



Centro di Ricerca Erba Sacra

*Associazione di Promozione Sociale per la Conoscenza e lo Studio
di Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona*
www.ervasacra.com

PROGETTO FORMATIVO PER TIROCINIO CURRICOLARE

Gli studenti delle Università di Roma “La Sapienza” e “Roma Tre” che lo richiedono, possono effettuare il tirocinio presso il Centro di Ricerca Erba Sacra di Roma, Piazza San Giovanni Bosco 80. L'attività di tirocinio proposta è la realizzazione di progetti che consentano ai volontari delle associazioni no-profit di operare con efficacia e consapevolezza nella propria realtà specifica e di avere un valido supporto per il proprio benessere psico-fisico.

Le attività richieste per il tirocinio curricolare sono:

- Contatto con le Associazioni di Volontariato operanti a Roma e nel Lazio;
- Offerta ai volontari delle Associazioni che aderiscono all'iniziativa di corsi e di consulenze gratuite per dare sostegno e risposte a eventuali problematiche personali o relazionali Tali consulenze, gestite con la supervisione della tutor, dott.ssa Annamaria Del Maestro (psicologa e psicoterapeuta iscritta nella sezione A dell'Albo degli Psicologi del Lazio dal 08/11/1990 con il numero 150) si riferiscono a:

1. Gestione delle emozioni negative

Il volontario non è un robot ma un essere umano, che incontra sul suo cammino delle emozioni sgradevoli: il disgusto, la malattia, la morte, la sofferenza altrui possono innescare il ricordo di nostre esperienze negative o di cose accadute a persone vicine. Improvvisamente ti senti incapace di aiutare, svuotato di energia e dubbioso se sia bene continuare o no su questa strada.

2. Miglioramento dell'autostima

Spesso ciò che ci è richiesto non è semplice da affrontare, sorgono difficoltà, problemi da risolvere, contrarietà, inconvenienti di vario tipo; per superarli è indispensabile essere consapevoli che valiamo, che ce la possiamo fare. Questa consapevolezza ce la può fornire una buona autostima.

3. Rapporti con i colleghi

Abbiamo iniziato come amici, anche divertendoci, e adesso nel giardino sono nate delle “erbacce” che si chiamano competizione, tentativi di sottomissione da parte dei colleghi, incapacità di stare bene assieme. Nascono le invidie perché sei bravo e sei stato premiato, oppure sei scontento perché nessuno si accorge di quello che sai fare. A volte ti senti un estraneo che sta recitando una parte, il gruppo che un tempo ti sosteneva non è più lo stesso, mancano rapporti profondi, fiducia, entusiasmo da condividere per andare avanti.

4. Motivazione del volontario

L'inizio è sempre gioioso, ci si butta con entusiasmo in questa bellissima avventura, ci si sente buoni e degni di stare nella comunità. Le persone che aiutiamo ci nutrono con la loro riconoscenza, con l'affetto che ci trasmettono. Ma a volte tutto questo non basta, arriva la stanchezza, la perdita di significato. La motivazione che ci aveva spinto ad agire sembra improvvisamente fragile, meno importanti. Si passa molto tempo a rimuginare se sia il caso o no di continuare.

5. Burn out del volontario

Da una semplice mancanza di motivazione si è passati a qualcosa di peggio, cioè al rifiuto totale dell'esperienza di volontariato. Siamo stanchi, sopraffatti da pensieri negativi, assaliti dalle troppe richieste che ci vengono fatte. L'unica strada sembra essere la fuga, uscire da una situazione che ci toglie tempo ed energie. Oppure si affaccia la malattia, una serie di disturbi che prima non c'erano e che sentiamo collegati allo sforzo che stiamo facendo per restare a galla.