pět P camp per i bimbi sono i più stancanti dell’anno. Tuttavia, mi fanno incontrare bambini che non sarebbero accettati in nessun altro campo “convenzionale”. Quando noto la loro felicità capisco che n’è valsa la pena e che continuerò anche l’anno successivo dopo che tornerò a casa”. Andrea, volontario per il programma Pět P di Hestia, Repubblica Ceca.

“Cosa c’è di più bello al mondo che aiutare gli altri? Ho iniziato a fare il volontario quando ero al liceo e da allora sono stato coinvolto in molto progetti. Sono appena tornato dalla mia ultima esperienza di volontariato che ha avuto luogo in Nepal. Ho deciso di andare con un gruppo medico ed educativo di “Volunteers for Life” per riportare il sorriso ai bimbi del Nepal delle aree rurali e urbane. Consiglio a tutti di diventare volontario, a prescindere dal campo di azione in cui siete coinvolti. Andrei, Volunteers for Life, Romania

“Ho fatto molti corsi intensivi e ho partecipato a molti seminari principalmente incentrati sullo sviluppo personale. Ne ho anche condotti alcuni. Più avanti, quando stavo cercando lavoro, ho capito quanto utile è stata l’esperienza presso “Think Big”. Grazie alle competenze acquisite come volontaria, ho fatto richiesta come project manager in comune”. Jana Stará, Programma Think Big, Repubblica Ceca







“

**LE OPPORTUNITÀ DI
FARE VOLONTARIATO
CAMBIANO MOLTO DA
PAESE A PAESE**

”

FARE VOLONTARIATO IN REPUBBLICA CECA, ITALIA O ROMANIA

Le opportunità di fare volontariato variano da Paese a Paese. Qui puoi trovare una panoramica delle possibilità di fare volontariato in Repubblica Ceca, Italia e Romania.

REPUBBLICA CECA

Ci sono molte opportunità di volontariato in Repubblica Ceca. Chiunque può scegliere cosa sia più adatto e significativo. Le opzioni includono il lavoro con i bambini, anziani, senza tetto, volontariato culturale, progetti di comunicazione, organizzazione di eventi. Chi vuole aiutare le persone in difficoltà può essere un volontario, come ad esempio un pompiere.

Il volontariato all'estero è molto popolare. Ci sono molte organizzazioni che offrono molte opportunità. Le più popolari sono: Hestia, AFS, Člověk v tísni, Charity of the Czech Republic, Armáda spásy, Červený kříž, Cesta domů (casa privata per malati terminali e a supporto per le loro famiglie), TOTEM (esperienza intergenerazionale). Ci sono anche filiali cece di organizzazioni riconosciute a livello internazionale come Green Peace, Amnesty International, UNICEF, AIESEC, ADRA e molte altre.

ITALIA

In Italia ci sono diverse infrastrutture dove puoi fare richiesta per diventare volontario: centri di volontariato, portali web e piattaforme, eventi informative. Puoi inoltre contattare direttamente le organizzazioni o associazioni dove ti piacerebbe essere volontario.

Se stai cercando ad un'attività intergenerazionale, ci sono anche molte opportunità per giovani e adulti al fine di interagire in attività di volontariato. Tuttavia, quando parliamo di volontariato intergenerazionale è più comune pensare a iniziative dove i giovani volontari sostengono persone anziane fragili o adulti / vecchi volontari aiutano i giovani bisognosi. A volte, ci sono anche opportunità di volontariato in cui i volontari più anziani diventano mentori che supportano i giovani volontari.

ROMANIA

La Romania offre molte opportunità di volontariato, sia in organizzazioni pubbliche che private. I giovani possono fare volontariato in organizzazioni che offrono servizi educative o che si occupano di gruppi svantaggiati. E' anche possibile dedicarsi a cause ambientaliste, culturali e sportive. Ci sono organizzazioni molto famose, come per esempio Save the Children, Caritas, l'organizzazione rumena degli Scouts, Hope and Homes for Children, UNICEF, Greenpeace e la Croce Rossa, ma anche piccolo realtà che lavorano bene con i volontari.

E' infine possibile essere coinvolti in esperienze di volontariato internazionale tramite progetti europei gestiti da organizzazioni rumene.



ESEMPI DI BUONE PRATICHE

EDUCAZIONE CIVILE INTERGENERAZIONALE

(Repubblica Ceca)

Prendere parte in un progetto come volontario può essere un modo per conoscere nuove generazioni. Le persone che prendono parte al progetto “Educazione Civile Internazionale” (ICE) sono un esempio!

Questo progetto fondato da South Moravian Region e dal 2014 al 2016 ha come obiettivo quello di coinvolgere persone di diverse età nel dibattito politico ceco. È inoltre voluto per promuovere la comprensione reciproca delle opinioni politiche attraverso le generazioni. Coinvolgendo 64 persone di età compresa tra 10 e 76 anni, il progetto ha aumentato l'interesse, soprattutto tra i giovani, in politica organizzando workshop intergenerazionali.

Attraverso workshop intergenerazionali, i giovani volontari hanno avuto modo di scambiare le loro opinioni con i vecchi volontari. Attraverso il progetto, persone appartenenti a generazioni diverse sono state ispirate, pur avendo un dialogo e uno scambio insieme, per impegnarsi attivamente e influenzare gli affari pubblici. Durante i workshop, giovani e anziani hanno dovuto cercare partner politici attraverso gruppi di età. Ciò ha aiutato i partecipanti a capire che possono essere d'accordo con gli altri, nonostante la loro età. Grazie al coinvolgimento di attivisti civici, i partecipanti sono stati incoraggiati ad essere cittadini attivi, migliorando così la cultura politica locale

IL PROGETTO “GENERATIONS – COMMUNITY CENTER (ROMANIA) E ALTRE ORGANIZZAZIONI RILEVANTI DOVE PUOI FARE VOLONTARIATO



Un altro buon esempio su come fare volontariato può aiutare i giovani a incontrare nuove generazioni è rappresentato dal progetto “Generations – Community Center”. Fondato da Fundatia Principesa Margareta a Romania, il progetto ha coinvolto 24 adulti e 63 studenti del liceo in attività intergenerazionali.

Il progetto aiuta i bambini della scuola primaria e secondaria di famiglie povere, di età compresa tra 7 e 14 anni, a migliorare i risultati scolastici e ad inserirsi meglio nella società fornendo ai bambini un programma di doposcuola con i volontari adulti. I volontari più anziani forniscono loro supporto per i compiti, oltre a una vasta gamma di attività, dai laboratori artigianali alle attività creative. Gli scambi avvengono settimanalmente. Finora, le attività intergenerazionali comprendevano club di pittura, danze popolari, canzoni interattive, attività pratiche, lavori manuali, giardinaggio,

cucina e gite all'aperto.

Finora, ogni generazione ha apprezzato l'attenzione degli altri. Tra le attività più numerose, abbiamo l'incontro musicale, che ha permesso a giovani e meno giovani di cantare insieme, e il giorno del giardinaggio, quando i volontari più anziani davano lezioni di giardinaggio alle giovani generazioni. Durante l'iniziativa "Ottobre in comune", persone di diverse generazioni hanno cucinato insieme e imparato a fare le ciambelle.

L'Organizatia Nationala Cercetasii Romaniei è un altro esempio di buona pratica, perché consente ai volontari di contribuire all'inclusione civica dei giovani. Inoltre, l'Asociatia FDP - Protagonists in educatie e Asociatia Lindenfeld, Programma educativo AJUNGEM MARI sono due organizzazioni in cui i giovani possono fare volontariato per sostenere le persone a rischio. Nel primo, il ruolo dei volontari è quello di partecipare a laboratori di tutoraggio, riunioni, eventi sportivi in base alla disponibilità di tempo e alla formazione professionale sotto la guida del coordinatore del progetto. Nella seconda, i volontari aiutano i bambini bisognosi attraverso laboratori, attività socio-ricreative al fine di potenziare i bambini e dare loro più responsabilità. Infine, la Fundatia Principesa Margareta di Romaniei consente ai giovani volontari di diventare comunità autonome e sostenibili. In particolare, i volontari possono essere coinvolti in attività socio-educative e di svago con i beneficiari dei progetti. Possono anche fare assistenza sociale e partecipare a campagne di raccolta fondi / comunicazione.



'Ajungem Mari' Educational Program

AVO (IN ITALY)

Molte organizzazioni non profit e della società civile offrono anche l'opportunità di incontrare altre generazioni attraverso esperienze di volontariato. AVO (Associazione Volontari Ospedalieri onlus), è una delle organizzazioni che ti permette di lavorare in ospedale come volontario, insieme ad altre fasce d'età. Può offrire una vasta gamma di opportunità di volontariato per coloro che desiderano aiutare i pazienti e le loro famiglie. In particolare, i volontari possono essere coinvolti nel coordinamento e nella fornitura dei seguenti servizi:

- supporto ai pazienti (possibilità di parlare e avere un supporto dai volontari)
- supporto alle famiglie dei pazienti
- informazione sui servizi ospedalieri
- attività di sensibilizzazione per promuovere una cultura solidale

Chi desidera diventare volontario per un'organizzazione necessita di:

- fare un colloquio con lo staff AVO
- seguire un corso di formazione
- partecipare a un tirocinio in cui un altro volontario aiuta il candidato a sviluppare le competenze necessarie

Grazie al tirocinio, i corsi e la presenza di uno staff intergenerazionale, l'organizzazione fornisce ai volontari molte occasioni per incontrare e imparare da altri di età differente. Gli scambi intergenerazionali sono particolarmente frequenti quando i giovani volontari iniziano la loro esperienza con l'AVO e hanno bisogno di imparare dai compagni. Infine, il fatto che i volontari siano formati regolarmente consente allo staff di AVO di acquisire una forte comunicazione e le abilità interpersonali, oltre a quelle tecniche.



CASI STUDIO DI GIOVANI VOLONTARI CHE HANNO CAMBIATO LA LORO VITA ATTRAVERSO IL VOLONTARIATO

**SCOPRI DI PIÙ SU DEI GIOVANI COME TE CHE HANNO
SPERIMENTATO COSA VUOL DIRE FARE VOLONTARIATO!**



STELIAN (ROMANIA) È DIVENTATO VOLONTARIO A 22 ANNI

“Sono diventato un volontario durante il mio primo anno di college. Ora ho oltre 10 anni di esperienza come volontario. Per tutto questo tempo sono stato coinvolto in molti campi di attività, a Cluj-Napoca e Bucarest. I miei svariati ruoli hanno aiutato ad affrontare la salute, la protezione degli animali, l'educazione non formale, le persone vulnerabili, gli aiuti umanitari, la cultura. Nelle 13 organizzazioni di cui ho fatto parte, ho scelto di essere coinvolto nell'area amministrativa. Dalla copia di documenti a partner di collegamento, pazienti, pianificazione e organizzazione di eventi, promozione e preparazione dei materiali necessari per un grande numero di eventi pubblici, ogni ruolo, compito e persona con cui ho lavorato mi ha insegnato competenze preziose come: pianificazione degli eventi, gestione dei volontari, comunicazione di squadra, e così via. L'esperienza accumulata mi ha aiutato a sviluppare a livello professionale e personale. Il volontariato ha rafforzato la mia autostima e mi ha dato il coraggio di esprimermi liberamente”.



JANA (REPUBBLICA CECA) È DIVENTATA VOLONTARIA A 23 ANNI

Jana era una studentessa dell'Università di Tomáš Baťa quando ha partecipato al progetto Celé Česko e ha intrapreso l'attività di volontariato per bambini nell'ospedale di Zlín. Jana ha scoperto queste attività durante i suoi studi universitari. Stava cercando un'attività in campo educativo e sociale al fine di ottenere qualche esperienza pratica con i bambini.

“Sono convinta che i bimbi all'ospedale si stanno riprendendo e dimenticano i loro problemi di salute”.

“Attraverso il volontariato, il mio obiettivo era quello di mettere tutte le informazioni pratiche da leggere ai bambini in ospedale nel mio lavoro di ricerca e rivelare il know-how per i futuri successori. Questa esperienza mi ha fatto decidere di prendere parte più tardi al volontariato con gli anziani.”

Durante i suoi studi all'università, Jana ha partecipato, assieme ai suoi amici, al progetto Think Big. La sua motivazione era principalmente quella di concretizzare le idee di lei e della sua amica, così come lo erano le tracce. La partecipazione e l'organizzazione del progetto le hanno dato una sensazione di buon lavoro, anche lei ha conosciuto nuove persone, ha acquisito autostima e ha cercato di pensare di più alle cose. Dopo aver terminato il progetto, Jana ha utilizzato le sue competenze acquisite dal volontariato. È diventata ambasciatrice del progetto, ha anche preso parte alla sua ulteriore organizzazione e ha tenuto un workshop sulla gestione dei progetti per gli studenti delle scuole superiori. Il volontariato è secondo Jana benefico per la futura professione.



CHIARA (ITALIA) È UNA VOLONTARIA DI 20 ANNI PER LA CROCE ROSSA ITALIANA

Le idee di chiara sono chiare: lei vuole dedicare il suo tempo libero ad aiutare le persone in difficoltà. “Sono un volontario da 3 anni per il Comitato Croce Rossa Italiano di Giaveno. Ero uno dei più giovani del gruppo. Appena ho finito il mio corso, ho iniziato a lavorare in un campo estivo della zona e la campagna prevedeva la prevenzione dei rischi dovuti al caldo. Ho principalmente lavorato con bambini e anziani.

Durante questa esperienza, ho seguito un corso per essere un lavoratore specializzato nella riduzione dei rischi causato da disastri. Per me è essenziale stare al passo per essere il più possibile utile.

Lei è coinvolta in molte attività, come nella distribuzione di pacchi alimentari:

“Da dicembre 2014 abbiamo consegnato del cibo a molte persone in difficoltà. Abbiamo preparato le scatole di cibo e, con l'aiuto dei servizi sociali, le scatole sono state consegnate regolarmente alle persone che la Croce Rossa aiuta.”

Chiara è anche attivamente coinvolta nelle volte a sostenere l'inclusione sociale dei migranti:

“durante la scorsa estate, prima dell’inizio della scuola, ho aiutato i migranti a imparare l’italiano”.

“Quando ho del tempo libero, mi dedico alla Croce Rossa e mi rende felice. Fare volontariato significa dedicarsi agli altri e ti aiuta a crescere come persona. Ho conosciuto persone nuove e ho creato una forte amicizia. Il volontariato è qualcosa di serio per me. Se lo affronti positivamente, ti apre nuovi orizzonti. È un lungo percorso in cui continui ad apprendere. Il volontariato riguarda anche lo scambio: da una parte, aiuto gratuitamente, ma dall’altra parte ricevo qualcosa di speciale da persone di tutte le generazioni. Questo è il motivo per cui incoraggio altri giovani come me a iniziare un’esperienza di volontariato”.



MARIUS (ROMANIA) AVEVA 3 ANNI QUANDO DIVENNE VOLONTARIO PER LA PRIMA VOLTA

“Il primo volo che ho fatto ha coinciso con il mio primo viaggio fuori dalla Romania. Ho partecipato al progetto World Wide Village, coordinato e implementato da Politistiko Ergastiri Agion Omologiton Association, a Cipro. Il progetto durò un mese e si trovava in alcuni villaggi dell’isola: Lysos, Steni e Peristerona. Come volontario SVE, mi è stato fornito il trasporto dal mio paese e ritorno, alloggio, pasti (una volta al giorno, il pasto è stato offerto dalla gente del posto), così come 250 euro come paghetta. Le attività del progetto riguardavano principalmente l’agricoltura. Ho avuto il piacere di aiutare le persone locali nella raccolta di carrube, mandorle, arance e altre attività agricole. Questo progetto mi ha dato la possibilità di sviluppare competenze sociali, personali e professionali e, allo stesso tempo, dare un contributo alla società. La consapevolezza culturale, la diversità e la tolleranza sono competenze chiave che ho sviluppato a Cipro. Inoltre, un progetto può essere la via per il meraviglioso mondo Erasmus, un mondo di sviluppo personale attraverso vari progetti europei. Affinché la vita cambi completamente, devi solo fare il primo passo verso l’assunzione di una sfida”.

ANETA (REPUBBLICA CECA) È UNA VOLONTARIA CHE FREQUENTA L’UNIVERSITÀ DELLA BOHEMIA DELL’OVEST A PLZEŇ

Come volontaria, lei ha partecipato a un progetto sul benessere degli anziani. Il progetto voleva incoraggiare i giovani ad aiutare infermieri e altri lavoratori nelle case degli anziani.

“Io penso che il volontariato sia un bene per i giovani e la loro esperienza per il lavoro futuro. Per me, il volontariato è un atto in cui si prende un pezzo della sua vita, il suo tempo libero, e quel pezzo, anche se lo fa settimanalmente, si dedica a qualcun altro senza avere alcun profitto, denaro. “

STEFANO (ITALIA) 21 ANNI, VOLONTARIO

Stefano lavora per AVO (Padova) da quando aveva 18 anni. In particolare, si occupa di raccolta fondi negli spazi pubblici.

“Il mio obiettivo è di aiutare i pazienti in ospedale, specialmente i bambini. Il motivo è che quando ero giovane ero in ospedale da molto tempo. Ora che sono un adulto, voglio fare la differenza! Ho deciso di fare il volontario nel reparto di chirurgia pediatrica. Sono un volontario un pomeriggio alla settimana. Insieme a due miei colleghi, facciamo ridere i pazienti con palloncini, bolle, penne

colorate e carte da gioco. È divertente per i bambini e allo stesso offriamo una pausa per i genitori". Lui dice che prima di diventare un volontario ha dovuto fare un corso di formazione ed è stato chiamato per un colloquio con lo staff medico AVO.

"Dal mio punto di vista, la formazione è stata molto utile per essere pronti per l'esperienza di volontariato. Mi ha aiutato non solo per l'esperienza in ospedale, ma anche per la mia vita personale. Ho imparato che cosa significa "distanza professionale" quando si tratta di un paziente. Durante la mia esperienza come volontario, ho sviluppato il senso di empatia con i giovani pazienti e ho trascorso con loro momenti felici. È stato utile perché ora so come lavorare con i miei colleghi e ho migliorato le mie capacità comunicative. Il volontariato significa per me essere utile e affrontare le sfide quotidiane con un sorriso. Se vuoi essere un volontario, devi adattarti a diverse situazioni e persone. L'importante è dare il tuo tempo al paziente, oltre a condividere con loro la tua esperienza e passione, facendo così la differenza. "

OANA BUDI (ROMANIA) AVEVA 19 ANNI QUANDO HA INIZIATO A FARE VOLONTARIATO

"Quando ho iniziato ero una ragazza giovane appena laureata e non avevo idea di cosa fare nella vita. Penso che molti giovani condividano questo mio pensiero. Fu così che scopri l'opportunità di andare in Norvegia come una volontaria EVS nel progetto Volda kyrkjelege fellesråd. Decidere di partire fu una delle mie più belle decisioni che ho preso nella mia vita. EVS è un'esperienza unica che ti dà una prospettiva più ampia sulla vita e apre molte porte per il tuo futuro. Prendere parte a questo progetto mi ha aiutato ad essere più aperta con le persone. Mi ha insegnato a gestire cose diverse. Mi ha fatto conoscere molti amici con cui sono ancora in contatto e la cosa più importante che mi ha insegnato a essere responsabile, a fidarmi sempre di me stesso e che la comunicazione è la chiave di tutto. Queste sono le cose che non ho mai valutato e considerato prima. Questa esperienza ha avuto un grosso impatto su di me. Mi ha formata, cambiandomi in certi casi (in meglio ovviamente) e mi ha formato per il futuro, personalmente e professionalmente. Voglio dire, secondo me questo è ciò per cui viviamo, per imparare sempre cose nuove su ciò che ci circonda e su di noi, no? C'è sempre spazio per nuove esperienze ed avventure e dobbiamo accettarlo. Prima di fare volontariato non avrei mai accettato che un giorno penserò in questo modo, perché la mia visione della vita era limitata ma qui è, una versione migliore di me, la versione dopo il volontariato".



COS'È IL VOLONTARIATO INTERNAZIONALE?

Fare volontariato può essere una possibilità per viaggiare e vivere al di fuori dal tuo paese d'origine, e offrire il tuo tempo e i tuoi sforzi alle comunità. In questo caso, parliamo di opportunità di volontariato internazionale.

Il volontariato internazionale è un termine ampio che viene utilizzato per acquisire posizioni qualificate e ruoli a breve termine, a volte durante l'estate che possono essere richiesti da governi, ONG, agenti di viaggio e altre parti interessate.

Le opportunità di volontariato internazionale possono aver luogo in vari settori. Per esempio, possono essere legati all'educazione, all'insegnamento di una lingua, alla cura dei bambini, all'assistenza sanitaria, allo sviluppo della cooperazione e tanti altri. Inoltre, possono aver luogo in molti paesi. I volontari possono decidere di insegnare in scuole rurali in Thailandia, lavorare con bambini o con anziani in India, lavorare in programma di sviluppo della cooperazione in Senegal o scegliere altre opzioni.

Fare volontariato in un altro paese è una bel modo per conoscere culture diverse e fare nuovi amici, mentre si aiuta gli altri e si sviluppano nuove competenze utili per la vita personale e professionale.

Qui sotto potrai trovare delle informazioni sui vari tipi di esperienza di volontariato internazionale e leggere storie di ispirazione da precedenti giovani volontari!

Esempi di giovani ragazzi che hanno iniziato la loro carriera come volontari internazionali.

Scopri la vita reale di questi ragazzi che hanno fatto volontariato all'estero!



ERIKA (ITALIA) VOLONTARIA IN UN CENTRO PER ANZIANI E DISABILI

Erika è da Torino e ci racconta della sua esperienza: “ È un’esperienza che vale la pena!”. Nel settembre del 2014 decise di andare in Almeria, Spagna. Fu aiutata dall’ufficio SVE di Torino. *“Ero contentissima di iniziare questa esperienza, ma allo stesso tempo avevo paura perché per la prima volta dovevo abbandonare la mia città. I miei primi mesi furono difficili perché non sapevo la lingua e dovevo abituarli alla vita con gli altri volontari SVE. Inoltre, non avevo mai lavorato con persone con disabilità prima d’ora, così i miei colleghi mi aiutarono molto. Nei nove mesi come volontario ho visitato Granada e Siviglia e conosciuto molte persone da paesi diversi. SVE fu molto utile per crescere ed essere una persona migliore. Grazie a questa esperienza all’estero come volontario, ho imparato ad adattarmi a luoghi e persone diverse. Ho conosciuto nuove persone e ora posso interagire con gli anziani con i quali ho creato un bel rapporto. Consiglio questa esperienza SVE a tutti perché è qualcosa che ti arricchisce e ti aiuta ad affrontare le sfide lavorative”.*



ADELA (ROMANIA) È DIVENTATA VOLONTARIA A 15 ANNI

“Ho iniziato a fare volontariato per varie organizzazioni e comunità locali già da quando avevo 15 anni. Ho fatto il mio SVE molto più tardi, quando avevo 27 anni e stavo cercando di fare una pausa nella mia vita professionale, prima di iniziare qualcosa di nuovo. È stata una grande esperienza e il perfetto equilibrio per un anno sabbatico, tra il tempo libero e il rimanere attivo e aiutare le comunità locali a svolgere il proprio lavoro. Ho fatto il mio SVE nel nord Italia, in un piccolo paese della provincia di Brescia chiamato Chiari. Ho iniziato a novembre 2014 e si è concluso ad agosto 2015. Il mio anno in Italia è stato finanziato dalla Commissione Europea che ha coperto i trasporti, l'alloggio, i pasti, i costi delle attività, l'assicurazione e la paghetta che abbiamo ricevuto durante la fase di volontariato. Ho lavorato in una piccola città, svolgendo attività educative e sociali per bambini e giovani insieme a 5 altri volontari e molti altri insegnanti e assistenti sociali locali dedicati. Era principalmente un programma di doposcuola e attività del fine settimana, oltre a un programma scolastico estivo complesso che sarebbe durato per 7 settimane durante i mesi di giugno e agosto. Al di fuori delle “ore di lavoro” ho trascorso molto tempo con un gruppo di persone provenienti da paesi e culture diverse: da una parte c'erano i locali, ma ho incontrato anche armeni, tedeschi, lituani e russi. È stata un'esperienza di apprendimento così grande e rinfrescante. Vivere per quasi un anno all'estero in una comunità locale ti rende più consapevole di ciò che sta realmente accadendo là, modi in cui puoi essere più coinvolto, ma dà anche accesso a una tua conoscenza, che non potresti ottenere con altri mezzi. Mi ha insegnato l'indipendenza, l'affidabilità, il rispetto per il mio lavoro e il lavoro degli altri; su come affrontare o evitare gli ostacoli - e, soprattutto, mi ha aiutato a prendere grandi decisioni che riguardano la mia vita e quella degli altri, che dipendeva dal mio lavoro. Quando sono uscita di casa, volevo migliorare le mie competenze in lingue straniere (inglese e soprattutto italiano) e volevo anche espandere la mia esperienza nelle comunità internazionali. Le mie capacità comunicative, lavorando e vivendo all'estero, in un ambiente internazionale, gestendo vari conflitti (che risulterebbero a seguito di differenze culturali o scontri per esempio) sono migliorati notevolmente e in realtà imparavo a separare il lavoro dal personale, erano in realtà competenze. Mi sento di aver raggiunto il mio obiettivo durante il mio SVE e, a lungo termine, questo fa davvero la differenza sul posto di lavoro. Di conseguenza, penso di essermi sentita più preparata e fiduciosa nell'ottenere un lavoro all'estero, il che si è rivelato essere vero: subito dopo il mio SVE ho ottenuto un lavoro a Bruxelles, per un'organizzazione internazionale per i diritti umani. Penso che la mia esperienza di volontariato mi abbia davvero dato una spinta nella mia carriera nel “mercato” internazionale. Credo che questo sia davvero importante, specialmente per i giovani provenienti dai paesi in via di sviluppo o dalle comunità più povere, che altrimenti non avrebbero molte opportunità internazionali. È un grande apprendimento dalla situazione lavorativa. “





VOJTECH (REPUBBLICA CECA) FU UN VOLONTARIO PER LE NAZIONI UNITE

“Durante i miei studi, ho lavorato per un’organizzazione giovanile, ero attivo in un piccolo partito politico e lavoravo per il governo ceco nell’area degli affari europei. Un giorno un mio amico mi ha mandato un link che la Repubblica ceca finanzia diversi incarichi di volontario delle Nazioni Unite all’anno. Ho sempre voluto lavorare per le Nazioni Unite, quindi ho fatto domanda e sono stato accettato. Ho lavorato per un anno per UNAIDS in Uzbekistan nell’area di advocacy e comunicazione. Poi sono diventato il responsabile del programma UNV (rappresentante a livello nazionale di UNV) in Uzbekistan, e dopo due anni mi sono trasferito in Ucraina. I background professionali dei volontari delle Nazioni Unite sono diversi. Vi sono più di 100 profili di lavoro che cercano. Le aree prioritarie sono: servizi sociali di base, costruzione della pace, riduzione del rischio di catastrofi, infrastrutture per giovani e volontari. Le posizioni UNV sono aperte a tutti (ci sono anche incarichi finanziati da alcuni stati membri, ma questa è una piccola parte nel numero totale complessivo). I volontari delle Nazioni Unite ricevono un sussidio governativo in modo che possano coprire le spese durante il periodo di volontariato. Non importa se sei ricco o povero, solo le competenze contano. Recentemente UNV ha lanciato una modalità di volontariato delle Nazioni Unite per i giovani dai 18 ai 29 anni che non hanno una significativa esperienza lavorativa per aprire l’organizzazione a più giovani. La mia attività preferita è incontrare persone giovani e motivate provenienti da varie organizzazioni della società civile. A volte sono invitato a parlare a un evento perché quelli che mi invitano presumono che dirò qualcosa di saggio o consigli preziosi, quindi cerco di non deluderli. La parte più importante del mio lavoro è fare in modo che i volontari delle Nazioni Unite che servono i miei paesi siano ben supportati e abbiano le condizioni adeguate per svolgere il proprio lavoro. La parte più difficile del mio lavoro è persuadere le altre agenzie delle Nazioni Unite che hanno bisogno di molti più Volontari delle Nazioni Unite nei loro uffici. Questa esperienza ti permette di lavorare per una buona causa e vedere l’enorme valore del volontariato. Per coloro che vogliono fare volontariato qui, suggerisco di visitare il sito Web UNV. Per gli incarichi internazionali UNV utilizza un elenco di candidati. Gli interessati possono andare a creare il loro profilo lì. La motivazione è una parte importante dei compiti di UNV, ma non è sufficiente. Le agenzie delle Nazioni Unite sono alla ricerca di professionisti qualificati. La precedente esperienza di volontariato è anche un grande vantaggio. Anche la conoscenza delle lingue è molto importante”.



ANDREEA (ROMANIA) AVEVA 26 ANNI QUANDO È DIVENTATA VOLONTARIA INTERNAZIONALE

“La mia esperienza come volontario internazionale si distingue come un punto di svolta nella mia vita, sia professionalmente che personalmente. Avevo 26 anni al momento del mio impegno di volontario, iniziando un viaggio di volontariato europeo di 9 mesi dopo essermi laureato e aver lavorato come insegnante per oltre un anno nella mia amata Romania. Ero curioso di esplorare il modo in cui la dimensione europea influisce sulla vita di qualcuno e di vedere come si fa tutto da e verso Bruxelles. Sono stato volontario dall’età di 13 anni e sono stato coinvolto in piccoli progetti ambientali nella mia città natale, ma anche, in seguito, in progetti che utilizzavano il circo come strumento per lo sviluppo personale e l’inclusione sociale di bambini e giovani. Ho avuto l’opportunità di fare volontariato nella regione dei Balcani con il Serious Road Trip Romania (TSRT-RO) e come membro del team organizzativo nei loro progetti a Resita, Timisoara, Sibiu e nelle aree rurali in Romania. Quando CEV (European Volunteer Center) ha promosso l’appello per i volontari SVE, sapevo che era una cosa che dovevo fare! Così ho fatto domanda, sono stato selezionato e trasferito a Bruxelles! Come uno SVE mi è stato assegnato il compito di aiutare la squadra a organizzare eventi e ho ricevuto una formazione sulla comunicazione e sugli affari dell’UE. È stato un momento speciale per diventare volontario, in particolare al CEV, poiché il mio progetto è stato organizzato per sostenere l’attuazione dell’Anno Europeo del Volontariato 2011. Ho viaggiato molto e partecipato a molti eventi in Europa e oltre. Ho imparato a conoscere le comunità e le loro lotte, ho interagito con persone di epoche diverse da tutti i ceti sociali e, cosa più importante, ho fatto tutto il possibile per portare il mio contributo e fare la differenza. Una volta terminato il progetto, sono entrato a far parte del team come Junior Communications Officer e, successivamente, come responsabile delle comunicazioni e degli eventi. Quello che era iniziato come un progetto internazionale di volontariato di 9 mesi continua, in un ruolo diverso, quasi 9 anni dopo. C’è anche un

lato divertente, fortunato, inaspettato della storia. Ho incontrato il mio compagno di vita durante questo periodo. Era un volontario dello SVE ad Amsterdam, e ora abbiamo due piccoli bambini bilingui che crescono, si mescolano alla diversità e le loro radici multiculturali”.





**“ L'IMPORTANZA DEL
VOLONTARIATO E' STATA
DA TEMPO RICONOSCIUTA
DALLE ISTITUZIONI
EUROPEE ”**



IL CONTESTO DELL'UNIONE EUROPEA: COME L'UE SOSTIENE I GIOVANI VOLONTARI?

L'Unione Europea ha una lunga tradizione nel volontariato. La sua importanza è stata a lungo riconosciuta dalle Istituzioni europee che hanno anche dichiarato il 2011 come l'Anno Europeo del Volontariato.

Qui troverai i programmi europei a sostegno del volontariato giovanile. Potrai anche cercare dei progetti di volontariato per i giovani. Buona fortuna



1 PRINCIPALI PROGRAMMI EUROPEI PER PROMUOVERE IL VOLONTARIATO GIOVANILE

La Commissione Europea incoraggia il **volontariato transfrontaliero**. In particolare, sostiene i giovani volontari che hanno tra i 18 ed i 30 anni tramite il 'Corpo Europeo di Solidarietà'.

Il Corpo Europeo di Solidarietà è una nuova iniziativa europea che aiuta i giovani a svolgere attività di volontariato e di lavoro nell'UE.

I giovani che partecipano all'iniziativa ne sottoscrivono la **mission ed i principi**.

COME PARTECIPARE?

Puoi registrarti all'iniziativa a partire dai 17 anni, ma non puoi iniziare un progetto prima di aver compiuto la maggiore età o dopo aver compiuto 30 anni.

Dopo esserti registrato, puoi essere selezionato ed invitato a partecipare ad una vasta gamma di progetti, come aiutare soggetti svantaggiati, aiutare i rifugiati, tutelare l'ambiente.

I progetti sostenuti dall'iniziativa possono durare dai 2 ai 12 mesi. Si svolgono solitamente nell'UE ed i volontari possono scegliere se svolgerli nel loro Paese o in un altro Paese comunitario.

Per maggiori informazioni, si può consultare il seguente link:

[2018_youth-03_esc_in_action_10.pdf](#)

Erasmus+ - Attività di volontariato

Erasmus+ è uno dei programmi di finanziamento dell'UE a sostegno delle attività di volontariato nell'ambito dell'iniziativa 'Corpo Europeo di Solidarietà'. I progetti di volontariato possono riguardare diversi settori: attività culturali, servizi sociali, tutela dell'ambiente, ecc. Ogni volontario non è retribuito e lavora a tempo pieno.

Quello che i volontari imparano è poi certificato dallo Youthpass recognition tool ed è provato anche da un certificato di partecipazione. Per maggiori informazioni potete leggere l'**Info Kit**.

L'accesso al servizio di supporto linguistico Erasmus+, l'**Online Linguistic Support**, aiuta inoltre i volontari che andranno all'estero a destreggiarsi con la lingua locale. Le opportunità di volontariato sono disponibili nei **Paesi del programma Erasmus+** e nei 'Neighbouring Partner Countries'. Il programma permette di coprire tutti i costi essenziali del progetto di volontariato. Ai volontari, il programma permette di finanziare vitto, alloggio ed il costo del trasporto locale. I volontari all'estero sono anche coperti da un'assicurazione per il soggiorno fuori dal loro Paese.



EU AID VOLUNTEERS

EU Aid Volunteers è un'altra iniziativa dell'Unione europea che mira a sostenere i programmi di aiuto umanitario. Alla fine del 2020, l'iniziativa sosterrà fino a 4.000 cittadini europei per assistere in progetti in tutto il mondo. Le attività sosterranno fino a 4.400 persone nei paesi colpiti da disastri. Sono previste ulteriori 10.000 opportunità per progetti di volontariato online.

L'iniziativa è aperta alle persone con preparazioni diverse, da persone senza esperienza a persone senior. I volontari riceveranno la formazione richiesta, in base al livello di esperienza, così da avere una buona preparazione prima di partire per il progetto. Puoi leggere le esperienze di alcuni partecipanti all'iniziativa qui sotto. I candidati per il programma EU Aid Volunteers devono avere più di 18 anni ed essere cittadini di Stati Membri dell'UE o residenti a lungo nell'UE. I cittadini di altri Paesi possono consultare il sito web EU Aid Volunteers in alto.

COME PRENDERE PARTE A QUESTA INIZIATIVA?

Se sei interessato a diventare un EU Aid Volunteer, leggi le iniziative sul sito web e tutti i dettagli http://ec.europa.eu/echo/what/humanitarian-aid/eu-aid-volunteers_en

ORGANIZZAZIONI EUROPEE DOVE I GIOVANI POSSONO FARE VOLONTARIATO

Ci sono molte organizzazioni europee che offrono ai giovani l'opportunità di fare volontariato:

il Portale Europeo dei Giovani può offrire una lista di opportunità interessanti in base alle tue esigenze e preferenze: https://europa.eu/youth/eu%20_en

Il portale ti permetterà di scegliere tra una vasta lista di opportunità per:

- sviluppare nuove competenze e passioni
- scoprire il mondo
- scoprire di più su altre culture





SCOPRI DI PIÙ SULL'IMPEGNO DELL'UE NEL VOLONTARIATO..

2011: ANNO EUROPEO DEL VOLONTARIATO

Nel 2011 la **Commissione Europea** ha deciso di celebrare l'Anno Europeo del Volontariato per riconoscere gli sforzi dei circa 100 milioni di volontari europei. L'Anno è stato un'occasione per rendere il volontariato più facile e migliorare la qualità del volontariato in Europa.

Scopri di più sul sito web dell'iniziativa:

<http://ec.europa.eu/archives/volunteering/index.html>



ESERCIZIO PER SCOPRIRE LE PROPRIE ABILITÀ

Quando inizi un'esperienza di volontariato, così come un'esperienza professionale, non dimenticarti di prenderti del tempo per pensare alle abilità che possiedi e che puoi offrire all'organizzazione/azienda dove hai deciso di impegnarti.

E' molto importante, anche quando finisci, rivedere come l'esperienza ti ha aiutato ad acquisire nuove abilità e competenze. L'esercizio qui sotto ti aiuterà a prepararti per futuri colloqui e a scegliere future opportunità di volontariato o lavorative.

Di seguito, troverai delle domande che ti aiuteranno a prepararti, così come a valutarti, per un'esperienza di volontariato:

PRIMA DI INIZIARE ...

Che abilità sarò in grado di offrire all'organizzazione alla quale mi candiderò? Come ho acquisito queste abilità?

Quali sono le abilità che voglio migliorare durante questa esperienza?

... DOPO L'ESPERIENZA

Com'è stata l'esperienza? Voglio continuare ad occuparmi di compiti simili in futuro o dovrei scegliere un'esperienza diversa la prossima volta?

Ho acquisito nuove abilità? Se sì, quali?

Ho potenziato le mie abilità? Se sì, come?

Questa esperienza mi ha aiutato a gestire meglio situazioni di stress?

Ho imparato a lavorare meglio in team?

Ho imparato a comunicare meglio con le altre persone?

Cosa voglio migliorare, in termini di abilità, nelle esperienze di volontariato e professionali future?

2

ESERCIZI PER DEFINIRE IL TUO CARATTERE

QUALITÀ PERSONALI

(strumento sviluppato da Volum Federation – Portfolio per esperienze di volontariato – basato su ProfilPASS)

Ora diamo un'occhiata alle tue qualità personali. Queste qualità si riferiranno a quello che hai fatto, come reagisci alle attività quotidiane o in contesti di attività di volontariato. Questa autovalutazione rifletterà anche le tue attitudini e valori. Non hai bisogno di valutare tutte le qualità. Segna solo quelle che ti rispecchiano. In quali situazioni hai manifestato queste qualità? Questo esercizio è importante per te in vista di un colloquio o all'inizio di un'esperienza.

DESCRIZIONE	MOLTO BENE	ABBASTANZA BENE	NON MOLTO BENE	PER NIENTE BENE
Lavoro di gruppo				
Proattività				
Abilità organizzative				
Abilità di gestione del tempo				
Autostima				
Abilità di pianificare				
Abilità interpersonali				
Creatività				
Entusiasmo				
Voglia di imparare				
Abilità comunicative				
Orientamento al risultato				
Tenacia				
Attenzione ai dettagli				
Pazienza				
Premura				
Curiosità				
Approccio sistematico				
Tolleranza				
Affidabilità				
Puntualità				
Capacità di ricevere critiche				
Abilità di negoziazione				
Capacità di adattamento				
Altro				

ESERCIZIO: QUALITÀ PERSONALI

Qui puoi trovare una lista di qualità personali. Scegli quelle che ti descrivono meglio.

Chi sei? Spunta le tue qualità personali tra quelle qui sotto:

QUALITÀ PERSONALI	IO SONO
Attivo/a	<input type="checkbox"/>
Avventuroso/a	<input type="checkbox"/>
Ambizioso/a	<input type="checkbox"/>
Coraggioso/a	<input type="checkbox"/>
Calmo/a	<input type="checkbox"/>
Prudente	<input type="checkbox"/>
Brillante	<input type="checkbox"/>
Collaborativo/a	<input type="checkbox"/>
Coraggioso/a	<input type="checkbox"/>
Curioso/a	<input type="checkbox"/>
Incoraggiante	<input type="checkbox"/>
Energico/a	<input type="checkbox"/>
Entusiasta	<input type="checkbox"/>
Amichevole	<input type="checkbox"/>
Divertente	<input type="checkbox"/>
Gentile	<input type="checkbox"/>
Altruista	<input type="checkbox"/>
Onesto/a	<input type="checkbox"/>
Fiducioso/a	<input type="checkbox"/>
Indipendente	<input type="checkbox"/>
Leader	<input type="checkbox"/>
Leale	<input type="checkbox"/>
Pacifico/a	<input type="checkbox"/>
Piacevole	<input type="checkbox"/>
Educato/a	<input type="checkbox"/>
Razionale	<input type="checkbox"/>
Affidabile	<input type="checkbox"/>
Responsabile	<input type="checkbox"/>
Sicuro/a di sè	<input type="checkbox"/>
Serio/a	<input type="checkbox"/>
Sincero/a	<input type="checkbox"/>
Riconoscente	<input type="checkbox"/>
Premuroso/a	<input type="checkbox"/>

ESERCIZIO 4: ANALISI SWOT

In questo esercizio, puoi valutare i tuoi punti di forza e di debolezza. Puoi anche annotare le tue opportunità e sfide nell'intraprendere un'attività di volontariato. Puoi anche usare le seguenti domande per trovare le risposte:

■ Che qualità pensi di avere?

■ In quale situazione gli altri hanno chiesto il tuo aiuto?

■ Quale situazione difficile hai superato?

■ Secondo te, in cosa potresti migliorarti?

■ Quali opportunità di volontariato potresti sfruttare?

■ Quali opportunità sono disponibili per il tuo lavoro di volontariato ideale?

■ Quali fattori esterni/situazioni potrebbero ostacolare il tuo impegno come volontario/a?

PUNTI DI FORZA	PUNTI DI DEBOLEZZA
OPPORTUNITA'	SFIDE

3

ESERCIZI PER IDENTIFICARE I TUOI VALORI PERSONALI

ESERCIZIO 1

Determina i 5 valori con cui ti identifichi di più. Dar loro un'importanza alta, media o bassa può aiutarti nella scelta:

	IMPORTANZA		
	ALTA	MEDIA	BASSA
Raggiungimento: Raggiungere un obiettivo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Affetto: Preoccuparsi di qualcuno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Affiliazione: Essere accettato dagli altri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autonomia: Dirigere le mie priorità e i miei orari	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sfida: Avere compiti stimolanti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Competenza: Essere rispettato per la mia abilità	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Esperienza: Approfondire la tua conoscenza nel tuo campo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Famiglia: Passare il tempo con la famiglia e gli amici	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Crescita: Massimizzare il mio potenziale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salute: Essere in ottima salute sia fisica che psichica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Integrità: Fare la cosa giusta in modo affidabile	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leadership: Influenzare e dirigere gli altri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Luogo: Vivere dove vuoi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Denaro: Essere appagato finanziariamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Piacere: Divertirsi; vivere la vita e il lavoro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Riconoscimento: Avere un certo status sociale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sicurezza: Sentirsi al sicuro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Servizio: Aiutare altre persone	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spirituale: Guardare all'armonia interiore	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Altri valori:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Altri valori:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Altri valori:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2 INDIVIDUA I MOMENTI IN CUI TI SEI SENTITO VERAMENTE ORGOGLIOSO:

Descrivi brevemente questo tipo di situazione.

3 **INDIVIDUA I MOMENTI IN CUI TI SEI SENTITO FELICE O SODDISFATTO:**

Descrivi brevemente questo tipo di situazione

4 **CHE VALORI DOVREBBERO ESSERE SODDISFATTI NELLA TUA VITA PERSONALE/PROFESSIONALE?**

Scegli fino a 5 valori

5 **CHE VALORI DOVREBBERO ESSERE SODDISFATTI NELLA TUA VITA PERSONALE?**

Scegli fino a 5 valori.

6 **PENSA AI VALORI CHE HAI GIÀ SCELTO NELLE DOMANDE PRECEDENTI E DECIDI SE CORRISPONDONO ALLA TUA VITA DI TUTTI I GIORNI.**

a. sì, completamente b. sì, in buona parte

c. molti di essi no d. nessuno

7 **IN CHE MODO POTRESTI FARE IN MODO CHE LA TUA VITA PERSONALE RIFLETTA DI PIÙ I TUOI VALORI?**

Descrivi come potresti raggiungere questo traguardo

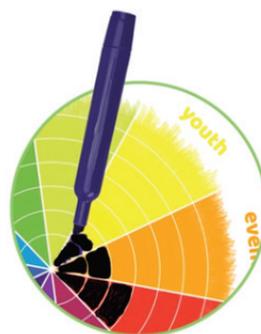
8 **IN CHE MODO POTRESTI FARE IN MODO CHE LA TUA VITA SCOLASTICA/PROFESSIONALE RIFLETTA DI PIÙ I TUOI VALORI?**

Descrivi come potresti raggiungere questo traguardo

IL MIO COLORE DEL VOLONTARIATO

COME SI FA?

Prendi un colore scuro. Sotto troverai un cerchio con spicchi di 10 colori e 10 frasi. Se ti rispecchi nella frase, devi colorare gli spicchi dei colori indicati.



Prendiamo l'esempio in alto.

Se ti piace condividere quello che sai con le altre persone, colorerai due spicchi gialli.

Poi, continuerai a colorare uno spicchio rosa, uno viola e due blu.

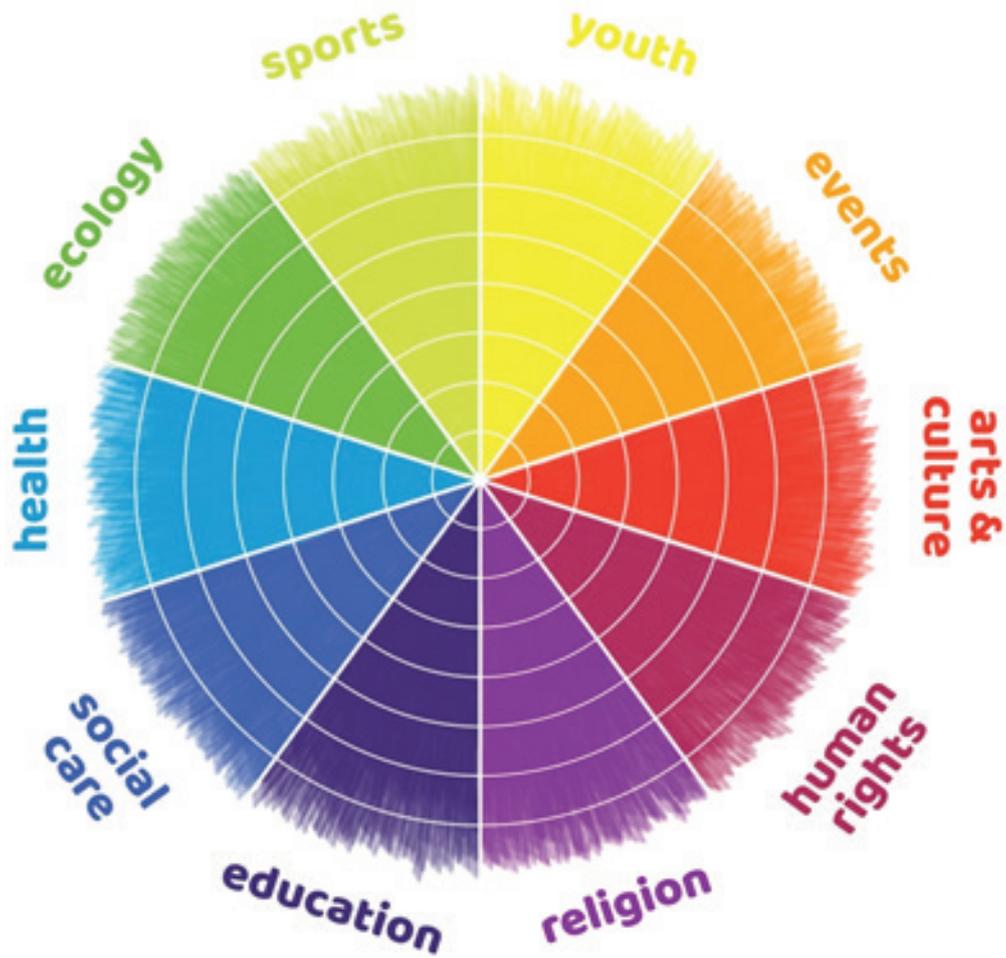
Puoi continuare con la domanda successiva e fare lo stesso.

Se la frase non è per te, continua senza colorare.

Alla fine dell'esercizio, avrai dei colori più predominanti che rappresenteranno le aree dove sei più portato/a a fare volontariato.

Se, per esempio, alla fine avrai colorato soprattutto gli spicchi rossi, ti consigliamo di far volontariato presso un museo o un'organizzazione che si occupa di arte e cultura.

LA RUOTA:



Legenda:

- Gioventù
- Eventi
- Arte e cultura
- Diritti umani
- Religione
- Educazione
- Assistenza sociale
- Salute
- Ecologia
- Sport

LE DOMANDE:

Amo la natura, mi piace passare il mio tempo libero all'aperto e spero che gli altri rispettino piante e animali.



Mi piace parlare con le persone, scrivere o usare altri modi per trasmettere i miei pensieri a loro.



Mi piace condividere quello che so con le altre persone e aiutarle a comprendere meglio le cose.



Mi piacerebbe che tutti avessero una famiglia o amici da supportare e aiutarli nei momenti difficili.



Mi piace lo sport, sono attivo e mi piace far parte di un team.



Credo che certe persone abbiano meno possibilità rispetto ad altre e mi piacerebbe che tutti si rispettassero.



Mi piacerebbe stare tra la gente e aiutarle ad avere una bella esperienza.



Mi piace pensare a tutto quello che potrà succedere e assicurarmi di essere pronto.



Sono interessato a come lavora il corpo delle persone, animali e piante.



Mi piace ballare, suonare, scattare foto, guardare film, andare a teatro, disegnare o fare qualcosa di creativo.





SFRUTTA AL MEGLIO

LA TUA ESPERIENZA DI

VOLONTARIATO!

Spero che la guida ti abbia aiutato ad avere una buona visione dei benefici e delle opportunità che il volontariato può offrirti. Vogliamo concludere questa guida con alcuni consigli su come trarre vantaggio dall'esperienza di volontariato:

QUALITÀ PERSONALI

Non avete scuse 😊

- Anche se state affrontando dei cambiamenti nella tua vita, come trasferirvi in una nuova città, questo non vuol dire che non avete tempo per fare volontariato;
- Partecipare ad una esperienza di volontariato non significa sacrificare la propria vita personale e professionale. Fare volontariato vi può garantire una certa flessibilità e allo stesso tempo può rendervi felici e farvi capire qualcosa in più sulla vostra vita personale e professionale.

AFFRONTATE IL VOLONTARIATO CON LO SPIRITO GIUSTO!

- Siate pronti ad uscire dalla vostra zona di comfort
- Mostrate al mondo che sapete dare e non solo ricevere
- Non preoccupatevi inutilmente: farete più che bene
- Non aspettatevi niente e prendete tutto come una sfida
- Siate flessibili
- Siate consapevoli di avere molto da offrire: condividete ciò che avete con le persone che incontrerete

COME SCEGLIERE L'OPPORTUNITÀ DI VOLONTARIATO GIUSTA?

- Prendete parte in qualcosa che vi appassiona. Aiuterà voi e gli altri più di quanto immaginate
- Non serve avere una conoscenza specifica o abilità particolari per essere volontari. Tuttavia, se potete scegliere tra più opzioni, prendetevi il tempo per riflettere su quali sono le vostre competenze, passioni e disponibilità.

- ❶ Quali sono i vostri obiettivi e aspettative?
- ❷ Quanto tempo potreste dedicare al volontariato?
- ❸ Quali compiti vi piacerebbe svolgere?
- ❹ Cosa potete fare?

■ Scegliete la giusta offerta:

- ❶ Controllate i requisiti: li possedete?
- ❷ Controllate quanto tempo vi serve: ne avete a disposizione?
- ❸ Controllate quando dovrete iniziare: è fattibile? (se volete viaggiare all'estero, è meglio iniziare a cercare l'iniziativa di volontariato con maggiore anticipo)

DOVE FARE VOLONTARIATO?

Ovunque, potete essere volontari!

Se volete essere volontari all'estero:

- Prima di partire, controllate bene in anticipo se vi serve un visto o se dovrete fare delle vaccinazioni;
- Nella valigia mettete una piccola foto a cui siete affezionati. Vi aiuterà a mantenere una connessione con la vostra casa quando arriverete in un Paese inizialmente sconosciuto.
- Mantenete una mente aperta durante l'esperienza: conoscerete persone nuove, culture e abitudini che sono diverse dalle vostre e da cui potrete imparare molto;
- Prendete questa opportunità, se possibile, per imparare una nuova lingua;
- Preparatevi a ritornare con più competenze e amici.

DURANTE L'ESPERIENZA DI VOLONTARIATO...

Di nuovo: affrontate l'esperienza con lo spirito giusto!

- Adottate l'atteggiamento "Sono qui e ora". Divertitevi durante il tempo dedicato al volontariato.
- Prendetevi il tempo di assaporare l'atmosfera, le esperienze, le conversazioni, ecc.
- Godetevi tutto ciò che potete.
- Siate curiosi e imparate più che potete. Non abbiate paura di provare cose nuove. Come volontari, avete molta libertà e supporto.
- C'è sempre spazio per nuove esperienze e avventure

COME GARANTIRE CHE L'ESPERIENZA VI FACCIÀ CRESCERE?

Sfruttate questa esperienza per migliorare le vostre competenze e abilità:

- Abituatevi ad avere delle responsabilità

- Assicuratevi che un tutor vi stia supportando durante tutto il periodo di volontariato
- Cogliete l'opportunità per imparare nuove cose e sviluppare nuove abilità
- Considerate il volontariato un allenamento per la vostra carriera, un'opportunità per conoscere il meglio di voi stessi
- Abituatevi a lavorare con le persone e ad avere il coraggio di parlare ad alta voce
- Interagite con persone di età, gruppi sociali e culture diversi
- Imparate ad essere empatici
- Sperimentate la generosità
- Cogliete l'occasione per conoscere nuove persone, non solo amici, ma anche possibili futuri colleghi o capi

DOPO...

Alla fine, fare volontariato ha molti vantaggi!

- Il vostro impegno è un vero e proprio investimento su voi stessi e sulla vostra comunità.
- Partecipare a dei progetti può aiutare anche gli altri. Conoscere nuove persone e comunità, fare nuove attività e luoghi sarà una lezione preziosa.
- Fare volontariato significa condividere così come ottenere nuove competenze, conoscenze e concedersi l'occasione di cambiare le proprie abitudini.
- Potrete acquisire esperienze e competenze che saranno d'aiuto per la vostra carriera futura, o anche per quella attuale.

AGGIORNATE IL CV

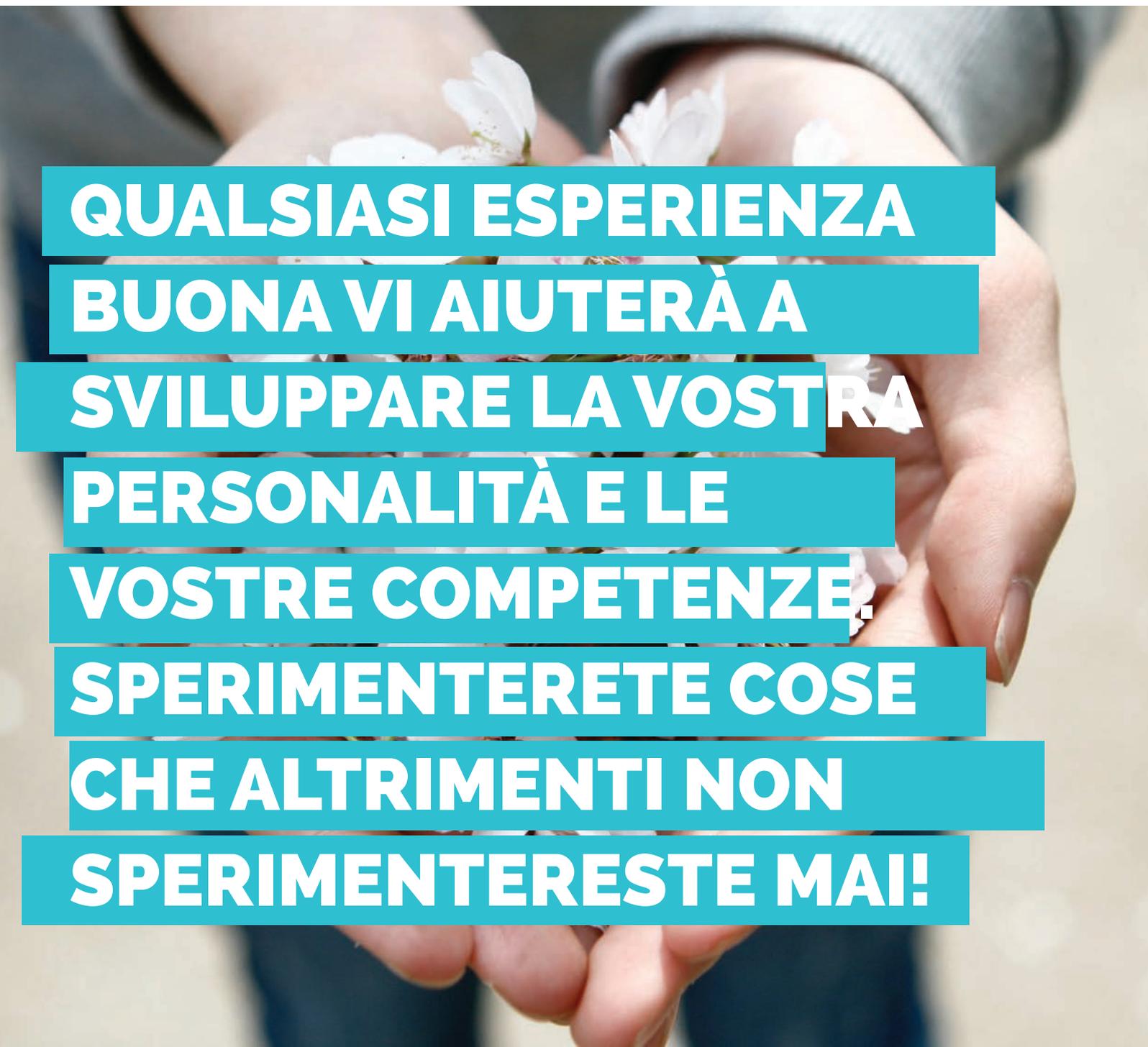
Avere esperienza come volontario può aiutarti a capire quale percorso professionale intraprendere. Inoltre, vi aiuta ad acquisire nuove competenze (gestire il carico di lavoro, lavorare in un team, ecc.). Fare volontariato può anche permettervi di prendere parte in un corso di formazione da evidenziare nel CV.

Tuttavia, la vostra esperienza di volontariato potrà mostrare le vostre passioni ad un futuro datore di lavoro. Per esempio, se volete lavorare nel campo della comunicazione, potreste mettere in evidenza nel CV un'esperienza nella gestione dei social media come volontari o un'esperienza di volontariato all'estero in cui avete migliorato le vostre competenze linguistiche.

Perciò, dopo un'esperienza di volontariato, affrettati nell':

- Includere nel CV qualsiasi programma formativo svolto
- Aggiungere nel tuo CV tutte le attività svolte che potrebbero essere rilevanti per la ricerca di lavoro (organizzazione eventi, gestione dei social media, ecc)
- Evidenziare le abilità acquisite (competenze interpersonali, di leadership, ecc)
- Includere nel CV le passioni che hai coltivato tramite il volontariato. Quando vi presentate per un lavoro, non dimenticate di menzionarle anche nella lettera di motivazione.

**SE STATE CERCANDO QUALCOSA DI NUOVO,
QUALCOSA CHE ABBA UN GRANDE EFFETTO
SULLA VOSTRA VITA, USCITE DALLA
VOSTRA ZONA DI COMFORT E SCEGLIETE
IL VOLONTARIATO! SARETE SORPRESI
DA QUANTO SARÀ BELLO! NON PERDETE
L'OCCASIONE!**



**QUALSIASI ESPERIENZA
BUONA VI AIUTERÀ A
SVILUPPARE LA VOSTRA
PERSONALITÀ E LE
VOSTRE COMPETENZE.
SPERIMENTERETE COSE
CHE ALTRIMENTI NON
SPERIMENTERESTE MAI!**

RINGRAZIAMENTI

Questa guida è stata scritta da:

- **Alice Sinigaglia**, Anziani e non Solo (*Italy*)
- **Evropská rozvojová agentura**, S.R.O. (*Czech Republic*)
- **Pro Vobis**, the National Resource Center for Volunteering (*Romania*)
- **Ioana Caciula**, Asociatia Habilitas - Resource Center and Professional Development (*Romania*)
- **Rodica Caciula**, Asociatia Habilitas - Centru de Resurse si Formare Profesionala (*Romania*)

Grafica e impaginazione: **Rita Seneca**, Anziani e non solo

Questa pubblicazione è stata resa possibile grazie al support del programma dell'Unione Europea Erasmus+. Il supporto della Commissione Europea per la produzione di questa pubblicazione, non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette il punto di vista solo degli autori, e la Commissione non può essere considerata responsabile dell'uso che può essere fatto delle informazioni contenute

AIUTACI A SPARGERE LA VOCE!

Noi crediamo nel potenziale dei giovani! Vogliamo informare molti giovani sui benefici del volontariato ed aiutarli a trovare opportunità per fare volontariato.

Aiutaci a raggiungere più giovani e incoraggiarli a fare volontariato!
Condividi questa guida con la tua famiglia, i tuoi amici e altri: la guida è disponibile in inglese, ceco, italiano e rumeno. Può essere facilmente scaricata dal sito web del progetto o puoi richiedere la versione stampata ai partner del progetto.

