

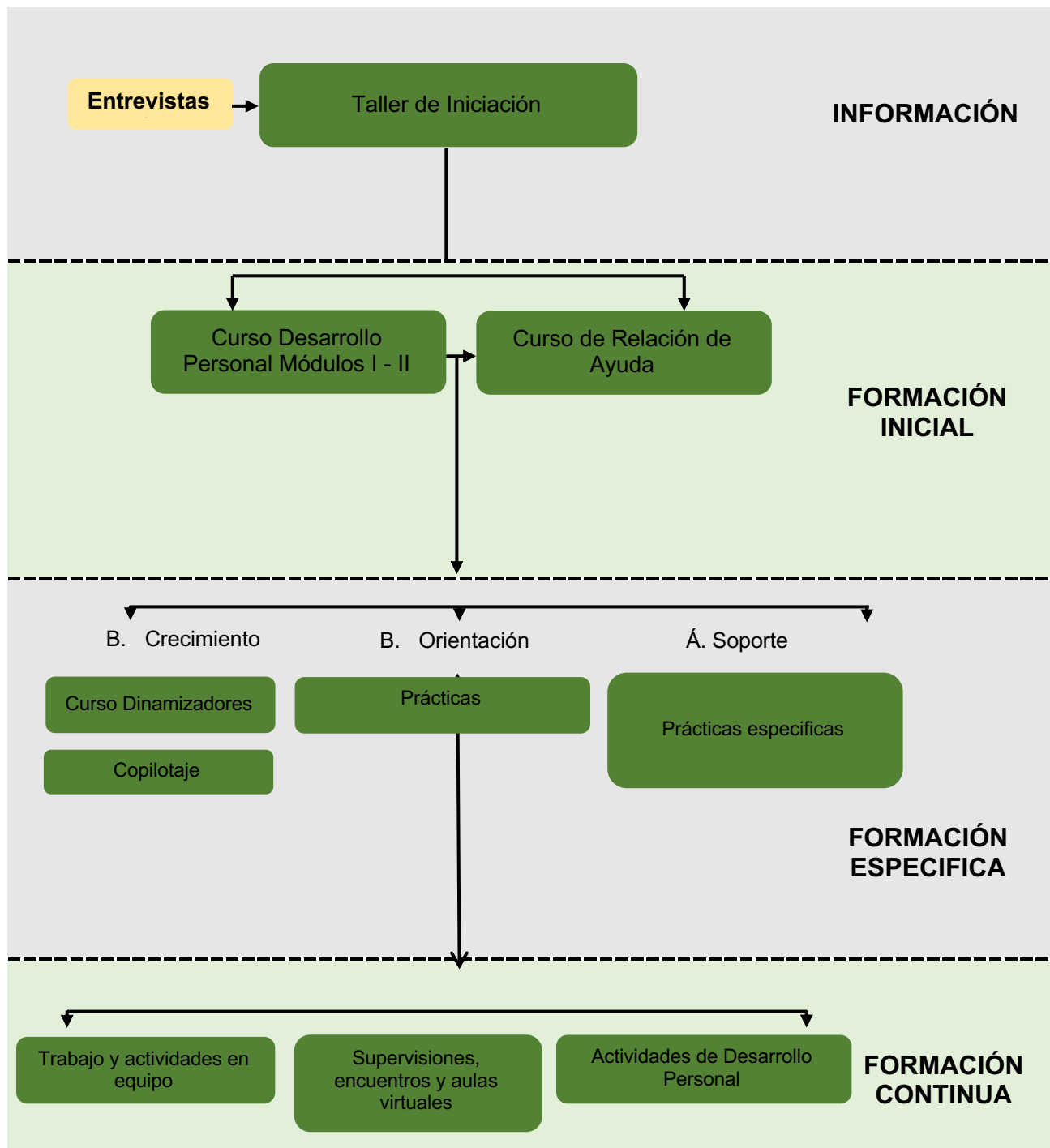
# **3 INFORMACIÓN GENERAL DEL PROGRAMA DE FORMACIÓN**

**PARA CANDIDATOS A VOLUNTARIOS**

### 3.1 Información General

Como una asociación de voluntariado, ofrecemos una formación en la que cada persona que se encuentre motivada para ayudar a los demás pueda potenciar sus capacidades y recursos personales. Además de desarrollar herramientas de desarrollo personal, la formación sirve para que los voluntarios puedan ofrecer una ayuda eficaz, a través de técnicas de escucha activa y de orientación en situaciones de crisis.

#### 3.1.1 Ruta del programa de formación del voluntariado:



### 3.1.2 Cursos del programa de voluntariado. Áreas de orientación y crecimiento:

CURSO DE DESARROLLO PERSONAL MODULO I – II CURSO RELACIÓN DE AYUDA	
<b>Duración:</b>	<b><u>9 meses</u></b>  <b>Cursos de Desarrollo personal Modulo I -II:</b> 2 cursos Intensivos presenciales, de fin de semana (de viernes tarde a domingo tarde, en total unas 15-20 horas) + 8 sesiones semanales (2 horas de duración cada una)  <b>Curso de Relación de Ayuda:</b> Curso de 9 sesiones (2h de duración cada sesión)
<b>No. Participantes:</b>	Mínimo 10
<b>Precio:</b>	50% de descuento para voluntarios y voluntarios asociados. 100% costo para usuarios externos.
<b>Objetivo:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exploración, comprensión y reestructuración de las dimensiones intelectual, psicoafectiva, social y espiritual.</li> <li>• Establecer metas y plan de acción para el cambio.</li> <li>• Proporcionar a los candidatos el conocimiento de los recursos y las técnicas psicológicas útiles para realizar la intervención en crisis y la relación de ayuda.</li> </ul>
<b>Contenidos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El autoconocimiento y las dimensiones personales</li> <li>• Dimensión cognitiva: los estados del yo, desajustes en la estructura personal, mensajes familiares, acceso a la realidad (ideas racionales e irracionales).</li> <li>• La dimensión psicoafectiva: el apego, la autoestima y el sesgo negativo, el sesgo positivo, emociones y sentimientos, gestionar las emociones, la felicidad, la empatía, fortalezas, aceptación y responsabilidad.</li> <li>• La dimensión espiritual: el sentido en la vida, los valores.</li> <li>• La dimensión social: la influencia de la estructura personal en las relaciones, los juegos psicológicos, los estímulos sociales, la comunicación no violenta,</li> <li>• El proceso de cambio personal: el cambio, herramientas para el cambio, la motivación, el perdón, meta y objetivos, elaborar y poner en marcha un plan de acción.</li> <li>• Técnicas de relación de ayuda.</li> </ul>
<b>Actividades:</b>	Exposiciones teóricas, reflexión individual, dinámicas en grupos grandes, dinámicas en grupos pequeños (por ejemplo, compartir emociones y reflexiones),

## 3.2 Objetivos Generales

- Capacitar al voluntario para que pueda participar y desempeñar su labor eficientemente en el TES.
- Fomentar el desarrollo personal de los voluntarios.
- Fomentar la participación y la integración de los voluntarios en las diferentes áreas y actividades de la asociación.
- Fomentar los valores del TES: integración, compromiso, solidaridad, confidencialidad y ayuda social.

### 3.3 Requisitos de los candidatos

- Motivación en escuchar y ayudar a los demás.
- Personalidad y autoestima estable.
- Realizar los cursos de formación obligatoria.
- Flexibilidad de tiempo para poder participar en el voluntariado un mínimo de 5 horas mensuales.
- Realizar las actividades asignadas de forma competente y comprometida.

### 3.4 Coordinadores y Dinamizadores

- Mercedes Alonso
- Yazmín Dupont
- Cecilia Licon
- Eduard Prat
- Virginia Velarde
- María Teresa Velasco

### 3.5 Temáticas y metodología

#### Temáticas Generales:

1. **Conocimiento de sí mismo:** exploración, comprensión y reestructuración de las dimensiones Intelectual o cognitiva, psicoafectiva, social y espiritual.
2. **Crecimiento personal:** establecimiento de metas y plan de acción para el cambio y desarrollo personal.
3. **Relación de ayuda:** aprender herramientas para ayudar de forma competente y respetuosa, como por ejemplo la escucha activa.

#### Metodología General:

Exposición de contenidos teóricos y trabajo vivencial y práctico.

#### Enfoques teóricos

Se trabaja desde una postura integradora en la que se incluyen escuelas y enfoques diferentes como la psicología humanista, el análisis transaccional, la teoría del apego, la comunicación no violenta, la terapia racional emotiva o la logoterapia.

### 3.6 Voluntariado en el Teléfono de la Esperanza

#### Beneficios

- Oportunidad de ser parte de una familia y/o comunidad hispanohablante en Zúrich.

- Oportunidad de potenciar el desarrollo personal
- Encontrar sentido al ayudar a los demás
- Oportunidad de colaborar presencial o remoto
- Actividades socio culturales gratuita.
- 50% de descuento en cursos y talleres
- Charlas gratuitas

### Compromisos

- Un aporte de tiempo de mínimo 5 horas al mes
- Participación en las actividades de formación y supervisión
- Participación de las reuniones de equipo y supervisiones
- Cumplimiento adecuado de las tareas y actividades acordadas

### 3.7 Inscripciones

Animáte, hazte voluntario, inscribete al email: [voluntarios@telefonodelaesperanza.ch](mailto:voluntarios@telefonodelaesperanza.ch)

Adjunta:

- Curriculum Vitae
- Una foto

### 3.8 Plan de programa de formación 2022 – 2023

Fecha	Cursos	Lugar	Responsables
Enero - Marzo de 2023	Taller de iniciación	Sede del TES	Cecilia Licono o Eduard Prat
De enero a abril o segundo semestre	Dinamizadores	Sede del TES	Eduard Prat
Intensivo: 12-14 mayo Seguimientos hasta finales de junio.	Módulo 1 desarrollo personal.	Suchtpräventionsstelle y sede del TES	Eduard Prat y otros dinamizadores
Intensivo 27-29 octubre Seguimientos hasta diciembre.	Módulo 2 desarrollo personal	Suchtpräventionsstelle y sede del TES	Eduard Prat y otros dinamizadores
Entre agosto y octubre de	Relación de ayuda	Sede del TES o virtual	Ma.Teresa Velasco o Yazmín Dupont

Entre Noviembre- Diciembre 8 sesiones	Practicas orientación Intervención en crisis, programa Llamatel. Incluye participación en aula virtual y talleres.	Sede del TES	Carlos Angulo y otros orientadores.
--	--	--------------	--

\*Mínimo 10 personas, para iniciar el curso de desarrollo personal.

\*Mínimo 5 personas para iniciar el curso relación de ayuda, dinamizadores,

\*Mínimo 3 personas para taller de iniciación

Máximo 20 personas por curso.