CURSOS PER A PERSONES VOLUNTÀRIES

Coneixements, eines, recursos i competències per a fer la tasca voluntària amb sentit.
El voluntariat és part del projecte i hi ha projectes en tots els àmbits.
Troba aquí la formació que et dóna respostes. Estan pensades per a les persones voluntàries.
Forma't! ho tens a tocar.

FORMANT PERSONES, TRANSFORMANT REALITATS

p F v c

Pla de Formació de l'Associacionisme i el Voluntariat de Catalunya

El Pla de Formació de l'Associacionisme i el Voluntariat de Catalunya (PFAVC) és un programa formatiu adreçat al **voluntariat de qualsevol àmbit d'intervenció** i a les **persones dirigents del moviment associatiu** amb la participació d'escoles i entitats de formació d'experiència reconeguda.

Generalitat de Catalunya

El Govern de Tothom

Actuacions comunitàries, educatives i de lleure

ST1 INICIACIÓ AL VOLUNTARIAT I A L'EDUCACIÓ EN EL LLEURE

Coneixements previs:	Hores presencial: 20 hores
No es requereixen coneixements previs.	

Objectiu general

– Conscienciar de la importància social de la tasca d'una persona voluntària

Continguts d'aprenentatge

https://voluntariat.gencat.cat/curs/iniciacio-al-voluntariat-i-a-leducacio-en-el-lleure/

Procediments

– Veure necessitats i apostar per les solucions
– Interessar-se pels altres o per aspectes aliens a un mateix
– Sistematitzar un anàlisi de l'entorn que aporti informació per a adaptar be l'activitat
– Metodologia i passos per a planificar una activitat o per promoure una idea

ST15 BULLYING: DETECCIÓ, EINES I RECURSOS PER AFRONTAR L'ASSETJAMENT

Coneixements previs: No es requereixen coneixements previs. En el cas de formació en línia és requereixen competències digitals bàsiques.	Hores presencial: 20 hores Hores en línia: 30 hores

Objectiu general

Conèixer i reflexionar entorn al bullying.

Continguts d'aprenentatge

https://voluntariat.gencat.cat/curs/bullying-deteccio-eines-i-recursos-per-afrontar-lassetjament/

Procediments

- Gestió de les emocions
- Competència social
- Capacitat reflexiva
- Mediació i resolució de conflictes

Fundesplai Fundació Catalana de l'Esplai

FUNDACIÓ PERE TARRÉS

ST17 RECURSOS PER A TREBALLAR L'EDUCACIÓ EMOCIONAL AMB ELS INFANTS

Coneixements previs:	Hores presencial: 20 hores
No es requereixen coneixements previs.	Hores en línia: 30 hores

Objectiu general

Adquirir coneixements sobre emocions i la seva gestió.

Continguts d'aprenentatge

https://voluntariat.gencat.cat/curs/recursos-educacio-emocional-infants/

Procediments

- Aplicació de situacions reals que provoquin la reflexió.
- Identificació de les emocions i de les seves expressions.
- Pràctica d'eines i recursos que faciliten el benestar emocional.

FUNDACIÓ PERE TARRÉS

ST2 EDUCACIÓ D'INFANTS AMB PROBLEMÀTIQUES SOCIALS DES DEL LLEURE

Coneixements previs:	Hores presencial: 20 hores
No es requereixen coneixements previs.	

Objectiu general

Reflexionar sobre les problemàtiques socials en la infància i l'adolescència.

Continguts d'aprenentatge

https://voluntariat.gencat.cat/curs/educacio-dinfants-amb-problematiques-social-des-del-lleure/

Procediments

– Gestió de les emocions
– Competència social
– Capacitat reflexiva
– Gestió i resolució de conflictes

FUNDACIÓ PERE TARRÉS

ST21 JOCS DE TAULA EDUCATIUS

Coneixements previs:	Hores presencial: 4 hores
Experiència en activitats de lleure, com a dirigent o com a participant.	

Objectiu general

Aprendre el valor educatiu que hi ha darrera de jocs determinats jocs de taula.

Continguts d'aprenentatge

https://voluntariat.gencat.cat/curs/jocs-de-taula-educatius/

Procediments

- Aprenentatge d’un banc de recursos lúdics
- Saber explicar i dinamitzar un joc de taula

ST27 REFORÇ ESCOLAR

Coneixements previs:	Hores presencial: 20 hores
No es requereixen coneixements previs. En el cas de formació en línia és requereixen competències digitals bàsiques.	Hores en línia: 20 hores

Objectiu general

Reflexionar sobre la importància de l'acompanyament emocional i cognitiu en els espais de reforç escolar.

Continguts d'aprenentatge

https://voluntariat.gencat.cat/curs/reforc-escolar/

Procediments

- Desenvolupar la competència comunicativa, lingüística i audiovisual.
- Desenvolupar capacitat pedagògica.
- Aplicar la síntesi.

FUNDACIÓ PERE TARRÉS

ST34 INTRODUCCIÓ A L'ORGANITZACIÓ I DINAMITZACIÓ D'ACTIVITATS DE JOC

Coneixements previs:	Hores presencial: 8 hores
Cal tenir experiència en activitats de lleure, com a dirigent o com a participant.	

Objectiu general

Saber organitzar i dinamitzar activitats de jocs a infants, joves i adults.

Continguts d'aprenentatge

https://voluntariat.gencat.cat/curs/introduccio-a-lorganitzacio-i-dinamitzacio-dactivitats-de-joc/

Procediments

Aprenentatge d’un banc de recursos lúdics

ST35 REGENERAR-NOS: LA PERSPECTIVA DE GÈNERE A L'ÀMBIT DEL VOLUNTARIAT SOCIAL

Coneixements previs:	Hores presencial: 8 hores
No es requereixen coneixements previs.	Hores en línia: 12 hores

Objectiu general

Afavorir l'adquisició de la perspectiva de gènere del voluntariat en l'àmbit social.

Continguts d'aprenentatge

https://voluntariat.gencat.cat/curs/regenerar-nos-la-perspectiva-de-genere-a-lambit-del-voluntariat-social-2/

Procediments

- Anàlisi de situacions pràctiques per identificar i corregir desigualtats de gènere en la pràctica del voluntariat.
- Aplicació llenguatge i comunicació inclusiva, sensible i no sexista en les intervencions realitzades.
- Prendre en consideració les diferències entre dones i homes a l'hora de dissenyar i desenvolupar les seves activitats.

ST36 CURS BÀSIC DE VOLUNTARIAT SOCIAL

Coneixements previs:	Hores presencial: 14 hores
No es requereixen coneixements previs.	

Objectiu general

Adquirir els coneixements bàsics que predisposin a un compromís sòlid per a un voluntariat en una entitat d'àmbit social.

Continguts d'aprenentatge

https://voluntariat.gencat.cat/curs/curs-basic-del-voluntariat-social/

Procediments

- Capacitat de treballar amb altres persones per aconseguir un objectiu comú assumint les responsabilitats pertinents i promovent un clima de confiança.
- Capacitat per escoltar i comprendre correctament els pensaments, sentiments o preocupacions de les persones que s'acompanya.

Càritas
Diocesana de Barcelona
Escola de formació del voluntariat

ST4 INICIACIÓ A L'ESPLAI

Coneixements previs:	Hores presencial: 25 hores
No es requereixen coneixements previs.	

Objectiu general

Proporcionar als alumnes una visió general del que suposa fer de monitor/a.

Continguts d'aprenentatge

https://voluntariat.gencat.cat/curs/curs-diniciacio-a-lesplai-2/

Procediments

- Treball en equip
- Resolució de conflictes
- Dinamització de jocs i activitats
- Planificar activitats de lleure

ST8 PREVENCIÓ COMUNITÀRIA DE DROGUES EN ESPAIS DE FESTA

Coneixements previs:	Hores presencial: 10hores
No es requereixen coneixements previs	

Objectiu general

Aproximar als participants en metodologies d'intervenció comunitària en la reducció de riscos en el consum d'alcohol i altres drogues.

Continguts d'aprenentatge

https://voluntariat.gencat.cat/curs/prevencio-comunitaria-de-drogues-en-els-espais-de-festa/

Procediments

- Identificació de substàncies i riscos i problemàtiques de consum
- Simulació d'intervencions preventives amb els consumidors
- Identificació d'actors implicats per a l' intervenció comunitària en drogues
- Simulació del muntatge i gestió d'un *stand* de reducció de riscos

GRUP ABD

Cura i promoció de la salut

ST10 CURS DE SOCORRISME BÀSIC

Coneixements previs: No es requereixen coneixements previs.	Hores presencial: 42hores

Objectiu general

Facilitar l'adquisició dels coneixements teòrics i habilitats necessàries per donar una resposta inicial i eficaç que permeti mantenir la víctima en les millors condicions possibles fins posar-lo en mans d'equips amb un nivell de coneixements més alts.

Continguts d'aprenentatge

https://voluntariat.gencat.cat/curs/curs-de-socorrisme-basic/

Procediments

- Suport Vital Bàsic.
- Tècniques aplicades (embenats, control d'hemorràgies i ferides, i immobilitzacions...).
- La principal habilitat que es posarà en pràctica durant e taller serà la capacitat de prendre decisions.

Creu Roja

ST13 VOLUNTARIAT EN L'ÀMBIT ONCOLÒGIC

Coneixements previs:	Hores presencial: 12 hores
No es requereixen coneixements previs.	

Objectiu general

Oferir coneixements entorn l'àmbit del voluntariat oncològic i dotar d'eines bàsiques per afrontar, amb seguretat i recursos, la tasca voluntària.

Continguts d'aprenentatge

https://voluntariat.gencat.cat/curs/aprofundiment-en-el-voluntariat-dambit-oncologic/

Procediments

- Identificar els límits de l'acció voluntària
- Identificar els estats emocionals i les conductes associades
- Desenvolupament de l'assertivitat
- Aplicació de l'escolta activa

VOLUNTARIES.cat

ST14 SALUT MENTAL I VOLUNTARIAT

Coneixements previs:	Hores presencial: 16 hores
No es requereixen coneixements previs.	

Objectiu general

Gestionar situacions específiques amb persones que, diagnosticades o no, pateixen algun tipus de trastorn mental.

Continguts d'aprenentatge

https://voluntariat.gencat.cat/curs/voluntariat-i-salut-mental/

Procediments

- Estudi de casos pràctics i anàlisi de situacions.
- Explicacions teòriques
- Lectura de continguts
- Treball dels casos pràctics en petit i en gran grup.

ST19 APROFUNDIMENT EN EL VOLUNTARIAT ONCOLÒGIC

Coneixements previs: Cal conèixer els límits de l'acció voluntària, conèixer les dimensions que entren en joc en conviure amb el càncer i conèixer el funcionament ordinari del voluntariat en l'àmbit oncològic. Es molt recomanable haver fet el curs bàsic Voluntariat en l'àmbit de l'oncologia.	Hores presencial: 12 hores

Objectiu general

Aprofundir i enfortir els coneixements entorn la tasca voluntària en l'àmbit oncològic.

Continguts d'aprenentatge

https://voluntariat.gencat.cat/curs/voluntariat-en-lambit-de-loncologia/

Procediments

- Identificar els estats emocionals i les conductes associades
- Ser assertiu en l'acció voluntària
- Saber posar en pràctica l'escolta activa en l'activitat voluntària

VOLUNTARIES.cat

ST3 INTRODUCCIÓ A LES DROGODEPENDÈNCIES

Coneixements previs:	Hores presencial: 20 hores
No es requereixen coneixements previs.	

Objectiu general

Dotar d'eines teòric-pràctiques a les persones voluntàries per a la seva acció voluntària en l'àmbit de les drogodependències

Continguts d'aprenentatge

https://voluntariat.gencat.cat/curs/introduccio-a-les-drogodependencies/

Procediments

– Debatre entorn la tipologia pautes de consum de drogues a Catalunya
– Identificació de les principals drogues i conceptes bàsics i variables relatius a la substància
– Identificació dels factors sociològics; riscos i problemàtiques referides al consum de drogues; tipologia de consumidors
– Adquisició (a través del *role playing*) d'habilitats d'actuació en l'àmbit

GRUP ABD

ST31 TALLER DE PRIMERS AUXILIS

Coneixements previs:	Hores presencial: 10 hores
No es requereixen coneixements.	

Objectiu general

Facilitar l'adquisició dels coneixements teòrics i habilitats necessàries per donar una resposta inicial i eficaç que permeti mantenir la víctima en les millors condicions possibles fins posar-lo en mans d'equips amb un nivell de coneixements més alts.

Continguts d'aprenentatge

https://voluntariat.gencat.cat/curs/primers-auxilis/

Procediments

– Suport Vital Bàsic (SVB)

– Tècniques aplicades (embenats, control d'hemorràgies i ferides, i immobilitzacions): 2h 30'.

– La principal habilitat que es posarà en pràctica durant e taller serà la capacitat de prendre decisions.

Creu Roja

ST39 LA RESPOSTA EMOCIONAL EN SITUACIONS CRÍTIQUES

Coneixements previs: Si es fa el curs en línia, es recomana un nivell bàsic de competències digitals, principalment en navegació per Internet, correu electrònic, processament de textos i/o ús dels principals programes i de fòrums, eines de videoconferència, xarxes socials...	Hores presencial: 4 hores Hores en línia: 6 hores

Objectiu general

Aprendre nocions bàsiques per entendre com les persones reaccionen davant d'una situació estressant o traumàtica per saber-la identificar i, conseqüentment, saber algunes estratègies per abaixar l'estrès.

Continguts d'aprenentatge

https://voluntariat.gencat.cat/curs/la-resposta-emocional-en-situacions-critiques-2/

Procediments

- Identificar les situacions que produeixen estrès i els símptomes.
- Identificar les estratègies d'afrontament que utilitza un mateix
- Identificar les estratègies d'afrontament que utilitzen altres persones.
- Realitzar exercicis que retornin l'equilibri.

Creu Roja FUNDACIÓ PERE TARRÉS

ST40 LA INTERVENCIÓ EN SITUACIONS CRÍTIQUES

Coneixements previs: Es recomana haver realitzat el 1r mòdul de Primers auxilis psicològics: La resposta emocional en situacions critiques. Si es fa el curs en línia es recomana un nivell bàsic de competències digitals, principalment en navegació per Internet, correu electrònic, processament de textos i/o ús dels principals programes i de fòrums, eines de videoconferència, xarxes socials...	Hores presencial: 4 hores Hores en línia: 6 hores

Objectiu general

Identificar les fases que està vivint una persona durant i després d'un incident crític per tal d'oferir l'ajuda de manera empàtica i el més ajustada possible a les seves necessitats.

Continguts d'aprenentatge

https://voluntariat.gencat.cat/curs/intervencio-en-situacions-critiques-2/

Procediments

- Identificar l'ajuda més adient segons el moment en què es troba la persona.
- Identificar en quin moment del procés d'afrontament d'una situació estressant, l'alumne/a se sent més còmode/a ajudant a altres persones.
- Reconèixer les emocions que genera l'altre en un mateix, per poder donar una ajuda de manera empàtica.
- Reflexionar sobre les creences personals per evitar que condicionin l'ajuda que s'ofereix.

ST41 SUPERACIÓ D'UNA SITUACIÓ CRÍTICA

Coneixements previs: Es recomana haver realitzat el 1r i 2n mòdul de Primers auxilis psicològics: La resposta emocional en situacions critiques, i la Intervenció en situacions crítiques. Si es fa el curs en línia es recomana un nivell bàsic de competències digitals, principalment en navegació per Internet, correu electrònic, processament de textos i/o ús dels principals programes i de fòrums, eines de videoconferència, xarxes socials...	Hores presencial: 4 hores Hores en línia: 6 hores

Objectiu general

Reflexionar sobre el procés de resiliència, analitzant tots els recursos personals i socials necessaris per superar amb èxit un incident crític.

Continguts d'aprenentatge

https://voluntariat.gencat.cat/curs/resiliencia-superacio-duna-situacio-critica-2/

Procediments

- Reconèixer la resiliència personal al llarg de la vida.
- Identificar estratègies personals de resiliència.
- Incorporar estratègies i recursos personals per aconseguir la resiliència.
- Identifcar recursos per aconseguir la resiliència.
- Aplicar estratègies d'autocura.
- Identificar els valors personals.
- Identificar la importància que es dona als valors personals.

ST42 DOL I ESTRÈS POSTTRAUMÀTIC

Coneixements previs: Es recomana haver realitzat el 1r, 2n i 3r mòdul de Primers auxilis psicològics: La resposta emocional en situacions critiques, La Intervenció en situacions crítiques, i Resiliència: superació d'una situació crítica. Si es fa el curs en línia es recomana un nivell bàsic de competències digitals, principalment en navegació per Internet, correu electrònic, processament de textos i/o ús dels principals programes i de fòrums, eines de videoconferència, xarxes socials...	Hores presencial: 4 hores Hores en línia: 6 hores

Objectiu general

Conèixer el procés natural i personal de superació d'una pèrdua o incident crític per poder identificar aquells casos en què la persona no acaba de superar-ho.

Continguts d'aprenentatge

https://voluntariat.gencat.cat/curs/dol-i-estres-posttraumatic-2/

Procediments

- Identificar quina les pròpies creences en relació a la superació del dol.
- Identificar la fase per la qual passa una persona que està en procés de dol i donar-hi suport.
- Identificar les creences en relació a la via i la mort.
- Aprendre a veure la mort com una oportunitat per viure d'acord als valors personals
- Identificar símptomes d'estrès posttraumàtic.
- Identificar les principals causes de l'estrès

ST43 EL VOLUNTARIAT ALS CENTRES DE SALUT: FONAMENTS I PAUTES D'ACTUACIÓ

Coneixements previs: Coneixements bàsics sobre voluntariat (marc general, drets i deures). Competències digitals bàsiques.	Hores semipresencial: 4hores

Objectiu general

Donar eines i coneixements a les persones voluntàries per desenvolupar la seva activitat com a professionals de l'acompanyament emocional a persones ateses als centres de salut.

Continguts d'aprenentatge

https://voluntariat.gencat.cat/curs/el-voluntariat-als-centres-de-salut-fonaments-i-pautes-dactuacio/

Procediments

Treball de casos pràctics en petit i gran grup.

VOLUNTARIES.cat

ST6 PRIMERS AUXILIS I EDUCACIÓ PER A LA SALUT A L'ESPLAI

Coneixements previs: No es requereixen coneixements previs	Hores presencial: 20hores Hores en línia: 30hores

Objectiu general

Saber què s'ha de fer i què no en les actuacions de primers auxilis.

Continguts d'aprenentatge

https://voluntariat.gencat.cat/curs/primers-auxilis-i-educacio-per-a-la-salut-a-lesplai-presencial/

Procediments

– Adaptabilitat a les situacions
– Organització
– Gestió de l'estrès davant situacions de risc

FUNDACIÓ PERE TARRÉS

FUNDACIÓ SANTA MARIA DE SIURANA

ST7 VOLUNTARIAT I ACOMPANYAMENT A INFANTS I FAMÍLIES DES DEL BON TRACTE

Coneixements previs:	Hores presencial: 12hores
No es requereixen coneixements previs.	

Objectiu general

Adquirir d'una mirada àmplia, respectuosa i apoderada cap a les famílies i els infants en situació de vulnerabilitat.

Continguts d'aprenentatge

https://voluntariat.gencat.cat/curs/acompanyament-a-infants-i-families-des-del-bon-tracte/

Procediments

- Identificació dels principals concepte d'infància al llarg del temps
- Identificació d'entorns segurs per a la infància
- Aplicació d'eines d'identificació d'experiències en el procés d'infància
- Identificació del conceptes de bon tracte i de mal tracte

GRUP ABD

ST8 PREVENCIÓ COMUNITÀRIA DE DROGUES EN ESPAIS DE FESTA

Coneixements previs:	Hores presencial: 10hores
No es requereixen coneixements previs	

Objectiu general

Aproximar als participants en metodologies d'intervenció comunitària en la reducció de riscos en el consum d'alcohol i altres drogues.

Continguts d'aprenentatge

https://voluntariat.gencat.cat/curs/prevencio-comunitaria-de-drogues-en-els-espais-de-festa/

Procediments

- Identificació de substàncies i riscos i problemàtiques de consum
- Simulació d'intervencions preventives amb els consumidors
- Identificació d'actors implicats per a l' intervenció comunitària en drogues
- Simulació del muntatge i gestió d'un *stand* de reducció de riscos

GRUP ABD

Gent gran

ST33 EL PAPER DE LES EMOCIONS EN L'ACOMPANYAMENT A GENT GRAN

Coneixements previs:	Hores presencial: 8 hores
No es requereixen coneixements previs.	

Objectiu general

Facilitar la comprensió dels processos emocionals més freqüents en la gent gran i al mateix temps el reconeixement i gestió de les pròpies emocions per poder sostenir les emocions de l'altre.

Continguts d'aprenentatge

https://voluntariat.gencat.cat/curs/el-paper-de-les-emocions-en-lacompanyament-a-gent-gran/

Procediments

- Connectar amb el que és realment l'empatia, per saber que per connectar amb l'altre és indispensable obrir-me, no tenir por, no pretendre canviar la situació.
- Reinterpretar la solitud per saber oferir a la persona gran l'oportunitat d'aprofitar de la mateixa, proposant nous estímuls, idees, coses per fer, per gaudir.
- Introspecció i autoconeixement per tal de reconèixer les pròpies emocions, esbrinar com i si sabem gestionar-ja que d'això depèn molt la capacitat de sostenir les emocions que experimenta la persona gran.
- Obrir la ment a la creativitat com a font per veure diferents opcions i alternatives davant d'un mateix problema / situació / conflicte

Iniciació

IN1 CURS D'INICIACIÓ AL VOLUNTARIAT

Coneixements previs: No es requereixen coneixements previs. En el cas de formació en línia és requereixen competències digitals bàsiques.	Hores presencial: 12 hores Hores en línia: 18 hores

Objectiu general

Té per objectiu donar a conèixer la realitat i el sentit del voluntariat a totes les persones interessades a incorporar-se en alguna organització de voluntariat o que ho han fet fa poc.

Continguts d'aprenentatge

https://voluntariat.gencat.cat/curs/curs-diniciacio-al-voluntariat/

ST36 CURS BÀSIC DE VOLUNTARIAT SOCIAL

Coneixements previs:	Hores presencial: 14 hores
No es requereixen coneixements previs.	

Objectiu general

Adquirir els coneixements bàsics que predisposin a un compromís sòlid per a un voluntariat en una entitat d'àmbit social.

Continguts d'aprenentatge

https://voluntariat.gencat.cat/curs/curs-basic-del-voluntariat-social/

Procediments

- Capacitat de treballar amb altres persones per aconseguir un objectiu comú assumint les responsabilitats pertinents i promovent un clima de confiança.
- Capacitat per escoltar i comprendre correctament els pensaments, sentiments o preocupacions de les persones que s'acompanya.

Càritas
Diocesana de Barcelona
Escola de formació del voluntariat

ST9 CURS DE MIGRACIÓ I REFUGI

Coneixements previs:	Hores presencial: 12hores
No es requereixen coneixements previs.	

Objectiu general

Reflexionar sobre el fet de la diversitat cultural en la nostra societat i adquirir claus interpretatives per comprendre la complexitat de la nostra societat des del punt de vista de la diversitat cultural.

Continguts d'aprenentatge

https://voluntariat.gencat.cat/curs/modul-basic-de-migracio/

Procediments

- Elaboració d'argumentaris per a posicionar-se en relació a diferents situacions o persones.
- Formulació de preguntes que permetin qüestionar-se els prejudicis i els estereotips.
- Visualització d'exemples amb mirada crítica.

Càritas
Diocesana de Barcelona
Escola de formació del voluntariat

Intervenció social

ST11 INTERVENCIÓ EN CENTRES PENITENCIARIS DES DEL VOLUNTARIAT

Coneixements previs: Coneixements bàsics sobre voluntariat	Hores presencial: 20hores

Objectiu general

Donar eines i coneixements a les persones voluntàries per desenvolupar la seva activitat en l'àmbit penitenciari.

Continguts d'aprenentatge

https://voluntariat.gencat.cat/curs/intervencio-en-centres-penitenciaris-des-del-voluntariat/

Procediments

- Aplicació d'estratègies i tècniques per a la gestió de les emocions en la nostra acció voluntària
- Utilització de tècniques per a millorar la comunicació interpersonal
- Saber ser assertiu en l'acció voluntària.
- Aplicació d'habilitats comunicatives, mecanismes i/o protocols d'actuació orientats a la prevenció i gestió de situacions de conflicte i/o crisi.

VOLUNTARIES.cat

ST24 CONFLICTOLOGIA I TRANSFORMACIÓ SOCIAL

Coneixements previs: És recomanable que les participants siguin persones implicades en l'associacionisme, la cooperació i el voluntariat, que vulguin aprofundir o renovar el seu discurs de comprensió social des d'una perspectiva crítica i activa. Si es fa el curs en línia, es recomana un nivell bàsic de competències digitals, principalment en navegació per Internet, correu electrònic, processament de textos i/o ús dels principals programes.	Hores presencial: 20 hores Hores en línia: 30 hores

Objectiu general

Formar i ampliar les capacitats del voluntariat català per analitzar les causes estructurals de les desigualtats i escenaris de violència per fomentar la promoció de la cultura de pau, dels drets humans i les llibertats individuals, així com l'impuls a la governabilitat i al teixit social com a fonaments d'un desenvolupament social i econòmic, equitatiu i sostenible que incideixi en la redistribució de la riquesa i la justícia social.

Continguts d'aprenentatge

https://voluntariat.gencat.cat/curs/conflictologia-i-transformacio-social/

Procediments

- Entendre els conceptes bàsics de la cultura de pau
- Comprendre la complexitat dels conflictes i trencar amb perspectives eurocentristes blanques
- Prendre consciència sobre les alternatives de participació activa de la societat civil com a agent transformador i de canvi

ST29 CAPACITACIÓ ENERGÈTICA PER FER FRONT A LA POBRESA ENERGÈTICA

Coneixements previs:	Hores presencial: 10 hores
Persones voluntàries amb experiència en el sector social.	

Objectiu general

Formar el voluntariat d'entitats socials interessats en la temàtica energètica, i poder així posar en pràctica simples mesures d'estalvi energètic que milloren el confort alhora que redueixen l'import de les factures de gas i electricitat.

Continguts d'aprenentatge

https://voluntariat.gencat.cat/curs/capacitacio-energetica-per-fer-front-a-la-pobresa-energetica/

Procediments

- Identificar situacions de pobresa energètica.
- Desenvolupar propostes de millora i estalvi concretes a cada cas.
- Aplicar mesures estalviadores concretes.

GRUP ABD

ST30 FORMACIÓ INICIAL DEL VOLUNTARIAT EN MENTORIA

Coneixements previs:	Hores presencial: 10 hores
Cal mostrar una actitud d'adaptabilitat, empatia, responsabilitat i assertivitat mínima.	

Objectiu general

Preparar a les persones voluntàries seleccionades per a desenvolupar correctament la seva tasca com a mentores.

Continguts d'aprenentatge

https://voluntariat.gencat.cat/curs/formacio-inicial-del-voluntariat-en-mentoria/

Procediments

- Identificar els objectius comuns i establint relacions productives amb altres persones per a aconseguir els objectius comuns proposats.
- Identificar els elements més simples en situacions complexes, distingint allò essencial del que és accessori, i el que és prioritari del que és secundari.
- Rebre les idees dels altres i acceptar les crítiques amb esperit constructiu.
- Relacionar-se amb els altres, gestionant les emocions i essent conscient de les emocions dels altres, i com aquestes influeixen en les situacions.
- Comunicar-se amb els altres, expressant pensaments i opinions de forma clara i assertiva.

ST38 L'AVENTURA D'ESCOLTAR

Coneixements previs:	Hores presencial: 8 hores
No es requereixen coneixements previs.	

Objectiu general

Aprofundir en l'adquisició d'habilitats bàsiques d'escolta activa orientades a la relació amb l'usuari.

Continguts d'aprenentatge

https://voluntariat.gencat.cat/curs/laventura-descoltar/

Procediments

- Saber aplicar tècniques per a desenvolupar una escolta activa en l'acció voluntària.

FUNDACIÓ PERE TARRÉS VOLUNTARIES.cat FUNDACIÓ SANTA MARIA DE SIURANA

ST9 CURS DE MIGRACIÓ I REFUGI

Coneixements previs:	Hores presencial: 12hores
No es requereixen coneixements previs.	

Objectiu general

Reflexionar sobre el fet de la diversitat cultural en la nostra societat i adquirir claus interpretatives per comprendre la complexitat de la nostra societat des del punt de vista de la diversitat cultural.

Continguts d'aprenentatge

https://voluntariat.gencat.cat/curs/modul-basic-de-migracio/

Procediments

- Elaboració d'argumentaris per a posicionar-se en relació a diferents situacions o persones.
- Formulació de preguntes que permetin qüestionar-se els prejudicis i els estereotips.
- Visualització d'exemples amb mirada crítica.

Càritas
Diocesana de Barcelona
Escola de formació del voluntariat

Recursos personals

ST20 HABILITATS BÀSIQUES PER A L'ACCIÓ VOLUNTÀRIA

Coneixements previs:	Hores presencial: 16 hores
No es requereixen coneixements previs.	

Objectiu general

Adquirir habilitats personals bàsiques per desenvolupar l'acció voluntària.

Continguts d'aprenentatge

https://voluntariat.gencat.cat/curs/habilitats-basiques-per-a-laccio-voluntaria/

Procediments

1. Saber identificar les creences i pensaments que interfereixen en l'acció voluntària (30 min)
2. Saber utilitzar tècniques pel canvi de creences i pensaments
3. Saber identificar les emocions que influeixen en la nostra acció voluntària
4. Saber utilitzar tècniques per a la gestió de les emocions en la nostra acció voluntària
5. Saber utilitzar tècniques per a desenvolupar una escolta activa en l'acció voluntària
6. Saber utilitzar tècniques per a ser assertiu en l'acció voluntària

VOLUNTARIES.cat

ST23 COMUNICACIÓ I ASSERTIVITAT EN EL VOLUNTARIAT

Coneixements previs:	Hores presencial: 8 hores
No es requereixen coneixements previs.	

Objectiu general

Aprofundir en l'adquisició d'habilitats comunicatives per desenvolupar l'acció voluntària.

Continguts d'aprenentatge

https://voluntariat.gencat.cat/curs/comunicacio-i-assertivitat-en-el-voluntariat/

Procediments

- Saber utilitzar tècniques per a millorar la comunicació interpersonal.
- Saber ser assertiu en l'acció voluntària.

ST25 LA GESTIÓ DE CREENCES, PENSAMENTS I EMOCIONS EN L'ACCIÓ VOLUNTÀRIA

Coneixements previs: No s'estableixen activitats d'aprenentatge específiques per a ser avaluades.	Hores presencial: 10 hores

Objectiu general

Aprofundir en la capacitat de gestionar les creences, pensaments i emocions que influeixen en l'acció voluntària.

Continguts d'aprenentatge

https://voluntariat.gencat.cat/curs/la-gestio-de-creences-pensaments-i-emocions-en-laccio-voluntaria/

Procediments

- Saber identificar de les creences i pensaments que interfereixen en l'acció voluntària.
- Saber aplicar tècniques pel canvi de creences i pensaments.
- Saber identificar les emocions que influeixen en la nostra acció voluntària.
- Saber aplicar estratègies i tècniques per a la gestió de les emocions en la nostra acció voluntària.

ST26 COM GESTIONAR EL VINCLE AFECTIU AMB ELS USUARIS

Coneixements previs:	Hores presencial: 12 hores
No es requereixen coneixements previs.	

Objectiu general

Adquirir habilitats per saber quina actitud hem de tenir a l'hora de gestionar l'agraïment dels usuaris, i oferir directrius i orientacions.

Continguts d'aprenentatge

https://voluntariat.gencat.cat/curs/com-gestionar-el-vincle-afectiu-amb-els-usuaris/

Procediments

- Competència comunicativa i lingüística.
- Gestió de les emocions.
- Competència social.

FUNDACIÓ PERE TARRÉS

FUNDACIÓ SANTA MARIA DE SIURANA

ST32 COACHING, LA GESTIÓ DE CONFLICTES DES DEL MILLOR DE TU MATEIX

Coneixements previs:	Hores presencial: 16hores
No es requereixen coneixements.	Hores en línia: 24hores

Objectiu general

Conèixer i aplicar les tècniques de coaching i gestió de conflictes en el sí de les entitats i el treball en equip.

Continguts d'aprenentatge

https://voluntariat.gencat.cat/curs/coaching-la-gestio-de-conflictes-des-del-millor-de-tu-mateix/

Procediments

- Comunicació amb eficàcia
- Creació mútua de relació

Fundesplai Fundació Catalana de l'Esplai

FUNDACIÓ PERE TARRÉS

Solidaritat internacional i mobilitat europea

ST16 APROPAR-SE AL SUD

Coneixements previs: És recomanable que la persona hagi realitzat un voluntariat continuat a Catalunya o l'estigui iniciant.	Hores presencial: 50 hores

Objectiu general

Oferir processos formatius d'Iniciació a la Solidaritat Internacional per aquelles persones que vulguin realitzar un camp de treball internacional.

Continguts d'aprenentatge

https://voluntariat.gencat.cat/curs/apropar-se-al-sud/

Procediments

- Identificació de la realitat Nord-Sud.
- Identificació de les pautes d'actuació establertes per a l'activitat
- Identificació de les pròpies emocions i expectatives a partir d'espais de diàleg amb testimonis.
- Identificació de les diferents emocions, esperances i pors que van trobant en el procés formatiu.

ST22 VOLUNTARIAT INTERNACIONAL DE CURTA DURADA

Coneixements previs: No és un requisit tenir coneixements previs.	Hores presencial: 15 hores Hores semipresencial: 19 h (7 h presencial; 12h en línia)

Objectiu general

Formar i preparar les persones interessades en realitzar una experiència de voluntariat internacional per tal de donar-los eines per analitzar la realitat i les relacions globals en clau de cultura de pau i per afavorir les relacions interculturals.

Continguts d'aprenentatge

https://voluntariat.gencat.cat/curs/formacio-de-voluntariat-internacional-de-projectes-de-curta-durada/

Procediments

- Identificació les pròpies expectatives i pors
- Identificació diversos tipus de voluntariat
- Anàlisi de situacions i proposta de solucions òptimes
- Desenvolupar l'escolta activa i la proactivitat
- Identificar els propìs privilegis i en quina situació ens posen respecte de les altres persones

ST28 VOLUNTARIAT INTERNACIONAL I LLEURE EDUCATIU

Coneixements previs:	Hores presencial: 12 hores
És recomanable tenir alguna experiència de voluntariat.	

Objectiu general

Contextualitzar el voluntariat en el món de la cooperació internacional.

Continguts d'aprenentatge

https://voluntariat.gencat.cat/curs/voluntariat-internacional-i-lleure-educatiu/

Procediments

- Identificar les pròpies motivacions per a l'activitat que es ol dur a terme.
- Identificar els principals mitjans educatius i la seva influència en les activitats.
- Aplicar la contextualització als principals mitjans educatius.

ESCOLA ADHARA