

# CATÀLEG DE FORMACIONS

FEDERACIÓ CATALANA  
DE VOLUNTARIAT SOCIAL



**Adaptació a Lectura Fàcil:** Germán Medina i Laia Vidal  
(Associació Lectura Fàcil)  
**Il·lustracions i maquetació:** Mònica Roca

**Primera edició:** gener 2026



Associació Lectura Fàcil

Els textos de Lectura Fàcil segueixen les directrius internacionals de l'IFLA (International Federation of Library Associations and Institutions) sobre el llenguatge, el contingut i la forma, per tal que tothom els pugui llegir i entendre. L'Associació Lectura Fàcil ha fet aquesta versió en Lectura Fàcil. Més informació: [www.lecturafacil.net](http://www.lecturafacil.net)

## BENVINGUDA

Benvingudes i benvinguts al **CATÀLEG DE FORMACIONS** de la **Federació Catalana de Voluntariat Social (FCVS)**.

Aquest catàleg és una eina per ajudar persones voluntàries, entitats i organitzacions a aprendre i millorar les seves habilitats en el voluntariat social.

Aquí trobaràs molts cursos i formacions per aprendre coses noves de manera pràctica, útil i actual.

Amb aquestes formacions podràs gestionar, acompanyar i dinamitzar equips de voluntariat d'una manera més fàcil.

El catàleg inclou formacions molt diverses.

Hi ha cursos per:

- començar al món del voluntariat,
- aprendre a gestionar equips de voluntariat,
- millorar la comunicació,
- acompanyar persones amb necessitats especials
- o fer servir les noves tecnologies per dinamitzar equips.

L'objectiu és fer un voluntariat social més inclusiu, accessible i compromès amb la societat.

## EN AQUEST DOCUMENT TROBARÀS:

### • QUI SOM?

### • COM UTILITZAR AQUEST CATÀLEG? PAS A PAS

### • CATÀLEG:

- Iniciació al voluntariat
- Habilitats i competències
- Àmbits de voluntariat
- Gestió del voluntariat
- Gestió i organització
- Comunicació
- Digital i tecnologies

### • DADES DE CONTACTE

Gràcies per interessar-te en el nostre catàleg de formacions!  
Amb la teva participació, ajudes a fer un voluntariat més fort!

## QUI SOM?

La Federació Catalana de Voluntariat Social (**FCVS**) és una organització que reuneix entitats i associacions de voluntariat social de tot Catalunya. El seu objectiu és promoure i enfortir el voluntariat social.

Des que es va crear, la **FCVS** treballa per:

- Donar visibilitat i reconeixement al voluntariat.
- Defensar els drets de les persones voluntàries.
- Fomentar la seva participació en la transformació social.

La **FCVS** és una entitat de referència al món del voluntariat. Ofereix recursos, formació i assessorament a:

- organitzacions que gestionen voluntariat
- i a persones voluntàries que volen millorar les seves habilitats i coneixements.

Amb totes aquestes accions, la **FCVS** vol enfortir la xarxa de voluntariat a Catalunya i impulsar un canvi social, basat en la solidaritat i el compromís cívic.

A més, la **FCVS**:

- Defensa polítiques públiques que donin suport al voluntariat.
- Promou la col·laboració entre el sector públic i el privat.
- Treballa en xarxa amb altres entitats per reforçar el sector social de Catalunya.

En aquest Catàleg de Formacions, la **FCVS** ofereix a tothom una oferta variada de cursos i formacions.

Aquests cursos serveixen per millorar la gestió, la implicació i la capacitació de les persones voluntàries en diferents àmbits del voluntariat social.

## COM UTILITZAR AQUEST CATÀLEG? PAS A PAS

Aquest catàleg t'ajuda a trobar la formació ideal per a tu segons les teves necessitats o les de la teva entitat.

### 1. EXPLORA LES FORMACIONS DISPONIBLES

Al catàleg hi ha molts cursos agrupats per temes, com ara:

- Iniciació al voluntariat
- Habilitats i competències
- Àmbits de voluntariat

Cada curs té una petita descripció amb el contingut i els objectius, per ajudar-te a triar el més adequat.

### 2. TRIA LA TEVA FORMACIÓ

Si ets una persona voluntària, busca els cursos que t'ajudin a millorar les teves habilitats i coneixements.

Si ets una entitat, busca els cursos que t'ajudin a gestionar millor els equips i a millorar la comunicació interna.

### 3. ESCULL EL FORMAT

Les formacions poden ser:

- presencials (en persona),
- virtuals (per internet)
- o mixtes (una combinació de totes dues).

Així podràs adaptar-te al teu horari i al de la teva entitat.

### 4. INSCRIPCIÓ I CERTIFICAT

Per fer una formació cal inscriure's abans als canals que indica la FCVS.

Quan acabis la formació, rebràs un certificat que demostra la teva participació i el que has après.

## SI NO TROBES LA FORMACIÓ QUE NECESSITES

Si no hi ha cap formació que t'interessi, pots contactar amb la FCVS.

Podem crear una formació a mida, adaptada a les necessitats de la teva entitat o equip de voluntariat. Així podrem dissenyar junts una formació personalitzada i útil.

També pots fer propostes o suggeriments. Si tens una idea de formació nova, explica'ns-la! Ens agrada rebre idees per fer créixer el catàleg i millorar el treball de les persones voluntàries.

Una de les grans fortaleeses de la FCVS són els seus professors i professores. Està format per persones expertes en voluntariat social que treballen cada dia en aquest àmbit.

Això fa que les formacions siguin pràctiques, actuals i connectades amb la realitat de les entitats.

També busquem nous docents. Si tens experiència i coneixements en algun tema del voluntariat, pots contactar amb nosaltres.

Així podem col·laborar i seguir fent créixer aquest catàleg, per oferir un voluntariat social de més qualitat.

CURS	MODALITAT	DESTINATARIS	HORES	CERTIFICAT	
<b>1. INICIACIÓ AL VOLUNTARIAT</b>					
Curs d'iniciació al voluntariat	Presencial	Voluntàries	12 h.	Certificat oficial	Pàg. 10
Curs d'iniciació al voluntariat en línia	Virtual	Voluntàries	18 h.	Certificat oficial	Pàg. 13
Sessions (in)formatives	Virtual	Voluntàries	1 h.	Certificat FCVS	Pàg. 16
<b>2. GESTIÓ DEL VOLUNTARIAT</b>					
Tècniques i recursos per a l'acompanyament de voluntaris	Presencial	Responsables de voluntariat	12 h.	Certificat oficial	Pàg 18
Tècniques i recursos per a la captació i selecció de voluntaris/es	Presencial	Responsables de voluntariat	12 h.	Certificat oficial	Pàg. 20
Tècniques i recursos per dinamitzar equips de voluntaris	Presencial	Responsables de voluntariat	12 h.	Certificat oficial	Pàg. 22
Eines per l'acompanyament de persones voluntàries	Presencial o Virtual	Responsables de voluntariat	4 h.	Certificat FCVS	Pàg. 24
Introducció a la mentoria social	Presencial o Virtual	Voluntàries i Responsables de voluntariat	1,30 h.	Certificat oficial	Pàg. 26
Pla de voluntariat: elabora el pla de l'entitat	Presencial	Responsables de voluntariat	16 h.	Certificat oficial	Pàg. 28
Pla de voluntariat (I): elabora el pla de l'entitat en línia	Virtual	Responsables de voluntariat	22 h.	Certificat oficial	Pàg. 30
<b>3. INCLUSIVITAT I ACCESSIBILITAT</b>					
Com fer més accessible el teu pla de voluntariat	Presencial	Responsables de voluntariat	8 h.	Certificat oficial	Pàg. 32
Com gestionar el voluntariat des d'una perspectiva accessible	Presencial o Virtual	Responsables de voluntariat	4 h.	Certificat FCVS	Pàg. 34
Introducció a la perspectiva interseccional en el voluntariat	Presencial o Virtual	Responsables de voluntariat	4 h.	Certificat FCVS	Pàg. 36
Eines per combatre discursos d'odi	Presencial o Virtual	Voluntàries i Responsables de voluntaria	4 h.	Certificat FCVS	Pàg. 38

CURS	MODALITAT	DESTINATARIS	HORES	CERTIFICAT	
<b>4. INTERCULTURALITAT I ANTIRACISME</b>					
Dol migratori	Presencial o Virtual	Voluntàries i Responsables de voluntariat	2 h.	Certificat FCVS	Pàg. 41
Acompanyament antiracista	Presencial o Virtual	Voluntàries i Responsables de voluntariat	2 h.	Certificat FCVS	Pàg. 43
Racisme, prejudicis i estereotips	Presencial o Virtual	Voluntàries i Responsables de voluntariat	2 h.	Certificat FCVS	Pàg. 45
Gestió de la diversitat religiosa i espiritual en el voluntariat	Presencial o Virtual	Voluntàries i Responsables de voluntariat	2 h.	Certificat FCVS	Pàg. 47
<b>5. HABILITATS I COMPETÈNCIES</b>					
Habilitats bàsiques per a l'acció voluntària	Presencial	Voluntàries	16 h.	Certificat oficial	Pàg. 49
Comunicació i assertivitat en el voluntariat	Presencial	Voluntàries	8 h.	Certificat oficial	Pàg. 52
L'aventura d'escotar	Presencial	Voluntàries	8 h.	Certificat oficial	Pàg. 55
La gestió de creences, pensaments i emocions en l'acció voluntària	Presencial	Voluntàries	10 h.	Certificat oficial	Pàg. 58
Competències del voluntariat: de la formació a l'acció	Presencial o Virtual	Voluntàries	4 h.	Certificat FCVS	Pàg. 61
Acompanyar les persones grans des del respecte	Presencial o Virtual	Voluntàries i Responsables de voluntariat	4 h.	Certificat FCVS	Pàg. 64
Motivant el voluntariat amb experiència	Presencial	Voluntàries i Responsables de voluntariat	4 h.	Certificat oficial	Pàg. 67
Sessió informativa Vol+: Acreditació de competències	Presencial o Virtual	Voluntàries i Responsables de voluntariat	1 h.	Certificat FCVS	Pàg. 70
<b>6. DIGITALITZACIÓ</b>					
Eines i aplicacions digitals per a dinamitzar equips de voluntariat	Presencial o Virtual	Responsables de voluntariat	4 h	Certificat FCVS	Pàg. 72
Intel·ligència artificial aplicada a entitats amb voluntariat	Virtual	Responsables de voluntariat	4 h.	Certificat FCVS	Pàg. 74

CURS	MODALITAT	DESTINATARIS	HORES	CERTIFICAT	
<b>7. COMUNICACIÓ</b>					
Estratègies de comunicació per a la captació de voluntariat	Presencial o Virtual	Responsables de voluntariat	4 h.	Certificat FCVS	Pàg. 76
Activem-nos! Accions que mobilitzen el voluntariat	Presencial o Virtual	Responsables de voluntariat i equips de comunicació	4 h.	Certificat FCVS	Pàg. 78
Bones pràctiques visuals i narratives per a entitats de voluntariat	Presencial o Virtual	Responsables de voluntariat i equips de comunicació	4 h.	Certificat FCVS	Pàg. 81
<b>8. ÀMBITS DEL VOLUNTARIAT</b>					
<b>8.1. VOLUNTARIAT PENITENCIARI</b>					
Intervenció en centres penitenciaris des del voluntariat	Presencial o Virtual	Voluntàries	20 h.	Certificat oficial	Pàg. 83
Recursos per la reinserció social i laboral	Presencial o Virtual	Voluntàries i Responsables de voluntariat	4 h.	Certificat FCVS	Pàg. 86
<b>8.2. VOLUNTARIAT ONCOLÒGIC</b>					
Voluntariat en l'àmbit de l'oncologia	Presencial	Voluntàries	12 h.	Certificat oficial	Pàg. 88
Aprofundiment en el voluntariat d'àmbit oncològic	Presencial	Voluntàries i Responsables de voluntariat	4 h.	Certificat oficial	Pàg. 91
<b>8.3. VOLUNTARIAT JOVE</b>					
Intercanvi de bones pràctiques per promoure el voluntariat jove	Presencial o Virtual	Responsables de voluntariat	4 h.	Certificat FCVS	Pàg. 94
<b>8.4. VOLUNTARIAT EN L'ÀMBIT DE LA SALUT</b>					
El voluntariat als centres de salut: fonaments i pautes d'actuació	Presencial o Virtual	Voluntàries	4 h.	Certificat oficial	Pàg. 96
Voluntariat i salut mental	Presencial	Voluntàries i Responsables de voluntariat	16 h.	Certificat oficial	Pàg. 99
Introducció voluntariat en salut per a professionals de salut	Presencial o Virtual	Professionals de la salut	4 h.	Certificat FCVS	Pàg. 102
<b>9 FORMACIÓ A MIDA</b>					

# 1. INICIACIÓ AL VOLUNTARIAT

## CURS D'INICIACIÓ AL VOLUNTARIAT

### - FITXA BREU -

- Durada: 12 hores
- A qui va adreçat: Persones que ja fan voluntariat o que volen començar a fer-ne.
- Modalitat: Presencial.
- Altres: És un curs reconegut pel PFAVC (Pla de Formació de l'Associacionisme i el Voluntariat de Catalunya).

### OBJECTIU GENERAL

Aquest curs està pensat per a persones que ja fan voluntariat o volen començar a fer-ne i conèixer millor aquest món. T'ajudarà a entendre què és el voluntariat i per què és important.

### OBJECTIUS ESPECÍFICS

Ajudar a les persones a entendre el valor i la importància del voluntariat i conèixer eines i recursos útils per fer-lo.

En aquest curs aprendràs a:

- Saber millor què és el voluntariat i què representa.
- Entendre què significa ser persona voluntària, per a tu i per als altres.
- Conèixer on trobar informació i recursos sobre voluntariat.
- Motivar-te per participar com a voluntari o voluntària.

## CONTINGUTS DEL CURS

### 1. EL VOLUNTARIAT

- Què és el voluntariat?
- En quins àmbits es pot fer (social, cultural, ambiental, etc.).
- Breu història i context del voluntariat.

### 2. LA PERSONA VOLUNTÀRIA

- Què ens motiva a fer voluntariat?
- Com és la persona voluntària.
- La importància de participar activament.
- Els drets i deures de la persona voluntària.

### 3. L'ORGANITZACIÓ DEL VOLUNTARIAT

- Què és una entitat i quin projecte té.
- Com treballen juntes les persones voluntàries i les persones contractades.
- Com participar dins d'una entitat.
- El treball en equip.

## AVALUACIÓ

Per aprovar el curs cal:

Assistir almenys al 80% de les hores  
(com a mínim 10 hores d'un total de 12)  
i participar activament a les activitats i debats.

## CERTIFICACIÓ

Si superes el curs, obtindràs un diploma oficial  
Del Pla de Formació de l'Associacionisme  
i el Voluntariat de Catalunya (PFAVC).

Aquest diploma és del Departament de Drets Socials  
(Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària - DGACC).

## REQUISITS PREVIS

No cal cap coneixement previ.

## ESPAIS I MATERIALS NECESSARIS

Aula:

- Sala amb capacitat per a 30 persones.

Equipaments:

- Ordinador, projector, pantalla, connexió wifi i sistema de so. i les persones contractades.
- Pissarra o **paperògraf**.
- Connexió a internet.

Un **paperògraf** és un suport amb fulls grans de paper que serveix per escriure o dibuixar durant una reunió o formació.

## 1. INICIACIÓ AL VOLUNTARIAT

### CURS D'INICIACIÓ AL VOLUNTARIAT EN LINIA

#### - FITXA BREU -

- Durada: 18 hores
- A qui va adreçat: Persones que ja fan voluntariat o que volen començar a fer-ne.
- Modalitat: Virtual (a través d'aula virtual).
- Altres: És un curs reconegut pel PFAVC (Pla de Formació de l'Associacionisme i el Voluntariat de Catalunya).

#### PRESENTACIÓ

Aquest curs està pensat per a persones que ja participen com a voluntàries o volen iniciar-se en el món del voluntariat. T'ajudarà a conèixer millor què és el voluntariat, per què és important i com pots participar-hi des de casa mitjançant una aula virtual.

#### OBJECTIU GENERAL

Ajudar-te a entendre el valor i la importància del voluntariat i oferir-te eines i recursos per informar-te i participar-hi.

#### OBJECTIUS ESPECÍFICS

En aquest curs aprendràs a:

En aquest curs aprendràs a:

- Entendre què és el voluntariat i què representa.
- Saber què significa ser persona voluntària, tant per a tu com per als altres.
- Conèixer recursos i espais on trobar informació sobre voluntariat.
- Motivar-te per fer voluntariat i participar activament

## CONTINGUTS DEL CURS

### 1. EL VOLUNTARIAT

- Què és el voluntariat?
- Àmbits i tipus d'acció voluntària.
- Entorn i context històric del voluntariat.

### 2. LA PERSONA VOLUNTÀRIA

- Què ens motiva a fer voluntariat?
- Com és la persona voluntària.
- La participació com a element clau del voluntariat.
- Els drets i deures de la persona voluntària.

### 3. L'ORGANITZACIÓ DEL VOLUNTARIAT

- Què és una entitat i quin és el seu projecte o ideari.
- Com es relacionen les persones voluntàries i les **persones remunerades**.
- Com participar dins d'una entitat de voluntariat.
- El treball en equip i la col·laboració.

**Persones remunerades**  
són les persones  
que reben un sou  
per la feina que fan.

## AVALUACIÓ

Per aprovar el curs cal fer totes les activitats obligatòries de cada unitat i participar activament als fòrums i activitats de grup dins l'aula virtual. Així demostraràs que has entès i aplicat els continguts.

## CERTIFICACIÓ

Si superes el curs, obtindràs un diploma oficial Del Pla de Formació de l'Associacionisme i el Voluntariat de Catalunya (PFAVC).

Aquest diploma el dona el Departament de Drets Socials, a través de la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària (DGACC).

## REQUISITS PREVIS

Per fer el curs és recomanable:

- tenir coneixements bàsics d'ús d'ordinador o dispositius digitals,
- saber navegar per internet
- i conèixer entorns d'aprenentatge virtual (com Moodle).

Tot i així, no és indispensable.

## EQUIPAMENT NECESSARI

Per seguir el curs correctament cal:

- ordinador o dispositiu mòbil amb connexió a internet,
- navegador actualitzat,
- auriculars amb micròfon i càmera web,  
per poder participar en les activitats i sessions en directe.

# 1. INICIACIÓ AL VOLUNTARIAT

## SESSIONS (IN)FORMATIVES

### - FITXA BREU -

- Durada: 1 hora
- A qui va adreçat: Persones voluntàries o que volen iniciar-se en el món del voluntariat.
- Modalitat: Presencial o virtual.
- Altres: Programades mensualment a l'agenda de [voluntaris.cat](http://voluntaris.cat).

### PRESENTACIÓ

Si vols fer voluntariat i no saps per on començar, pots apuntar-te a una sessió (in)formativa. És una sessió gratuïta on t'expliquem què vol dir ser voluntari o voluntària i t'ajudem a trobar una entitat on col·laborar.

### OBJECTIU GENERAL

Apropar el voluntariat a totes les persones que volen començar a fer-ne. Durant la sessió, coneixeràs què és el voluntariat social, com pots col·laborar en una entitat, per a qui es fa i quines accions pots fer.

### OBJECTIUS ESPECÍFICS

Oferir un assessorament personalitzat a totes les persones assistents. Les persones interessades podran demanar una cita al final de la sessió per rebre aquest assessorament i trobar l'entitat que millor s'adapti al seu perfil.

## CONTINGUTS DEL CURS

1. Què és el voluntariat social.
2. Tipus de voluntariat.
3. Drets i deures de les persones voluntàries.
4. Entitats on fer voluntariat.
5. On buscar ofertes de voluntariat.

## AVALUACIÓ

Per superar satisfactòriament el curs cal assistir almenys al 80% de les sessions i participar activament durant el curs.

## CERTIFICACIÓ

Aquesta sessió no té reconeixement oficial, però la FCVS (Federació Catalana de Voluntariat Social) ofereix un certificat d'assistència a qui ho demani.

## REQUISITS PREVIS

No cal tenir cap coneixement previ.

## ESPAIS I EQUIPAMENTS NECESSARIS

Aula:

- Espai amb capacitat per a 30 persones.

Equipaments:

- Ordinador, projector, pantalla, wifi i so.
- Pissarra o paperògraf.
- Connexió a internet.

## 2 GESTIÓ DEL VOLUNTARIAT

### TÈCNIQUES I RECURSOS PER A L'ACOMPANYAMENT DE VOLUNTARIS

#### - FITXA BREU -

- Durada: 12 hores
- A qui va adreçat: Persones responsables o coordinadores de voluntariat.
- Modalitat: Presencial.
- Altres: Curs reconegut pel PFAVC (Pla de Formació de l'Associacionisme i el Voluntariat de Catalunya).

#### PRESENTACIÓ

Aquest curs tracta sobre com acompanyar bé les persones voluntàries dins d'una entitat.

Acompanyar vol dir donar suport, fer seguiment i reconèixer la seva feina.

Això ajuda que les persones voluntàries se sentin valorades i continuïn participant.

El curs ofereix eines per fer un bon seguiment i una bona avaluació del voluntariat.

També explica com fer un procés de desvinculació (quan una persona deixa de ser voluntària) d'una manera respectuosa i positiva.

#### OBJECTIU GENERAL

Capacitar les persones responsables de voluntariat per fer un bon acompanyament, seguiment, avaluació i desvinculació.

L'objectiu és garantir la continuïtat, el reconeixement i la qualitat de la feina que fan les persones voluntàries dins les entitats.

## OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Conèixer quin és el paper i les funcions de la coordinació del voluntariat.
- També aprendre habilitats, eines i recursos bàsics per acompanyar les persones voluntàries en la seva tasca.

## CONTINGUTS DEL CURS

1. Rols i funcions de la coordinació del voluntariat.
2. L'acompanyament de voluntaris: com fer el seguiment i l'avaluació.
3. La desvinculació dins de l'acompanyament.
4. Definició, per part dels participants, del tipus d'acompanyament i desvinculació que es pot fer dins la seva entitat.

## AVALUACIÓ

Per superar satisfactòriament el curs cal assistir almenys al 80% de les sessions i participar activament durant el curs.

## CERTIFICACIÓ

Si superes el curs, obtindràs un diploma oficial del Pla de Formació de l'Associacionisme i el Voluntariat de Catalunya (PFAVC).

Aquest diploma el dona el Departament de Drets Socials, a través de la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària (DGACC).

## REQUISITS PREVIS

Cap requisit previ.

## ESPAIS I EQUIPAMENTS NECESSARIS

Aula:

- Espai amb capacitat per a 30 persones.

Equipaments:

- Ordinador, projector, pantalla, wifi i so.
- Pissarra o paperògraf.
- Connexió a internet.

## 2 GESTIÓ DEL VOLUNTARIAT

### TÈCNIQUES I RECURSOS PER A LA CAPTACIÓ I SELECCIÓ DE PERSONES VOLUNTÀRIES

#### - FITXA BREU -

- Durada: 12 hores
- A qui va adreçat: Persones responsables o coordinadores de voluntariat.
- Modalitat: Presencial.
- Altres: Curs reconegut pel PFAVC (Pla de Formació de l'Associacionisme i el Voluntariat de Catalunya).

#### PRESENTACIÓ

Aquest curs parla sobre com trobar i escollir bé les persones voluntàries que col·laboren amb una entitat.

Captar i seleccionar voluntaris és molt important per cobrir les necessitats i projectes de l'entitat. El curs ajuda a entendre millor com fer aquest procés. Ofereix coneixements, eines i recursos útils per millorar la manera com les responsables de voluntariat busquen i trien les persones voluntàries.

#### OBJECTIU GENERAL

Capacitar les persones responsables de voluntariat per fer una bona captació i selecció. L'objectiu és garantir que les persones voluntàries s'adaptin bé a les necessitats i projectes de l'entitat, assegurant la qualitat i la continuïtat del voluntariat.

## OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Conèixer el paper i les funcions de la coordinació del voluntariat.
- Aprendre habilitats, eines i recursos bàsics per captar i seleccionar persones voluntàries.

## CONTINGUTS DEL CURS

1. Rols i funcions de la coordinació del voluntariat.
2. Tècniques i recursos per a la captació de persones voluntàries.
3. Tècniques i recursos per a la selecció de persones voluntàries.

## AVALUACIÓ

Per superar satisfactòriament el curs cal assistir almenys al 80% de les sessions i participar activament durant el curs.

## CERTIFICACIÓ

Si superes el curs, obtindràs un diploma oficial del Pla de Formació de l'Associacionisme i el Voluntariat de Catalunya (PFAVC).

Aquest diploma el dona el Departament de Drets Socials, a través de la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària (DGACC).

## REQUISITS PREVIS

Cap requisit previ.

## ESPAIS I EQUIPAMENTS NECESSARIS

Aula:

- Espai amb capacitat per a 30 persones.

Equipaments:

- Ordinador, projector, pantalla, wifi i so.
- Pissarra o paperògraf.
- Connexió a internet.

## 2 GESTIÓ DEL VOLUNTARIAT

### TÈCNIQUES I RECURSOS PER DINAMITZAR EQUIPS DE VOLUNTARIAT

#### - FITXA BREU -

- Durada: 12 hores
- A qui va adreçat: Persones responsables o coordinadores de voluntariat.
- Modalitat: Presencial.
- Altres: Curs reconegut pel PFAVC (Pla de Formació de l'Associacionisme i el Voluntariat de Catalunya).

Dinamitzar vol dir donar energia i activitat a un grup o projecte perquè participi més i funcioni millor.

#### PRESENTACIÓ

Aquest curs tracta sobre com crear i dinamitzar equips de persones voluntàries.

Un dels reptes més importants per a les persones responsables de voluntariat és aconseguir que les voluntàries treballin juntes, amb col·laboració i bon ambient.

El curs ofereix eines i recursos pràctics per millorar la creació, la gestió i la dinamització dels equips de voluntariat.

#### OBJECTIU GENERAL

Capacitar les persones responsables de voluntariat per crear, gestionar i dinamitzar equips de voluntaris.

Es vol fomentar el treball conjunt, la col·laboració i un bon clima de grup que millori la qualitat i la continuïtat de les activitats de voluntariat.

## OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Conèixer el paper i les funcions de la coordinació del voluntariat. També aprendre habilitats, eines i recursos bàsics per crear, gestionar i dinamitzar equips de voluntariat.

## CONTINGUTS DEL CURS

1. Rols i funcions de la coordinació del voluntariat.
2. Crear equips de treball.
3. La gestió i dinamització d'un equip de voluntaris.

## AVALUACIÓ

Per superar satisfactòriament el curs cal assistir almenys al 80% de les sessions i participar activament durant el curs.

## CERTIFICACIÓ

Si superes el curs, obtindràs un diploma oficial del Pla de Formació de l'Associacionisme i el Voluntariat de Catalunya (PFAVC).

Aquest diploma el dona el Departament de Drets Socials, a través de la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària (DGACC).

## REQUISITS PREVIS

Cap requisit previ.

## ESPAIS I EQUIPAMENTS NECESSARIS

Aula:

- Espai amb capacitat per a 30 persones.

Equipaments:

- Ordinador, projector, pantalla, wifi i so.
- Pissarra o paperògraf.
- Connexió a internet.

## 2 GESTIÓ DEL VOLUNTARIAT

### EINES PER A L'ACOMPANYAMENT DE PERSONES VOLUNTÀRIES

#### - FITXA BREU -

- Durada: 4 hores
- A qui va adreçat: Persones responsables o coordinadores de voluntariat.
- Modalitat: Presencial o virtual.

#### PRESENTACIÓ

Aquest curs tracta sobre com acompanyar bé les persones voluntàries dins d'una entitat.

Acompanyar vol dir donar suport, fer seguiment i reconèixer la seva tasca.

Això ajuda que les persones voluntàries se sentin valorades i continuïn participant.

El curs ofereix eines pràctiques per fer un bon seguiment i una bona avaluació del voluntariat.

També dona idees per motivar i engrescar el voluntariat jove, perquè participi més activament en la vida de l'entitat.

#### OBJECTIU GENERAL

Aprofundir en les habilitats i eines per a l'acompanyament i l'acollida de les persones voluntàries.

#### OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Entendre com fer l'acompanyament de les persones voluntàries dins l'entitat: seguiment i avaluació.
- Conèixer totes les fases de l'acompanyament: des de l'acollida fins a la desvinculació.

- Aprendre com fer un bon acompanyament.
- Definir els objectius de l'acompanyament, el seguiment i l'avaluació.
- Aprendre a fer un bon seguiment de les persones voluntàries.
- Entendre com avaluar la tasca del voluntariat.

## CONTINGUTS DEL CURS

1. La importància del seguiment i l'avaluació dins la gestió del voluntariat.
2. El valor de l'acompanyament com a forma de reconeixement i motivació.
3. Les fases de l'acompanyament: des de l'acollida inicial fins a la desvinculació.
4. Estratègies per a cada fase del procés.
5. Com fer un bon acompanyament.
6. Seguiment i avaluació del voluntariat.
7. Recursos per fer del voluntariat una experiència positiva i enriquidora.

## AVALUACIÓ

Aquest curs no té reconeixement oficial, però la FCVS (Federació Catalana de Voluntariat Social) dona un certificat d'assistència a qui el demani.

## CERTIFICACIÓ

Aquest curs no té reconeixement oficial, però la FCVS (Federació Catalana de Voluntariat Social) dona un certificat d'assistència a qui el demani.

## REQUISITS PREVIS

Cap requisit previ.

## ESPAIS I EQUIPAMENTS NECESSARIS

Aula:

- Espai amb capacitat per a 30 persones.

Equipaments:

- Ordinador, projecteur, pantalla, wifi i so.
- Pissarra o paperògraf.
- Connexió a internet.

## 2 GESTIÓ DEL VOLUNTARIAT

### INTRODUCCIÓ A LA MENTORIA SOCIAL

#### - FITXA BREU -

- Durada: 1 hora i 30 minuts
- A qui va adreçat: Persones voluntàries i persones coordinadores de voluntariat de mentoria social.
- Modalitat: Presencial o virtual.

#### PRESENTACIÓ

Aquest curs tracta sobre com crear i dinamitzar equips de persones voluntàries.

Un dels reptes més importants per a les persones responsables de voluntariat és aconseguir que les voluntàries treballin juntes, amb col·laboració i bon ambient.

El curs ofereix eines i recursos pràctics per millorar la creació, la gestió i la dinamització dels equips de voluntariat.

#### OBJECTIU GENERAL

Capacitar les persones responsables de voluntariat per crear, gestionar i dinamitzar equips de voluntaris.

Es vol fomentar el treball conjunt, la col·laboració i un bon clima de grup que millori la qualitat i la continuïtat de les activitats de voluntariat.

## OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Conèixer el paper i les funcions de la coordinació del voluntariat. També aprendre habilitats, eines i recursos bàsics per crear, gestionar i dinamitzar equips de voluntariat.

## CONTINGUTS DEL CURS

1. Rols i funcions de la coordinació del voluntariat.
2. Crear equips de treball.
3. La gestió i dinamització d'un equip de voluntaris.

## AVALUACIÓ

Per superar satisfactòriament el curs cal assistir almenys al 80% de les sessions i participar activament durant el curs.

## CERTIFICACIÓ

Si superes el curs, obtindràs un diploma oficial del Pla de Formació de l'Associacionisme i el Voluntariat de Catalunya (PFAVC).

Aquest diploma el dona el Departament de Drets Socials, a través de la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària (DGACC).

## REQUISITS PREVIS

Cap requisit previ.

## ESPAIS I EQUIPAMENTS NECESSARIS

Aula:

- Espai amb capacitat per a 30 persones.

Equipaments:

- Ordinador, projector, pantalla, wifi i so.
- Pissarra o paperògraf.
- Connexió a internet.

## 2 GESTIÓ DEL VOLUNTARIAT

### PLA DE VOLUNTARIAT: ELABORA EL PLA DE L'ENTITAT

#### - FITXA BREU -

- Durada: 16 hores
- A qui va adreçat: Persones responsables o coordinadores de voluntariat.
- Modalitat: Presencial.
- Altres: Curs reconegut pel PFAVC

#### PRESENTACIÓ

Aquest curs t'ajuda a crear i aplicar el pla de voluntariat de la teva entitat.

Aprendràs com aquest document mostra la importància del voluntariat i ajuda a gestionar-lo millor, des de la captació fins a la desvinculació.

El curs és pràctic, t'ensenyarà les bases i t'acompanyarà a elaborar el pla de la teva entitat.

Una experta revisarà el pla final per assegurar que sigui complet i útil.

#### OBJECTIU GENERAL

Donar coneixements teòrics i pràctics per elaborar un pla de voluntariat que millori la gestió del voluntariat dins l'entitat i assegurar que es pugui aplicar correctament.

#### OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Conèixer què és un pla de voluntariat i per què és important.
- Reflexionar sobre les debilitats i fortaleses de l'entitat en la gestió del voluntariat.
- Identificar les parts principals d'un pla i què ha de contenir cada apartat.
- Fer el pla de voluntariat de l'entitat durant el curs.

- Valorar les dificultats i les claus per aplicar el pla correctament dins l'organització.

## CONTINGUTS DEL CURS

1. Què és un pla de voluntariat i quin és el seu objectiu.
2. Parts d'un pla de voluntariat.
3. Limitacions d'un pla de voluntariat.
4. Com pot ajudar un pla de voluntariat a la meua entitat.
5. Qui ha de participar en l'elaboració del pla.
6. Processos participatius: possibilitats, limitacions i recursos.
7. Elaboració pràctica del pla de voluntariat.

## AVALUACIÓ

Per superar satisfactòriament el curs cal assistir almenys al 80% de les sessions i participar activament durant el curs.

## CERTIFICACIÓ

Si superes el curs, obtindràs un diploma oficial del Pla de Formació de l'Associacionisme i el Voluntariat de Catalunya (PFAVC). Aquest diploma el dona el Departament de Drets Socials, a través de la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària (DGACC).

## REQUISITS PREVIS

Es recomana tenir coneixements bàsics sobre gestió del voluntariat i el cicle de la persona voluntària.

## ESPAIS I EQUIPAMENTS NECESSARIS

Aula:

- Espai amb capacitat per a 30 persones.

Equipaments:

- Ordinador, projector, pantalla, wifi i so.
- Pissarra o paperògraf.
- Connexió a internet.

## 2 GESTIÓ DEL VOLUNTARIAT

### PLA DE VOLUNTARIAT: ELABORA EL PLA DE L'ENTITAT EN LÍNIA

#### - FITXA BREU -

- Durada: 22 hores
- A qui va adreçat: Persones responsables o coordinadores de voluntariat.
- Modalitat: Virtual - aula virtual
- Altres: Curs reconegut pel PFAVC

#### PRESENTACIÓ

Aquest curs t'ajuda a crear i aplicar el pla de voluntariat de la teva entitat.

Aprendràs com aquest document mostra la importància del voluntariat i ajuda a gestionar-lo millor, des de la captació fins a la desvinculació.

El curs és pràctic, t'ensenyarà les bases i t'acompanyarà a elaborar el pla de la teva entitat. Una experta revisarà el pla final per assegurar que sigui complet i útil.

#### OBJECTIU GENERAL

Donar coneixements teòrics i pràctics per elaborar un pla de voluntariat que millori la gestió del voluntariat dins l'entitat i assegurar que es pugui aplicar correctament.

#### OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Conèixer què és un pla de voluntariat i per què és important.
- Reflexionar sobre les debilitats i fortaleces de l'entitat en la gestió del voluntariat.
- Identificar les parts principals d'un pla i què ha de contenir cada apartat.
- Fer el pla de voluntariat de l'entitat durant el curs.

- Valorar les dificultats i les claus per aplicar el pla correctament dins l'organització.

## CONTINGUTS DEL CURS

1. Què és un pla de voluntariat i quin és el seu objectiu.
2. Parts d'un pla de voluntariat.
3. Limitacions d'un pla de voluntariat.
4. Com pot ajudar un pla de voluntariat a la meua entitat.
5. Qui ha de participar en l'elaboració del pla.
6. Processos participatius: possibilitats, limitacions i recursos.
7. Elaboració pràctica del pla de voluntariat.

## AVALUACIÓ

Per superar satisfactòriament el curs cal assistir almenys al 80% de les sessions i participar activament durant el curs.

## CERTIFICACIÓ

Si superes el curs, obtindràs un diploma oficial del Pla de Formació de l'Associacionisme i el Voluntariat de Catalunya (PFAVC).

Aquest diploma el dona el Departament de Drets Socials, a través de la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària (DGACC).

## REQUISITS PREVIS

Es recomana:

- Tenir coneixements bàsics en ús d'eines digitals i navegació per internet.
- Estar familiaritzat amb entorns d'aprenentatge virtual com Moodle, encara que no és imprescindible.
- Tenir coneixements bàsics sobre gestió del voluntariat i el cicle de la persona voluntària.

## ESPAIS I EQUIPAMENTS NECESSARIS

- Disposar d'un ordinador o dispositiu mòbil amb connexió estable a internet.
- Navegador actualitzat.
- Auriculars amb micròfon i càmera web per participar millor a les sessions interactives.

## 3 INCLUSIVITAT I ACCESSIBILITAT

### COM FER MÉS ACCESSIBLE EL TEU PLA DE VOLUNTARIAT

#### - FITXA BREU -

- Durada: 8 hores
- A qui va adreçat: Persones responsables o coordinadores de voluntariat.
- Modalitat: Presencial.
- Altres: Curs reconegut pel PFAVC (Pla de Formació de l'Associacionisme i el Voluntariat de Catalunya).

#### PRESENTACIÓ

Aquest curs tracta sobre com fer que les entitats i els seus plans de voluntariat siguin més accessibles i inclusius.

L'accessibilitat és important per garantir que tothom pugui participar.

Això ajuda a crear equips de voluntariat diversos, igualitaris i compromesos amb els valors de l'entitat.

El curs ofereix una mirada pràctica sobre com millorar l'accessibilitat en totes les fases del pla de voluntariat. També ajuda a entendre la diferència entre inclusió i accessibilitat i com aplicar una perspectiva interseccional, és a dir, que tingui en compte les diferents realitats i experiències de les persones.

Amb activitats teòriques i pràctiques, les participants aprendran a analitzar i millorar l'accessibilitat de la seva pròpia entitat.

#### OBJECTIU GENERAL

Impulsar l'accessibilitat dels plans de voluntariat i afavorir la diversitat dels equips de persones voluntàries.

## OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Conèixer les bases teòriques, pràctiques i vivencials sobre la interseccionalitat.
- Entendre bé la diferència entre inclusió i accessibilitat.
- Aprendre eines per aplicar la perspectiva interseccional i d'accessibilitat als plans de voluntariat de les entitats.

## CONTINGUTS DEL CURS

1. La mirada cap a dins: com es construeix la nostra identitat a partir de les opressions i privilegis que ens travessen.
2. Què és la interseccionalitat: elements bàsics i referències principals.
3. De la inclusió a l'accessibilitat: com canviar la manera de veure i actuar.
4. Fer més accessible el pla de voluntariat: com aplicar la perspectiva interseccional a cada fase.
5. Treball pràctic: inici del pla propi de millora.

## AVALUACIÓ

Per superar satisfactòriament el curs cal assistir al 100% de les sessions i participar activament durant el curs.

## CERTIFICACIÓ

Si superes el curs, obtindràs un diploma oficial del Pla de Formació de l'Associacionisme i el Voluntariat de Catalunya (PFAVC). Aquest diploma el dona el Departament de Drets Socials, a través de la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària (DGACC).

## REQUISITS PREVIS

Cal tenir coneixements bàsics sobre gestió del voluntariat i sobre el cicle de la persona voluntària.

## ESPAIS I EQUIPAMENTS NECESSARIS

Aula:

- Espai amb capacitat per a 30 persones.

Equipaments:

- Ordinador, projector, pantalla, wifi i so.
- Pissarra o paperògraf.
- Connexió a internet.

## 3 INCLUSIVITAT I ACCESSIBILITAT

### COM GESTIONAR EL VOLUNTARIAT DES D'UNA PERSPECTIVA ACCESSIBLE

#### - FITXA BREU -

- Durada: 4 hores
- A qui va adreçat: Persones responsables o coordinadores de voluntariat.
- Modalitat: Presencial o virtual.

#### PRESENTACIÓ

Aquest curs tracta sobre com gestionar el voluntariat d'una manera accessible i inclusiva. L'objectiu és aconseguir que totes les persones puguin participar en les activitats de voluntariat, sense barreres i amb igualtat d'oportunitats. També es treballa com crear i dinamitzar equips de persones voluntàries, fomentant:

- la col·laboració,
- el treball conjunt
- i un bon ambient dins l'entitat.

El curs ofereix eines i recursos pràctics per millorar la gestió i dinamització dels equips, incorporant una mirada accessible i amb la diversitat.

#### OBJECTIU GENERAL

Capacitar les persones responsables de voluntariat per crear, gestionar i dinamitzar equips de voluntariat des d'una perspectiva accessible.

Es vol promoure el treball conjunt, la col·laboració i un bon clima de grup que asseguri la qualitat i la continuïtat de les activitats.

## OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Conèixer el paper i les funcions de la coordinació del voluntariat.
- Aprendre habilitats, eines i recursos bàsics per crear i gestionar equips de voluntariat de manera accessible i inclusiva.

## CONTINGUTS DEL CURS

1. Rols i funcions de la coordinació del voluntariat.
2. Crear equips de treball.
3. La gestió i dinamització d'un equip de voluntaris.

## AVALUACIÓ

Per superar satisfactòriament el curs cal assistir almenys al 80% de les sessions i participar activament durant el curs.

## CERTIFICACIÓ

Aquest curs no té reconeixement oficial, però la FCVS (Federació Catalana de Voluntariat Social) ofereix un certificat d'assistència a qui el demani.

## REQUISITS PREVIS

Cal tenir coneixements bàsics sobre gestió del voluntariat i sobre el cicle de la persona voluntària.

## ESPAIS I EQUIPAMENTS NECESSARIS

Aula:

- Espai amb capacitat per a 30 persones.

Equipaments:

- Ordinador, projector, pantalla, wifi i so.
- Pissarra o paperògraf.
- Connexió a internet.

## 3 INCLUSIVITAT I ACCESSIBILITAT

### INTRODUCCIÓ A LA PERSPECTIVA INTERSECCIONAL EN EL VOLUNTARIAT

#### - FITXA BREU -

- Durada: 4 hores
- A qui va adreçat: Persones responsables o coordinadores de voluntariat.
- Modalitat: Presencial o virtual.

#### PRESENTACIÓ

La interseccionalitat ens ajuda a entendre que les desigualtats no depenen només d'un únic factor com el gènere, l'edat o la capacitat.

Per comprendre realment les desigualtats, hem de mirar com es relacionen tots aquests factors entre si. En aquest curs aprendrem què és la perspectiva interseccional i com aplicar-la al voluntariat per fer-lo més accessible, divers i inclusiu.

#### OBJECTIU GENERAL

Impulsar l'accessibilitat i la diversitat dels plans de voluntariat, fomentant equips de persones voluntàries més inclusius.

#### OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Aplicar la interseccionalitat a la mirada i pràctica personal.
- Conèixer els conceptes bàsics i les eines teòriques i pràctiques sobre interseccionalitat.
- Començar a incorporar aquesta mirada en la gestió i planificació del voluntariat.

## CONTINGUTS DEL CURS

1. La mirada cap a dins: com es construeix la nostra identitat a partir de les opressions i dels privilegis que ens travessen.
2. Què és la interseccionalitat: definició, elements clau i referents teòrics.
3. Aplicació pràctica: com incorporar la mirada interseccional a la gestió d'equips i als plans de voluntariat.

## AVALUACIÓ

Per superar satisfactòriament el curs cal assistir al 100% de les sessions i participar activament durant el curs.

## CERTIFICACIÓ

Aquest curs no té reconeixement oficial, però la FCVS (Federació Catalana de Voluntariat Social) ofereix un certificat d'assistència a qui el demani.

## REQUISITS PREVIS

Cal tenir coneixements bàsics sobre gestió del voluntariat i sobre el cicle de la persona voluntària.

## ESPAIS I EQUIPAMENTS NECESSARIS

Aula:

- Espai amb capacitat per a 30 persones.

Equipaments:

- Ordinador, projector, pantalla, wifi i so.
- Pissarra o paperògraf.
- Connexió a internet.

## 3 INCLUSIVITAT I ACCESSIBILITAT

### EINES PER COMBATRE DISCURSOS D'ODI

#### - FITXA BREU -

- Durada: 4 hores
- A qui va adreçat: Persones responsables o coordinadores de voluntariat.
- Modalitat: Presencial o virtual.  
(Recomanem la modalitat presencial)

#### PRESENTACIÓ

Aquesta formació parla dels discursos d'odi. Els discursos d'odi són paraules o missatges que fan mal i que discriminen o exclouen algunes persones o col·lectius. En aquest curs aprendrem què són els discursos d'odi, per què apareixen i com ens afecten com a societat. El curs és participatiu i pràctic. Ens ajudarà a pensar, parlar i actuar millor per evitar i combatre els discursos d'odi en el dia a dia.

#### OBJECTIU GENERAL

Donar eines senzilles per reconèixer, prevenir i combatre els discursos d'odi i la discriminació. També es vol fomentar el respecte, la igualtat i la justícia social per a totes les persones.

#### OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Entendre què són els discursos d'odi i quins tipus existeixen.
- Comprendre com la societat i la política actual afavoreix aquests discursos.
- Reflexionar sobre els propis privilegis i sobre les desigualtats que existeixen.
- Aprendre a respondre als discursos d'odi amb arguments.

## CONTINGUTS DEL CURS

### Sessió 1: Discursos d'odi

- Breu introducció.
- Activitat per parlar dels privilegis: fent cistella!
- Què són els discursos d'odi.
- Per què avui en dia hi ha més discursos d'odi.
- Discriminacions diferents que es poden sumar:  
Els 14 eixos de desigualtat de Patricia Hill Collins.
- Exercici final: revisem-nos!

### Sessió 2: Combatent els discursos d'odi

- Casos pràctics.
- Observatori Hatento i altres dades rellevants.
- L'odi i les xarxes socials.
- Discriminació dins de les institucions.
- Edificis i espai públic que poden discriminar.
- La importància del llenguatge als mitjans de comunicació i discursos oficials
- Reptes de present i futur: la prevenció com a eina principal.
- Creació conjunta d'un argumentari per a professionals i persones voluntàries.

### Com és el curs?

- Les sessions tenen explicacions, converses en grup, exemples reals i activitats pràctiques.
- El curs és participatiu.  
Totes les persones participants poden parlar i compartir les seves experiències i opinions.
- Les activitats pràctiques ajuden a entendre millor com les desigualtats i els privilegis influeixen en les relacions entre les persones.
- Totes les sessions tenen en compte diferents situacions de les persones, l'origen, el gènere i altres diferències.
- El formador o formadora acompanya amb reflexions i exemples clars.

## CERTIFICACIÓ

Aquest curs no té reconeixement oficial, però la FCVS (Federació Catalana de Voluntariat Social) ofereix un certificat d'assistència a qui el demani.

## REQUISITS PREVIS

No cal tenir cap coneixement previ.

## ESPAIS I EQUIPAMENTS NECESSARIS

Aula:

- Espai amb capacitat per a 30 persones.

Equipaments:

- Ordinador, projector, pantalla, wifi i so.
- Pissarra o paperògraf.
- Connexió a internet.

## 4 INTERCULTURALITAT I ANTIRACISME

### DOL MIGRATORI

#### - FITXA BREU -

- Durada: 2 hores
- A qui va adreçat: Persones voluntàries, i persones responsables o coordinadores de voluntariat.
- Modalitat: Presencial o virtual.

#### PRESENTACIÓ

El dol és un procés natural que totes les persones vivim al llarg de la vida.

Forma part de la nostra experiència i influeix en com som.

El dol migratori passa quan una persona ha de deixar el seu país.

No és un dol total, com quan mor una persona estimada.

És un dol parcial i múltiple, perquè es perden moltes coses alhora:

- la família,
- les amistats,
- la llengua,
- la cultura
- o el lloc on es vivia.

Això fa que el dol migratori sigui més difícil de viure.

Si la persona migrada està en una situació vulnerable, i a més pateix problemes com:

- manca de diners,
- racisme social o institucional,
- dificultats per comunicar-se,
- problemes per accedir a l'habitatge
- o a drets bàsics, pot afectar greument la seva salut mental.

## OBJECTIU GENERAL

Apropar les persones participants al concepte de dol migratori i ajudar a entendre la seva complexitat.  
L'objectiu és comprendre que l'acompanyament a persones migrades va més enllà de parlar només d'integració o inclusió.

## OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Entendre què són els discursos d'odi i quins tipus existeixen.
- Comprendre com la societat i la política actual afavoreix aquests discursos.
- Reflexionar sobre els propis privilegis i sobre les desigualtats que existeixen.
- Aprendre a respondre als discursos d'odi amb arguments.

## CERTIFICACIÓ

Aquest curs no té reconeixement oficial, però la FCVS (Federació Catalana de Voluntariat Social) ofereix un certificat d'assistència a qui el demani.

## REQUISITS PREVIS

Es recomana haver fet algun d'aquests cursos:

- Revisant privilegis
- Introducció a la perspectiva interseccional en el voluntariat

## 4 INTERCULTURALITAT I ANTIRACISME

### ACOMPANYAMENT ANTIRACISTA

#### - FITXA BREU -

- Durada: 2 hores
- A qui va adreçat: Persones voluntàries, i persones responsables o coordinadores de voluntariat.
- Modalitat: Presencial o virtual.

#### PRESENTACIÓ

Aquest taller proposa activitats participatives per reflexionar sobre l'acompanyament antiracista. Es treballa com acompanyar millor les persones migrades i les persones que viuen en contextos de diversitat cultural i ètnica. També es reflexiona sobre els nostres prejudicis racistes, amb la voluntat de reconèixer-los i canviar-los. El taller ofereix eines senzilles per detectar situacions de discriminació i saber com actuar davant d'aquestes situacions.

#### OBJECTIU GENERAL

Crear un espai per reflexionar sobre la mirada antiracista en l'acompanyament de persones migrades en situacions de diversitat cultural i ètnica.

#### OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Compartir maneres de revisar la tasca del voluntariat des d'una mirada antiracista i interseccional.
- Aprendre pautes i formes per respondre i actuar davant de situacions de discriminació.

## CONTINGUTS DEL CURS

- Pensar conjuntament què vol dir acompanyament antiracista.
- Reconèixer la mirada antiracista i l'enfocament interseccional dins del voluntariat i en la intervenció directa.
- Crear eines per a l'acompanyament antiracista.

## CERTIFICACIÓ

Aquest curs no té reconeixement oficial, però la FCVS (Federació Catalana de Voluntariat Social) ofereix un certificat d'assistència a qui el demani.

## REQUISITS PREVIS

Es recomana haver fet algun d'aquests cursos:

- Revisant privilegis
- Introducció a la perspectiva interseccional en el voluntariat

## 4 INTERCULTURALITAT I ANTIRACISME

### RACISME, PREJUDICIS I ESTEREOTIPS

#### - FITXA BREU -

- Durada: 2 hores
- A qui va adreçat: Persones voluntàries, i persones responsables o coordinadores de voluntariat.
- Modalitat: Presencial o virtual.

#### OBJECTIU GENERAL

El taller vol ajudar a entendre com funciona el racisme. El racisme pot aparèixer de diferents maneres. En el taller s'analitzen els diferents tipus de racisme. També es treballa com es creen els prejudicis i els estereotips i com es poden qüestionar i canviar.

#### OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Entendre com funciona el racisme en la societat i en les institucions.
- Entendre per què és important respectar les diferents cultures quan ajudem altres persones.
- Entendre com es creen els prejudicis i els estereotips i com afecten les persones.
- Reconèixer situacions de racisme i missatges d'odi quan passen.
- Aprendre què fer davant de situacions de racisme per actuar amb respecte i sense discriminar.

## CONTINGUTS DEL CURS

1. Què és el racisme?
2. Estructura del racisme
3. La interseccionalitat com a eina d'anàlisi
4. Activitat per identificar formes de racisme
5. Impacte del racisme en la vida de les persones i vulneració de drets
6. Llei d'igualtat de tracte i no discriminació
7. Antiracisme com a model gestió de la diversitat cultural
8. Revisar les pròpies pràctiques:  
Passos per afegir una mirada antiracista i intercultural
9. De la teoria a la pràctica: bones pràctiques, eines i recursos

## CERTIFICACIÓ

Aquest curs no té reconeixement oficial, però la FCVS (Federació Catalana de Voluntariat Social) ofereix un certificat d'assistència a qui el demani.

## REQUISITS PREVIS

Cap requisit previ.

## 4 INTERCULTURALITAT I ANTIRACISME

### GESTIÓ DE LA DIVERSITAT RELIGIOSA I ESPIRITUAL EN EL VOLUNTARIAT

#### - FITXA BREU -

- Durada: 2 hores
- A qui va adreçat: Persones voluntàries, i persones responsables o coordinadores de voluntariat.
- Modalitat: Presencial o virtual.

#### OBJECTIU GENERAL

El taller vol treballar la diversitat religiosa i espiritual com una part important de la convivència.

Les creences i els valors formen part de la identitat de les persones.

El taller ofereix eines per identificar, entendre i gestionar la diversitat religiosa i espiritual en la intervenció social.

#### OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Conèixer, identificar i visibilitzar les diferents religions i creences que hi ha a Catalunya.
- Entendre com les creences i els valors influeixen en la identitat de les persones.
- Aprendre eines pràctiques per gestionar la diversitat religiosa i espiritual.
- Promoure el respecte i la inclusió, des d'una **laïcitat** inclusiva i equitativa.

La **laïcitat** és el respecte a totes les creences i religions.

## CONTINGUTS DEL CURS

- Situació de les diferents religions a Catalunya
- Què és la pluralitat religiosa i la igualtat de drets
- Marc jurídic: Lleis sobre la diversitat religiosa
- El dret a la llibertat religiosa: estereotips i prejudicis
- Activitat sobre la diversitat religiosa en el nostre entorn
- Conseqüències de no gestionar bé la diversitat: discriminació i desorientació
- Guia per gestionar la diversitat religiosa: interculturalitat i drets
- De la teoria a la pràctica: bones pràctiques, eines i recursos

## CERTIFICACIÓ

Aquest curs no té reconeixement oficial, però la FCVS (Federació Catalana de Voluntariat Social) ofereix un certificat d'assistència a qui el demani.

## REQUISITS PREVIS

Es recomana haver fet algun d'aquests cursos:

- Revisant privilegis
- Introducció a la perspectiva interseccional en el voluntariat

## 5 HABILITATS I COMPETÈNCIES

### HABILITATS BÀSIQUES PER A L'ACCIÓ VOLUNTÀRIA

#### - FITXA BREU -

- Durada: 16 hores
- A qui va adreçat: Persones que ja fan voluntariat
- Modalitat: Presencial.
- Altres: És un curs reconegut pel PFAVC (Pla de Formació de l'Associacionisme i el Voluntariat de Catalunya).

#### PRESENTACIÓ

Fer voluntariat vol dir relacionar-se amb altres persones. Per això, és important tenir bones habilitats socials i comunicatives.

Aquest curs t'ajudarà a:

- millorar la teva manera de comunicar-te,
- escoltar millor les persones
- i gestionar millor les teves emocions quan fas voluntariat.

És una bona oportunitat per créixer personalment i millorar la teva acció com a voluntari o voluntària.

#### OBJECTIU GENERAL

Donar-te eines bàsiques per desenvolupar habilitats socials i de comunicació útils en la teva tasca com a voluntari o voluntària.

El curs t'ajudarà a:

- gestionar millor les emocions,
- practicar una escolta activa
- i comunicar-te amb les persones que atens.

## OBJECTIUS ESPECÍFICS

Durant el curs aprendràs a:

- Entendre millor els teus pensaments i emocions per afrontar situacions de voluntariat.
- Millorar la teva escolta activa, per comprendre millor l'altra persona.
- Desenvolupar habilitats de comunicació per tractar amb usuaris i companys d'entitat.

## CONTINGUTS DEL CURS

1. Creences i pensaments en el voluntariat
  - Què són les creences i els pensaments.
  - Com es formen i quins tipus hi ha.
  - Canviar pensaments i creences.
2. Les emocions en el voluntariat
  - La relació entre emocions i raó.
  - Què és l'educació emocional.
3. L'escolta activa
  - Diferència entre sentir i escoltar.
4. La comunicació interpersonal
  - Què és la comunicació i com funciona.
  - Els diferents estils de comunicació.
  - La comunicació assertiva (expressar-se amb respecte i empatia).

## AVALUACIÓ

Per superar satisfactòriament el curs cal assistir almenys al 80% de les sessions i participar activament durant el curs.

## CERTIFICACIÓ

Si superes el curs, obtindràs un diploma oficial del Pla de Formació de l'Associacionisme i el Voluntariat de Catalunya (PFAVC).

Aquest diploma el dona el Departament de Drets Socials, a través de la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària (DGACC).

## REQUISITS PREVIS

És recomanable tenir una visió general del món del voluntariat i de com funcionen les entitats socials. No cal cap altre requisit específic.

## ESPAIS I EQUIPAMENTS NECESSARIS

Aula:

- Sala amb capacitat per a 30 persones.

Equipaments:

- Ordinador, projector, pantalla, connexió wifi i sistema de so.
- Pissarra o paperògraf.
- Connexió a internet disponible.

## 5 HABILITATS I COMPETÈNCIES

### COMUNICACIÓ I ASSERTIVITAT EN EL VOLUNTARIAT

#### - FITXA BREU -

- Durada: 8 hores
- A qui va adreçat: Persones que ja tenen experiència fent voluntariat dins d'entitats socials que fan atenció directa.
- Modalitat: Presencial.
- Altres: És un curs reconegut pel PFAVC (Pla de Formació de l'Associacionisme i el Voluntariat de Catalunya).

#### PRESENTACIÓ

Saber comunicar-se bé i fer-ho de manera assertiva és essencial per fer una bona tasca de voluntariat.

Aquest curs aprofundeix en la comunicació assertiva i en les tècniques i recursos que ajuden a desenvolupar-la dins de l'acció voluntària.

#### OBJECTIU GENERAL

Aprofundir en l'aprenentatge i la pràctica d'habilitats comunicatives per desenvolupar millor l'acció voluntària.

#### OBJECTIUS ESPECÍFICS

Durant el curs aprendràs a:

- Comprendre què és i quines característiques té la comunicació assertiva.
- Entrenar habilitats de comunicació assertiva per millorar la relació amb les persones usuàries.

## CONTINGUTS DEL CURS

1. La comunicació: fonaments i conceptes bàsics
  - Fonaments i conceptes bàsics.
    - o Els pilars de la comunicació.
    - o Tipus de comunicació.
    - o Les interferències comunicatives.
  - Tècniques per millorar la comunicació en l'acció voluntària.
2. L'assertivitat com a estil comunicatiu del voluntariat
  - Bases de l'assertivitat.
    - o Què és, components i drets de l'assertivitat.
    - o Exemples de conductes assertives i no assertives.
  - Estratègies i tècniques per ser assertiu en l'acció voluntària.

## AVALUACIÓ

Per superar satisfactòriament el curs cal assistir almenys al 80% de les sessions i participar activament durant el curs.

## CERTIFICACIÓ

Si superes el curs, obtindràs un diploma oficial del Pla de Formació de l'Associacionisme i el Voluntariat de Catalunya (PFAVC).

Aquest diploma el dona el Departament de Drets Socials, a través de la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària (DGACC).

## REQUISITS PREVIS

Cap requisit previ.

## ESPAIS I EQUIPAMENTS NECESSARIS

Aula:

- Sala amb capacitat per a 30 persones.

Equipaments:

- Ordinador, projector, pantalla, connexió wifi i sistema de so.
- Pissarra o paperògraf.
- Connexió a internet disponible.

## 5 HABILITATS I COMPETÈNCIES

### L'AVENTURA D'ESCOLTAR

#### - FITXA BREU -

- Durada: 8 hores
- A qui va adreçat: Persones voluntàries.
- Modalitat: Presencial.
- Altres: És un curs reconegut pel PFAVC (Pla de Formació de l'Associacionisme i el Voluntariat de Catalunya).

#### PRESENTACIÓ

Saber escoltar és una de les habilitats més importants per fer bé la tasca de voluntariat.

Aquest curs aprofundeix en la escolta activa i en les tècniques i recursos que permeten desenvolupar-la dins de l'acció voluntària.

#### OBJECTIU GENERAL

Fomentar l'escolta activa com a habilitat clau per millorar la comunicació i la relació amb les persones usuàries.

#### OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Comprendre el significat i les característiques de l'escolta activa.
- Practicar, desenvolupar i reconèixer les habilitats que afavoreixen aquest tipus d'escolta.

## CONTINGUTS DEL CURS

1. Fonaments de la Comunicació Centrada en la Persona  
Teoria i pràctica de les habilitats comunicatives basades en la importància dels valors personals, la **presència conscient** i la gestió emocional.
2. Autoempatia i Espai Interior  
Desenvolupament de la capacitat d'escoltar-se a un mateix i de generar **resiliència** i benestar intern.

**Presència conscient** és estar atent i concentrat en el que fas o vius en aquell moment.

**Resiliència** és la capacitat per superar situacions difícils i continuar endavant.

3. Escolta Empàtica  
Pràctiques per adquirir les habilitats clau de l'**escolta empàtica** en la interacció amb les altres persones.

**Escolta empàtica** és escoltar els altres amb atenció i comprensió, intentant posar-te al seu lloc.

## AVALUACIÓ

Per superar satisfactòriament el curs cal assistir almenys al 80% de les sessions i participar activament durant el curs.

## CERTIFICACIÓ

Si superes el curs, obtindràs un diploma oficial del Pla de Formació de l'Associacionisme i el Voluntariat de Catalunya (PFAVC).

Aquest diploma el dona el Departament de Drets Socials, a través de la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària (DGACC).

## REQUISITS PREVIS

Cap requisit previ.

## ESPAIS I EQUIPAMENTS NECESSARIS

Aula:

- Sala amb capacitat per a 30 persones.

Equipaments:

- Ordinador, projector, pantalla, connexió wifi i sistema de so.
- Pissarra o paperògraf.
- Connexió a internet disponible.

## 5 HABILITATS I COMPETÈNCIES

### LA GESTIÓ DE CREENCES, PENSAMENTS I EMOCIONS EN L'ACCIÓ VOLUNTÀRIA

#### - FITXA BREU -

- Durada: 10 hores
- A qui va adreçat: Persones que ja tenen experiència desenvolupant la seva acció voluntària en entitats socials que fan atenció directa.
- Modalitat: Presencial (en aula)..
- Altres: És un curs reconegut pel PFAVC (Pla de Formació de l'Associacionisme i el Voluntariat de Catalunya).

#### PRESENTACIÓ

Aquest curs aprofundeix en el coneixement personal i en les tècniques i recursos per comprendre i gestionar les creences, pensaments i emocions que influeixen en la nostra acció voluntària.

#### OBJECTIU GENERAL

Sensibilitzar les persones sobre el valor i la importància del voluntariat i oferir eines i recursos d'informació sobre voluntariat.

#### OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Conèixer més a fons què és i què representa el voluntariat.
- Entendre què implica ser persona voluntària per a un mateix i per als altres.
- Conèixer eines i canals amb informació sobre voluntariat.
- Motivar les persones a fer voluntariat.

## CONTINGUTS DEL CURS

### 1. Creences i pensaments

- Classificació, formació i tipus
  - o Concepte de creença i pensament.
  - o Formació de creences i pensaments.
  - o Classificació de les creences i pensaments.
  - o Les creences i pensaments potenciadors i limitadors que influeixen en la nostra acció voluntària.
- Canviar les creences i els pensaments
  - o Identificació de les creences i pensaments que interfereixen en l'acció voluntària.
  - o Tècniques pel canvi de creences i pensaments.

### 2. Les emocions en l'acció voluntària

- Les emocions versus la raó
  - o El paper de les emocions en la nostra acció voluntària.
  - o Les intel·ligències múltiples i la intel·ligència emocional.
  - o Tipologia, classificació i utilitat de les emocions.
  - o Els drets emocionals del voluntari.
- L'educació emocional
  - o Identificació de les emocions que influeixen en la nostra acció voluntària.
  - o Estratègies i tècniques per a la gestió de les emocions en la nostra acció voluntària.

## AVALUACIÓ

Per superar satisfactòriament el curs cal assistir almenys al 80% de les sessions i participar activament durant el curs.

## CERTIFICACIÓ

Si superes el curs, obtindràs un diploma oficial del Pla de Formació de l'Associacionisme i el Voluntariat de Catalunya (PFAVC).

Aquest diploma el dona el Departament de Drets Socials, a través de la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària (DGACC).

## REQUISITS PREVIS

Cap requisit previ.

## ESPAIS I EQUIPAMENTS NECESSARIS

Aula:

- Sala amb capacitat per a 30 persones.

Equipaments:

- Ordinador, projector, pantalla, connexió wifi i sistema de so.
- Pissarra o paperògraf.
- Connexió a internet disponible.

## 5 HABILITATS I COMPETÈNCIES

### COMPETÈNCIES DEL VOLUNTARIAT: DE LA FORMACIÓ A L'ACCIÓ

#### - FITXA BREU -

- Durada: 4 hores
- A qui va adreçat: Persones responsables, coordinadores de voluntariat o persones voluntàries.
- Modalitat: Presencial o virtual.

#### PRESENTACIÓ

Aquest curs tracta sobre les competències que necessiten les persones voluntàries per fer bé la seva tasca i afrontar els reptes del seu compromís social.

Les competències són els coneixements, les habilitats i les actituds que ajuden a actuar amb eficàcia i responsabilitat.

El curs explica què són les competències, com identificar-les i com treballar-les dins d'una entitat.

També mostra com aquestes competències poden ajudar al creixement personal del voluntariat, a través d'una formació pràctica.

#### OBJECTIU GENERAL

Donar a les persones voluntàries i als equips responsables coneixements i estratègies per tenir una bona experiència de voluntariat.

## OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Entendre què són les competències i per què són importants.
- Identificar les competències clau de les persones voluntàries.
- Aprendre eines per treballar i desenvolupar les competències dins les entitats.
- Aplicar les competències a accions pràctiques i també a la vida personal i professional.
- Fomentar una visió sobre com les competències ajuden a millorar l'impacte social i les persones voluntàries.

## CONTINGUTS DEL CURS

1. Definició i importància de les competències.
2. **Competències transversals** i específiques en el voluntariat.
3. Identificació de competències clau:
  - escolta activa,
  - treball en equip,
  - empatia,
  - resolució de conflictes,
  - lideratge,
  - altres.
4. Com adaptar les competències a les necessitats de cada entitat i projecte.

**Competències transversals** són habilitats i coneixements útils en molts llocs i situacions diferents, com per exemple treballar en equip, comunicar-se bé o resoldre problemes.

## AVALUACIÓ

Per superar satisfactòriament el curs, cal assistir al 100% de les sessions i participar activament durant el curs.

## CERTIFICACIÓ

Aquest curs no té reconeixement oficial, però la FCVS (Federació Catalana de Voluntariat Social) ofereix un certificat d'assistència a qui ho demani.

## REQUISITS PREVIS

Cap requisit previ.

## ESPAIS I EQUIPAMENTS NECESSARIS

Aula:

- Sala amb capacitat per a 30 persones.

Equipaments:

- Ordinador, projector, pantalla, connexió wifi i sistema de so.
- Pissarra o paperògraf.
- Connexió a internet disponible.

## 5 HABILITATS I COMPETÈNCIES

### ACOMPANYAR LES PERSONES GRANS DES DEL RESPECTE

#### - FITXA BREU -

- Durada: 4 hores
- A qui va adreçat: Persones voluntàries o interessades en accions de voluntariat amb persones grans.
- Modalitat: Presencial o virtual.

#### PRESENTACIÓ

Aquest curs ens ajuda a pensar sobre com acompanyem les persones grans des del respecte i la dignitat.

Aprendrem què és l'edatisme (la discriminació per raó d'edat) i com podem evitar-lo en les nostres accions de voluntariat.

També descobrirem com construir relacions de confiança i respecte, i com oferir un acompanyament de qualitat que fomenti un envelliment feliç, actiu i saludable.

#### OBJECTIU GENERAL

Promoure un acompanyament respectuós i de qualitat cap a les persones grans, reconeixent els seus drets i evitant actituds edatistes, per afavorir un envelliment digne i feliç.

## OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Reflexionar sobre les pròpies creences i actituds sobre la vellesa.
- Aprendre eines per oferir un voluntariat de qualitat basat en el respecte.
- Conèixer què és l'edatisme i com evitar els **estereotips** sobre la vellesa.
- Promoure el bon tracte i el respecte als drets de les persones grans.

## CONTINGUTS DEL CURS

1. El concepte d'envelliment.
2. Estereotips i imatge social de la vellesa.
3. Maltractament i bon tracte.
4. Què significa acompanyar?
5. Bones pràctiques.

**Estereotips** són idees fixes i simplificades sobre un grup de persones que no sempre són certes.

## AVALUACIÓ

Per superar satisfactòriament el curs, cal assistir al 100% de les sessions i participar activament durant el curs.

## CERTIFICACIÓ

Aquest curs no té reconeixement oficial, però la FCVS (Federació Catalana de Voluntariat Social) ofereix un certificat d'assistència a qui ho demani.

## REQUISITS PREVIS

No es requereixen coneixements previs.

## ESPAIS I EQUIPAMENTS NECESSARIS

Aula:

- Sala amb capacitat per a 30 persones.

Equipaments:

- Ordinador, projector, pantalla, connexió wifi i sistema de so.
- Pissarra o paperògraf.
- Connexió a internet disponible.

## 5 HABILITATS I COMPETÈNCIES

### MOTIVANT EL VOLUNTARIAT AMB EXPERIÈNCIA

#### - FITXA BREU -

- Durada: 4 hores
- A qui va adreçat: Persones voluntàries amb experiència o responsables de voluntariat.
- Modalitat: Presencial o virtual.
- Altres: És un curs reconegut pel PFAVC (Pla de Formació de l'Associacionisme i el Voluntariat de Catalunya).

#### PRESENTACIÓ

Aquest curs està pensat per a persones voluntàries amb experiència en tasques d'acompanyament o per a responsables de voluntariat que vulguin aprendre com motivar millor el seu equip. L'objectiu és ajudar a redescobrir el sentit del voluntariat i reforçar la motivació i el compromís amb la tasca que es fa.

#### OBJECTIU GENERAL

Saber per què fem voluntariat, actualitzar la motivació i el compromís, i dissenyar un pla per desenvolupar les competències necessàries per fer millor la tasca voluntària.

## OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Explorar els diferents aspectes del compromís voluntari.
- Analitzar com evolucionen les motivacions personals al llarg del temps.
- Identificar les competències que s'adquireixen amb l'experiència de fer voluntariat.
- Dissenyar un pla per seguir millorant les competències en la tasca voluntària.

## CONTINGUTS DEL CURS

### 1. Situem el compromís de la persona voluntària: les dimensions del compromís

- El compromís afectiu.
- El compromís de continuïtat.
- El compromís normatiu.

### 2. Quina és la teva motivació per fer voluntariat?

- L'evolució de les motivacions al llarg de la tasca voluntària.

### 3. Quins són els aprenentatges que ens aporta el voluntariat: desenvolupant competències

- Identifiquem les competències adquirides amb l'experiència de voluntariat.
- Què més podem aprendre?

## AVALUACIÓ

Per superar satisfactòriament el curs, cal assistir al 100% de les sessions i participar activament durant el curs.

## CERTIFICACIÓ

Si superes el curs, obtindràs un diploma oficial del Pla de Formació de l'Associacionisme i el Voluntariat de Catalunya (PFAVC).

Aquest diploma el dona el Departament de Drets Socials, a través de la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària (DGACC).

## REQUISITS PREVIS

Cap requisit previ.

## ESPAIS I EQUIPAMENTS NECESSARIS

Aula:

- Sala amb capacitat per a 30 persones.

Equipaments:

- Ordinador, projector, pantalla, connexió wifi i sistema de so.
- Pissarra o paperògraf.
- Connexió a internet disponible.

## 5 HABILITATS I COMPETÈNCIES

### SESSIÓ INFORMATIVA VOL+: ACREDITACIÓ DE COMPETÈNCIES

#### - FITXA BREU -

- Durada: 1 hora
- A qui va adreçat: Persones responsables o coordinadores de voluntariat i persones voluntàries.
- Modalitat: Virtual.

#### PRESENTACIÓ

Vol+ és un programa de la Plataforma de Voluntariado de España (PVE) i de la Federació Catalana de Voluntariat Social.

Aquest programa serveix per certificar les competències que les persones aprenen fent voluntariat.

Amb aquest certificat, les persones voluntàries poden:

- Millorar el seu currículum.
- Mostrar els coneixements i l'experiència que han adquirit al fer voluntariat.

#### OBJECTIU GENERAL

Conèixer el programa Vol+ i com serveix per certificar les competències del voluntariat.

Això ajuda a reconèixer el voluntariat a nivell personal i professional i a valorar-lo dins de la societat i les organitzacions.

## OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Explicar les característiques i com funciona el programa.
- Mostrar el procés per certificar les competències.
- Conèixer les 7 competències que es poden certificar.
- Animar les entitats a utilitzar el programa per reconèixer el voluntariat.
- Motivar les persones voluntàries a certificar les seves competències per reforçar el seu currículum i visibilitzar l'experiència.

## 6 DIGITALITZACIÓ

### EINES I APLICACIONS DIGITALS PER A DINAMITZAR EQUIPS DE VOLUNTARIAT

#### - FITXA BREU -

- Durada: 4 hores
- A qui va adreçat: Persones responsables o coordinadores de voluntariat
- Modalitat: Presencial o virtual

#### PRESENTACIÓ

Aquest curs mostra eines digitals i aplicacions que poden millorar la dinàmica i eficàcia de les reunions amb equips de voluntariat. Aprendre a planificar, gestionar i avaluar reunions de manera efectiva.

També veurem com gestionar interaccions i col·laboració en petits grups per aconseguir reunions productives i que afavoreixin la participació dels voluntaris.

#### OBJECTIU GENERAL

Millorar la gestió i dinamització d'equips de voluntariat amb eines digitals, potenciant la participació, la interacció i l'avaluació en les reunions.

#### OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Conèixer les fases d'una reunió eficient i com adaptar-les a entorns digitals.
- Aprendre a gestionar reunions virtuals i utilitzar eines digitals per dinamitzar grups.
- Combinar reunions presencials i virtuals de manera efectiva per augmentar la participació.
- Conèixer bones pràctiques per a la gestió de reunions híbrides, incloent interaccions i treball en petits grups.
- Saber avaluar i donar retorn en reunions de voluntariat.

## CONTINGUTS DEL CURS

1. Les fases d'una reunió: preparació, desenvolupament i retorn.
2. Gestió del grup en una reunió virtual.
3. Interaccions i treball en petits grups.
4. Reunions mixtes: combinar presencialitat i virtualitat.
5. Avaluació i retorn.

## AVALUACIÓ

Per superar el curs cal assistir almenys al 80% de les sessions i participar activament durant el curs.

## CERTIFICACIÓ

El curs no té reconeixement oficial, però la FCVS ofereix certificat d'assistència a qui ho demani.

## REQUISITS PREVIS

No calen coneixements previs.

## ESPAIS I EQUIPAMENTS NECESSARIS

Aula:

- Sala amb capacitat per a 30 persones.

Equipaments:

- Ordinador, projector, pantalla, connexió wifi i sistema de so.
- Pissarra o paperògraf.
- Connexió a internet disponible.

## 6 DIGITALITZACIÓ

# INTEL·LIGÈNCIA ARTIFICIAL APLICADA A ENTITATS AMB VOLUNTARIAT

### - FITXA BREU -

- Durada: 4 hores
- A qui va adreçat: Persones responsables o coordinadores de voluntariat
- Modalitat: Virtual

### OBJECTIUS ESPECÍFICS

Aquesta formació ajuda a entendre com es pot fer servir la intel·ligència artificial (IA) a les entitats amb voluntariat.

El curs té una mirada pràctica, realista i responsable.

En acabar la formació, les persones participants podran:

- Entendre què pot fer i què no la intel·ligència artificial.
- Detectar situacions del voluntariat on la IA pot ser útil.
- Utilitzar la IA com a ajuda en tasques habituals de gestió.
- Tenir en compte normes bàsiques d'ètica i protecció de dades.
- Detectar accions concretes per començar a utilitzar la IA a la seva entitat.

## CONTINGUTS DEL CURS

- Explicació senzilla de què pot fer avui la intel·ligència artificial a les entitats amb voluntariat.
- Exemples d'ús de la IA en la gestió, la comunicació i l'organització.
- Situacions habituals on la IA pot ajudar en el dia a dia de les entitats socials.
- Reflexió sobre els límits de la IA, l'ús responsable i la protecció de dades personals.
- Analitzar les diferents fases del voluntariat per veure on la IA pot ajudar a millorar.
- Espai pràctic per pensar com aplicar la IA a la realitat de cada entitat.

## AVALUACIÓ

Per superar satisfactòriament el curs cal assistir al 100% de les sessions i participar activament durant la formació.

## CERTIFICACIÓ

Aquest curs no té reconeixement oficial, però la FCVS (Federació Catalana de Voluntariat Social) ofereix un certificat d'assistència a qui ho demani.

## REQUISITS PREVIS

No es requereixen coneixements previs.

## 7 COMUNICACIÓ

### ESTRATÈGIES DE COMUNICACIÓ PER A LA CAPTACIÓ DE VOLUNTARIAT

#### - FITXA BREU -

- Durada: 4 hores
- A qui va adreçat: Persones responsables o coordinadores de voluntariat
- Modalitat: Virtual

#### PRESENTACIÓ

Aquest curs t'ofereix eines clau per crear estratègies de comunicació efectives i captar voluntariat. Aprenderàs a identificar els públics objectius, dissenyar missatges clars i triar els canals adequats per arribar-hi. També veurem com ajustar les estratègies per aconseguir millors resultats i fomentar un voluntariat compromès i estable.

#### OBJECTIU GENERAL

Crear i desenvolupar una estratègia de comunicació per captar voluntariat, adaptada a les necessitats i realitat de l'entitat.

#### OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Conèixer la comunicació orientada a captar voluntariat.
- Identificar els públics objectius i dividir-los correctament.
- Crear missatges clars i efectius per atraure voluntaris.
- Seleccionar els canals més adequats per difondre els missatges.
- Pensar sobre com avaluar l'estratègia i possibles millores.

## CONTINGUTS DEL CURS

1. La comunicació i el seu paper en la captació de voluntaris.
2. Fases del procés comunicatiu.
3. Components clau d'una estratègia de comunicació.
4. Creació d'una estratègia bàsica de comunicació.
5. Identificació del públic objectiu.
6. Definició del missatge: estil, to i enfocament adaptat.
7. Selecció de canals de comunicació: combinació de mitjans online i offline.

## AVALUACIÓ

Per superar satisfactòriament el curs cal assistir al 100% de les sessions i participar activament durant la formació.

## CERTIFICACIÓ

El curs no té reconeixement oficial, però la FCVS ofereix certificat d'assistència a qui ho demani.

## REQUISITS PREVIS

No calen coneixements previs.

## ESPAIS I EQUIPAMENTS NECESSARIS

Aula:

- Sala amb capacitat per a 30 persones.

Equipaments:

- Ordinador, projector, pantalla, connexió wifi i sistema de so.
- Pissarra o paperògraf.
- Connexió a internet disponible.

## 7 COMUNICACIÓ

### ACTIVEM-NOS! ACCIONS QUE MOBILITZEN EL VOLUNTARIAT.

#### - FITXA BREU -

- Durada: 4 hores
- A qui va adreçat: Responsables de voluntariat i equips de comunicació d'entitats.
- Modalitat: Presencial o virtual.

#### PRESENTACIÓ

Aquest curs dona eines als participants per crear accions que animin a més persones a fer voluntariat.

La sessió dura 4 hores i és dinàmica i participativa.

Durant el curs:

- Reflexionarem sobre què motiva les persones a ser voluntàries.
- Aprendràs a reconèixer els punts forts i febles de la teva entitat.
- Treballaràs com crear accions clares i atractives.
- Practicaràs com crear missatges que fomentin la participació i el compromís de les persones voluntàries.

Al final del curs, hauràs dissenyat una acció que fomenti el voluntariat per a la teva entitat.

#### OBJECTIU GENERAL

Donar eines a les persones participants per crear accions atractives que augmentin la participació i el compromís del voluntariat.

## OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Identificar quines coses motiven les persones a implicar-se.
- Aprendre a crear accions que connectin amb les emocions i amb la raó.
- Adaptar els missatges segons on ens comuniquem i les persones amb qui ens comuniquem.
- Utilitzar tècniques de **storytelling** i crides a l'acció.

**Storytelling** és una manera de comunicar un missatge a través d'una història clara i propera que connecta amb les emocions.

## CONTINGUTS DEL CURS

- Què motiva les persones a ser voluntàries
- Detectar les fortaleses i debilitats de l'entitat
- Definir l'acció de voluntariat
- Com crear missatges clars, emocionals i amb crida a l'acció.
- Pràctica: disseny d'una acció per un projecte real.

## AVALUACIÓ

Per aprovar aquest curs, es farà un qüestionari amb preguntes al final.

## CERTIFICACIÓ

Aquest curs no té reconeixement oficial, però la FCVS (Federació Catalana de Voluntariat Social) ofereix un certificat d'assistència a qui ho demani.

## REQUISITS PREVIS

Per fer aquest curs, recomanem:

- conèixer el voluntariat de l'entitat
- i uns mínims coneixements de comunicació.

## ESPAIS I EQUIPAMENTS NECESSARIS

Per fer aquest curs, és necessària una sala amb projector.

## 7 COMUNICACIÓ

### BONES PRÀCTIQUES VISUALS I NARRATIVES PER A ENTITATS DE VOLUNTARIAT

#### - FITXA BREU -

- Durada: 4 hores
- A qui va adreçat: Responsables de comunicació, voluntariat o direccions.
- Modalitat: Presencial o virtual.

#### OBJECTIU GENERAL

Millorar la comunicació de l'entitat amb el voluntariat a través d'ajuts visuals i una comunicació clara.

#### OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Entendre com el llenguatge visual influeix en com es veuen les causes.
- Aprendre a combinar imatges i text de manera ètica i atractiva.
- Conèixer eines i recursos per crear materials visuals.
- Revisar i aplicar bones pràctiques en exemples reals.

#### CONTINGUTS DEL CURS

- Idees bàsiques de comunicació visual en entitats socials.
- Com comunicar sense crear estigmes ni fer victimització.
- Recursos i eines pràctiques per a materials visuals i digitals.
- Exercici pràctic: crear una publicació per comunicar a xarxes socials o a la pàgina web.

## AVALUACIÓ

Per aprovar aquest curs, es farà un qüestionari amb preguntes al final.

## REQUISITS PREVIS

Per fer aquest curs, recomanem:

- saber utilitzar un ordinador a nivell bàsic
- i conèixer eines digitals (PowerPoint, Canva, etc.).

## ESPAIS I EQUIPAMENTS NECESSARIS

Aula

Equipaments:

- Ordinador, projector, pantalla, wifi i so.
- Tauletes.
- Connexió a internet.

## 8.1 VOLUNTARIAT PENITENCIARI

### INTERVENCIÓ EN PRESONS DES DEL VOLUNTARIAT

#### - FITXA BREU -

- Durada: 20 hores
- A qui va adreçat: Persones voluntàries que fan o volen fer voluntariat en entitats que duen a terme programes dins de presons.
- Modalitat: Presencial, virtual o mixta.
- Altres: Curs reconegut pel PFAVC (Pla de Formació de l'Associacionisme i el Voluntariat de Catalunya).  
Aquest curs s'ofereix només des del Departament de Justícia.

#### PRESENTACIÓ

Aquest curs ofereix una visió completa del voluntariat dins l'àmbit de les presons.

Hi trobaràs informació sobre lleis, els principis d'actuació i les habilitats socials necessàries per fer una bona intervenció.

Combina teoria i pràctica per ajudar les persones voluntàries a actuar amb responsabilitat, empatia i eficàcia en entorns de reinserció social.

#### OBJECTIU GENERAL

Capacitar les persones voluntàries per intervenir de manera efectiva i responsable en l'àmbit de presons, promovent la reinserció social mitjançant el coneixement de lleis, els principis d'actuació i el desenvolupament d'habilitats socials i emocionals.

## OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Conèixer les lleis de les presons.
- Entendre quin paper té el voluntariat dins de les presons.
- Reflexionar sobre les necessitats emocionals de les persones que viuen en presons.
- Desenvolupar habilitats socials i emocionals per acompanyar adequadament.
- Fomentar la col·laboració entre voluntaris i professionals.
- Aprendre a identificar i aplicar programes de rehabilitació.

## CONTINGUTS DEL CURS

### Mòdul A: L'enquadrament legal de la intervenció en l'àmbit penitenciari

1. Evolució del concepte de la pena: de la **justícia retributiva** a la **justícia restauradora**.
2. El fenomen delictiu: causes i teories explicatives.
3. El codi penal, la llei orgànica penitenciària i el reglament penitenciari (lleis).  
Els programes de rehabilitació: tipus i característiques.
4. La missió de la Secretaria de Serveis Penitenciaris, Rehabilitació i Justícia Juvenil.

### Mòdul B: L'acció del voluntariat: principis generals d'actuació

1. El voluntariat com una forma de participació social.
2. L'associació i la persona voluntària.
3. L'organització de les entitats de voluntariat.
4. El voluntariat penitenciari.

**Justícia retributiva** és la justícia que castiga qui ha fet un mal.

**Justícia restauradora** és la justícia que busca reparar el mal i restablir la pau entre les persones afectades.

## Mòdul C: Habilitats bàsiques pel voluntariat

- Introducció: Les habilitats socials dins la competència social.
  - o La persona com a ésser integral.
  - o Habilitats cognitives necessàries per a la comunicació interpersonal.
  - o Desenvolupament moral.

1. Els elements bàsics de la comunicació.
2. El maneig de les emocions.

## AVALUACIÓ

Per superar satisfactòriament el curs cal assistir almenys al 80% de les sessions i participar activament durant el curs.

## CERTIFICACIÓ

Si superes el curs, obtindràs un diploma oficial del Pla de Formació de l'Associacionisme i el Voluntariat de Catalunya (PFAVC).

Aquest diploma el dona el Departament de Drets Socials, a través de la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària (DGACC).

## REQUISITS PREVIS

Cap requisit previ.

## ESPAIS I EQUIPAMENTS NECESSARIS

### Presencial

Aula:

- Espai amb capacitat per a 30 persones.

Equipaments:

- Ordinador, projector, pantalla, wifi i so.
- Pissarra o paperògraf.
- Connexió a internet.

### Virtual

- Ordinador o dispositiu mòbil amb connexió estable a internet.
- Navegador actualitzat.
- Auriculars amb micròfon i càmera web per millorar la comunicació durant les sessions.

## 8.1 VOLUNTARIAT PENITENCIARI

### RECURSOS PER A LA REINSERCIÓ SOCIAL I LABORAL

#### - FITXA BREU -

- Durada: 4 hores
- A qui va adreçat: Persones voluntàries i coordinadores de voluntariat en l'àmbit penitenciari.
- Modalitat: Presencial o virtual.

#### PRESENTACIÓ

Aquest curs vol donar a conèixer els recursos que existeixen per ajudar en la reinserció social i laboral de persones que estan o han estat a la presó.

Està pensat per ser un espai per desenvolupar eines i recursos i per compartir experiències i coneixements, amb l'objectiu d'aprendre unes de les altres i seguir fent xarxa en el voluntariat a les presons.

#### OBJECTIU GENERAL

Conèixer els diferents recursos, projectes, xarxes de suport i entitats de reinserció social i laboral per persones que estan o han estat a la presó per poder acompanyar-les, des del voluntariat.

## CONTINGUTS DEL CURS

- Introducció a l'acompanyament en processos de reinserció sociolaboral.
  - o Quins aspectes hem de tenir en compte?
  - o Amb quines dificultats ens trobem?
  - o Interseccionalitat en els processos de reinserció sociolaboral.
- Coneixement de recursos, projectes, xarxes de suport i entitats.
- Sortim a conèixer un projecte de reinserció sociolaboral.

## CERTIFICACIÓ

Aquest curs no té reconeixement oficial, però la FCVS (Federació Catalana de Voluntariat Social) ofereix un certificat d'assistència a qui ho demani.

## REQUISITS PREVIS

Per fer aquests cursos, s'ha de tenir experiència en el voluntariat en presons.

## 8.2 VOLUNTARIAT ONCOLÒGIC

### VOLUNTARIAT EN L'ÀMBIT DE L'ONCOLOGIA

#### - FITXA BREU -

- Durada: 12 hores
- A qui va adreçat: Persones voluntàries que treballen en l'atenció a persones amb càncer i que volen millorar les seves habilitats comunicatives.
- Modalitat: Presencial.
- Altres: És un curs reconegut pel PFAVC (Pla de Formació de l'Associacionisme i el Voluntariat de Catalunya).

**Oncologia** és la part de la medicina que estudia i tracta el càncer.

#### PRESENTACIÓ

Aquest curs està pensat per a persones voluntàries que fan acompanyament a persones amb càncer. Vol ajudar-les a comprendre millor la realitat del malalt i a millorar les seves habilitats comunicatives per oferir un suport més humà i proper.

Aquest curs es fa amb la col·laboració de la Federació d'Entitats Contra el Càncer.

#### OBJECTIU GENERAL

Sensibilitzar les persones sobre el valor i la importància del voluntariat i oferir eines i recursos d'informació sobre voluntariat.

## OBJECTIU ESPECÍFICS

- Adquirir coneixements sobre els aspectes que apareixen quan es conviu amb el càncer.
- Adquirir eines i recursos per actuar correctament com a voluntari o voluntària amb persones amb càncer.
- Fomentar el sentiment de pertinença al grup de persones voluntàries que treballen en l'àmbit oncològic.

## CONTINGUTS DEL CURS

### 1. El càncer i el malalt de càncer

- La malaltia oncològica.
- Viure amb el càncer.

### 2. El fet voluntari

- El voluntari en el món de l'oncologia.
- L'acompanyament al malalt.
- Mantenir la qualitat de l'acció voluntària.

### 3. La relació interpersonal

- L'impacte emocional i la cura del voluntari.
- La gestió de les emocions en l'acompanyament de persones amb malalties de llarga durada.
- La fase terminal: eines pels voluntaris.

## AVALUACIÓ

Per superar satisfactòriament el curs cal assistir almenys al 80% de les sessions i participar activament durant el curs.

## CERTIFICACIÓ

Si superes el curs, obtindràs un diploma oficial del Pla de Formació de l'Associacionisme i el Voluntariat de Catalunya (PFAVC).

Aquest diploma el dona el Departament de Drets Socials, a través de la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària (DGACC).

## REQUISITS PREVIS

Cap requisit previ.

## ESPAIS I EQUIPAMENTS NECESSARIS

Aula:

- Espai amb capacitat per a 30 persones.

Equipaments:

- Ordinador, projector, pantalla, wifi i so.
- Pissarra o paperògraf
- Connexió a internet.

## 8.2 VOLUNTARIAT ONCOLÒGIC

### APROFUNDIMENT EN EL VOLUNTARIAT D'ÀMBIT ONCOLÒGIC

#### - FITXA BREU -

- Durada: 12 hores
- A qui va adreçat: Persones voluntàries o que vulguin començar en el món del voluntariat.
- Modalitat: Presencial.
- Altres: És un curs reconegut pel PFAVC (Pla de Formació de l'Associacionisme i el Voluntariat de Catalunya).

#### PRESENTACIÓ

Aquest curs està pensat per a persones que ja fan voluntariat o que volen començar a fer-ne en una entitat. Vol ajudar-les a conèixer millor el món de l'oncologia i a millorar les seves habilitats per oferir un suport més humà i proper a les persones amb càncer. Aquest curs es fa amb la col·laboració de la Federació d'Entitats Contra el Càncer.

#### OBJECTIU GENERAL

Millorar l'autoconeixement, l'empatia i les habilitats comunicatives de les persones voluntàries per oferir un millor suport a les persones amb càncer.

## OBJECTIU ESPECÍFICS

- Ser conscient de les emocions que sorgeixen durant la tasca voluntària.
- Reflexionar sobre les pròpies accions i les seves conseqüències.
- Aprendre tècniques de comunicació i conèixer la importància de la comunicació no verbal.
- Tenir coneixement sobre els tractaments oncològics i comprendre millor la situació de les persones amb càncer.

## CONTINGUTS DEL CURS

### 1. La malaltia

- Què són els tractaments oncològics i com han evolucionat.
- Comprendre millor el context de la persona amb càncer.
- La dimensió emocional de viure amb la malaltia.

### 2. Habilitats comunicatives

- Importància de la comunicació no verbal.
- Tècniques de comunicació (sentit de l'humor, positivisme, vitalitat...).
- Expressar emocions i resoldre conflictes.
- Escolta activa: actituds i creació d'un context de comunicació.

## AVALUACIÓ

Per superar satisfactòriament el curs cal assistir almenys al 80% del curs i una bona participació durant les sessions.

## CERTIFICACIÓ

Si superes el curs, obtindràs un diploma oficial del Pla de Formació de l'Associacionisme i el Voluntariat de Catalunya (PFAVC).

Aquest diploma el dona el Departament de Drets Socials, a través de la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària (DGACC).

## REQUISITS PREVIS

Cap requisit previ.

## ESP AIS I EQUIPAMENTS NECESSARIS

Aula:

- Espai amb capacitat per a 30 persones.

Equipaments:

- Ordinador, projector, pantalla, wifi i so.
- Pissarra o paperògraf
- Connexió a internet.

## 8.3 VOLUNTARIAT JOVE

### INTERCANVI DE BONES PRÀCTIQUES PER PROMOURE EL VOLUNTARIAT JOVE.

#### - FITXA BREU -

- Durada: 4 hores
- A qui va adreçat: Persones coordinadores o responsables de voluntariat, i tècniques de comunicació.
- Modalitat: Presencial.

#### OBJECTIU GENERAL

Impulsar la capacitat de les entitats per promoure el voluntariat jove.

Intercanviar bones pràctiques i experiències internacionals per crear estratègies, eines i recursos adaptables al context local.

#### OBJECTIU ESPECÍFICS

- Identificar i analitzar models, metodologies i experiències d'èxit que promouen el voluntariat jove a nivell internacional.
- Intercanviar coneixements i aprenentatge entre les entitats participants, i crear espais de reflexió col·lectiva i treball col·laboratiu.
- Desenvolupar competències tècniques i estratègiques per acompanyar i fidelitzar joves voluntàries.
- Afavorir la creació d'aliances entre entitats, per a futures col·laboracions i projectes conjunts.
- Promoure la inclusió i la participació de joves voluntàries diverses.

## CONTINGUTS DEL CURS

### 1. Necessitats i reptes de les entitats en la promoció del voluntariat jove

- Diagnosi interna: capacitats, recursos i limitacions de les entitats.
- Models d'acollida, acompanyament i fidelització.
- Gestió d'equips intergeneracionals i entorns participatius.

### 2. Motivacions i expectatives del voluntariat juvenil

- Factors que impulsen la participació juvenil en el voluntariat.
- Expectatives, interessos i valors de les persones joves voluntàries.
- Barreres habituals a la participació i estratègies per superar-les.
- Tendències actuals en voluntariat jove (format, durada, flexibilitat, digitalització, impacte social).

### 3. Estratègies per arribar a les persones joves: intercanvi de bones pràctiques.

- Presentació d'experiències i projectes d'entitats internacionals.
- Anàlisi comparativa de models d'èxit.
- Adaptació de bones pràctiques al context local.

## AVALUACIÓ

Qüestionari de satisfacció al final de la formació

## CERTIFICACIÓ

Tot i que el curs no té reconeixement oficial, la FCVS donarà un certificat d'assistència a qui ho demani.

## CONEIXEMENTS PREVIS DESITJABLES PER A L'ACCÉS AL CURS

Cap.

## 8.4 VOLUNTARIAT EN L'ÀMBIT DE LA SALUT

### EL VOLUNTARIAT ALS CENTRES DE SALUT: FONAMENTS I PAUTES D'ACTUACIÓ

#### - FITXA BREU -

- Durada: 4 hores
- A qui va adreçat: Persones voluntàries o que vulguin començar en el món del voluntariat dins l'àmbit:
  - o hospitalari,
  - o sociosanitari
  - o d'atenció primària.
- Modalitat: Presencial.
- Altres: És un curs reconegut pel PFAVC (Pla de Formació de l'Associacionisme i el Voluntariat de Catalunya).

#### PRESENTACIÓ

Aquest curs està pensat per a persones voluntàries o per a aquelles que volen començar a fer voluntariat en hospitals, centres sociosanitaris o d'atenció primària.

#### OBJECTIU GENERAL

Donar eines i coneixements a les persones voluntàries per poder fer una bona tasca d'acompanyament emocional a les persones que reben atenció als centres de salut.

#### OBJECTIU ESPECÍFICS

- Identificar les necessitats emocionals de les persones ateses als centres de salut.
- Conèixer aspectes bàsics sobre l'acompanyament emocional en l'àmbit sanitari.
- Millorar les habilitats comunicatives per crear relacions de confiança amb les persones ateses.

## OBJECTIU ESPECÍFICS

- Identificar les necessitats emocionals de les persones ateses als centres de salut.
- Conèixer aspectes bàsics sobre l'acompanyament emocional en l'àmbit sanitari.
- Millorar les habilitats comunicatives per crear relacions de confiança amb les persones ateses.
- Reflexionar sobre el paper de la persona voluntària dins l'àmbit sanitari.
- Aprendre recursos pràctics per afrontar situacions difícils o de crisi emocional.

## CONTINGUTS DEL CURS

4. Què entenem per salut?
5. El marc del voluntariat als centres de salut.
6. Pautes d'actuació del voluntariat als centres de salut.
7. Treball en casos pràctics.

## AVALUACIÓ

Per superar satisfactòriament el curs cal assistir al 100% del curs i una bona participació durant les sessions.

## CERTIFICACIÓ

Si superes el curs, obtindràs un diploma oficial del Pla de Formació de l'Associacionisme i el Voluntariat de Catalunya (PFAVC).

Aquest diploma el dona el Departament de Drets Socials, a través de la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària (DGACC).

## REQUISITS PREVIS

Cap requisit previ.

## ESPAIS I EQUIPAMENTS NECESSARIS

### Si el curs és presencial:

Aula:

- Espai amb capacitat per a 30 persones.

Equipaments:

- Ordinador, projector, pantalla, wifi i so.
- Pissarra o paperògraf.
- Connexió a internet.

### Si el curs és virtual:

- Cal disposar d'un ordinador o dispositiu mòbil amb connexió estable a internet.
- Navegador actualitzat.
- Auriculars amb micròfon i càmera web per poder participar en les sessions interactives.

## 8.4 VOLUNTARIAT EN L'ÀMBIT DE LA SALUT

### VOLUNTARIAT I SALUT MENTAL

#### - FITXA BREU -

- Durada: 16 hores
- A qui va adreçat: Persones voluntàries i coordinadores de voluntariat que vulguin aprofundir en el tema de la salut mental.
- Modalitat: Presencial (en aula).
- Altres: És un curs reconegut pel PFAVC (Pla de Formació de l'Associacionisme i el Voluntariat de Catalunya).

#### PRESENTACIÓ

Aquest curs està pensat per a persones voluntàries o coordinadores de voluntariat que volen conèixer millor el tema de la salut mental.

Està dirigit a persones que fan acompanyament a persones amb problemes de salut mental en qualsevol àmbit de voluntariat social.

#### OBJECTIU GENERAL

Aprendre a gestionar situacions amb persones que pateixen algun tipus de trastorn mental.

#### OBJECTIU ESPECÍFICS

- Reconèixer i gestionar les emocions i relacions que influeixen en la tasca voluntària.
- Detectar situacions que poden indicar que una persona té un trastorn de salut mental que pot afectar el voluntariat.
- Actuar de manera adequada amb persones que pateixen algun trastorn mental.

## CONTINGUTS DEL CURS

1. Què1: La gestió de les emocions
  - Els principis bàsics de les emocions i la seva influència en les relacions.
  - Competències emocionals i intel·ligència emocional.
  - Empatia.
2. Els conceptes bàsics de salut mental
  - Estrès i ansietat.
  - Conductes saludables i conductes de risc.
  - Trastorns mentals: signes i símptomes.
  - L'estigma en la salut mental.
  - El cicle vital de les persones amb trastorn mental.
3. Eines i estratègies d'intervenció
  - Definir els límits en les accions voluntàries.
  - Conceptes clau de la intervenció verbal en situacions de crisi.
  - Programes d'intervenció en contextos concrets.
4. Casos pràctics i avaluació
  - Estudi i anàlisi de casos pràctics.

**Estigma** vol dir una mala imatge o idea negativa que es té d'una persona o grup per alguna raó.

## AVALUACIÓ

Per superar satisfactòriament el curs cal assistir almenys al 80% de les sessions i fer les activitats d'aprenentatge proposades durant el curs.

Aquestes activitats serviran per avaluar i certificar que s'han assolit les competències i objectius plantejats.

## CERTIFICACIÓ

Si superes el curs, obtindràs un diploma oficial del Pla de Formació de l'Associacionisme i el Voluntariat de Catalunya (PFAVC).

Aquest diploma el dona el Departament de Drets Socials, a través de la Direcció General d'Acció Cívica i Comunitària (DGACC).

## REQUISITS PREVIS

Cal tenir coneixements bàsics sobre voluntariat (marc general, drets i deures).

## ESP AIS I EQUIPAMENTS NECESSARIS

Aula:

- Espai amb capacitat per a 30 persones.

Equipaments:

- Ordinador, projecter, pantalla, wifi i so.
- Pissarra o paperògraf.
- Connexió a internet.

## 8.4 VOLUNTARIAT EN L'ÀMBIT DE LA SALUT

### INTRODUCCIÓ AL VOLUNTARIAT EN SALUT PER A PROFESSIONALS DE LA SALUT

#### - FITXA BREU -

- Durada: 4 hores
- A qui va adreçat: Professionals de l'àmbit de la salut.
- Modalitat: Presencial o virtual.
- Altres: Curs amb certificat d'assistència expedit per la FCVS (Federació Catalana de Voluntariat Social).

#### PRESENTACIÓ

Aquest curs està pensat per a professionals del sector de la salut que volen conèixer millor el paper del voluntariat dins del sistema sanitari.

#### OBJECTIU GENERAL

Donar als professionals de la salut els coneixements i les eines necessàries per entendre el voluntariat en el sistema sanitari i per col·laborar amb les entitats de voluntariat.

#### OBJECTIU ESPECÍFICS

- Comprendre el marc general del voluntariat.
- Explorar el marc específic del voluntariat als centres de salut.
- Reflexionar sobre la relació entre equips professionals i entitats de voluntariat.
- Promoure la col·laboració i la comprensió mútua.
- Integrar el voluntariat com a part del sistema sanitari.

## CONTINGUTS DEL CURS

- Marc general del voluntariat.
- Marc específic del voluntariat als centres de salut.
- Relació entre centres de salut i entitats amb programes de voluntariat.

## AVALUACIÓ

Per superar satisfactòriament el curs cal assistir al 100% de les sessions i participar activament durant el curs.

## CERTIFICACIÓ

Tot i que el curs no té reconeixement oficial, la FCVS donarà un certificat d'assistència a qui ho demani.

## REQUISITS PREVIS

Cap requisit previ.

## ESPAIS I EQUIPAMENTS NECESSARIS

### Si el curs és presencial:

Aula:

- Espai amb capacitat per a 30 persones.

Equipaments:

- Ordinador, projector, pantalla, wifi i so.
- Pissarra o paperògraf.
- Connexió a internet.

### Si el curs és virtual:

- Cal disposar d'un ordinador o dispositiu mòbil amb connexió estable a internet.
- Navegador actualitzat.
- Auriculars amb micròfon i càmera web per poder participar en les sessions interactives.

## 9 FORMACIO A MIDA

### EL TEU CURS A MIDA

#### - FITXA BREU -

- Durada: 4 hores
- A qui va adreçat: Professionals de l'àmbit de la salut.
- Modalitat: Presencial o virtual.
- Altres: Curs amb certificat d'assistència expedit per la FCVS (Federació Catalana de Voluntariat Social).

#### PRESENTACIÓ

Des de l'escola de formació de la FCVS adaptem totes les nostres formacions a les vostres necessitats. Ja siguin els continguts, la durada o el format.

Preparem formacions clares, pràctiques i fàcils d'entendre. L'objectiu és donar eines útils que us ajudin en la vostra tasca com a voluntàries o en la gestió del voluntariat.

Parlem una estona i us fem una proposta adaptada per a vosaltres. Escriu-nos al correu electrònic [formacio@voluntaris.cat](mailto:formacio@voluntaris.cat)!

#### OBJECTIU GENERAL

Millorar les necessitats que pugueu tenir en formacions i cursos.

#### OBJECTIU ESPECÍFICS

Que gaudiu aprenent i millori els vostre dia a dia en la gestió o acció voluntària.

## CERTIFICACIÓ

Aquest curs no té reconeixement oficial, però la FCVS (Federació Catalana de Voluntariat Social) ofereix un certificat d'assistència a qui ho demani.

## REQUISITS PREVIS

Els requisits que us demanarem, dependrà de la formació que feu.

## DADES DE CONTACTE

Si vols més informació o necessites ajuda, pots contactar amb la Federació Catalana de Voluntariat Social (FCVS).

Telèfon: 933 141 900

Correu electrònic: [formacio@voluntaris.cat](mailto:formacio@voluntaris.cat)

Web: <https://voluntaris.cat>

Xarxes socials:



Estem aquí per ajudar-te i per continuar promovent el voluntariat i col·laboració a Catalunya.

