

BLOC 2. Mòdul 4

4.2 Rols i límits de la persona voluntària

Comunicació, empatia i gestió emocional

3. Gestionar les emocions durant el voluntariat

Maria Ferrant Soto



1.

Objectius

2.

Les emocions formen
part del voluntariat

3.

Quines emocions poden
aparèixer?

4.

L'autocura també és
responsabilitat

5.

El paper de l'equip
professional

6.

Situació amb la Nadia



1.

Objectius:

- Reconèixer les emocions que poden aparèixer durant el voluntariat.
- Aprendre estratègies per gestionar aquestes emocions.
- Saber quan compartir una situació amb l'equip.

Sabem gestionar les nostres emocions?



2.

Les emocions formen part del voluntariat

Fer voluntariat també ens mou

Les emocions formen part de la nostra experiència.

No cal evitar-les.

Cal reconèixer-les i gestionar-les.



3.

Quines emocions poden aparèixer?



Què podem sentir fent voluntariat?

😊 Il·lusió

❤️👉 Afecte

😟 Preocupació

😡 Frustració

😞 Tristesa

😓 Impotència

😨 Por

❓ Enyorança

Què podem sentir fent voluntariat?

- 😊 Il·lusió
- ❤️☐ Afecte
- 😞 Preocupació
- 😡 Frustració
- 😞 Tristesa
- 😞 Impotència
- 😞 Por
- ❓ Enyorança



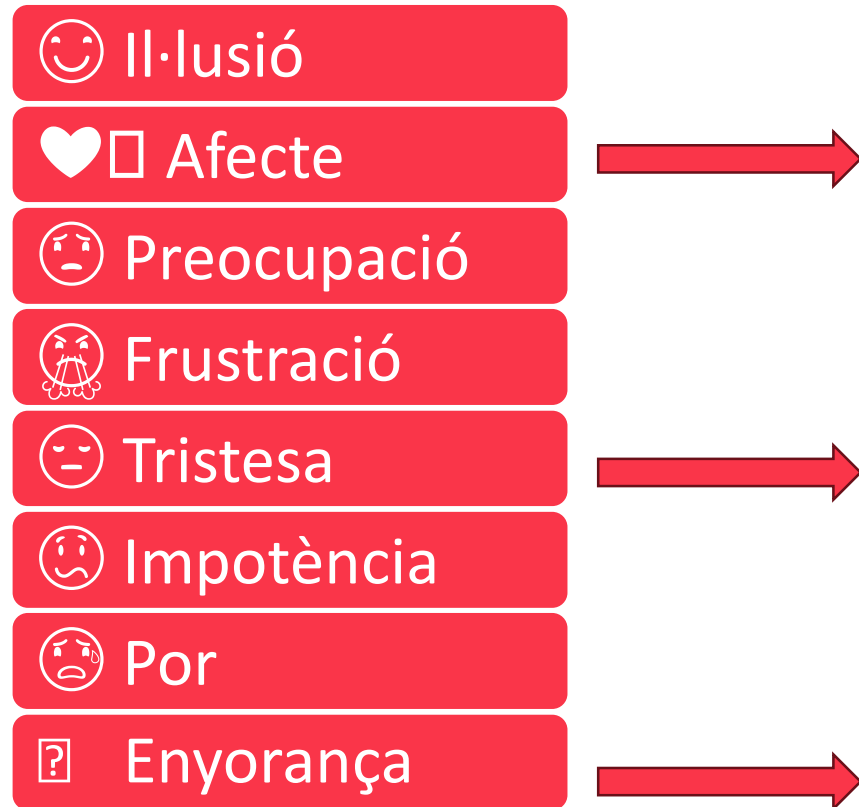
"No està sortint com esperava..."

Quan fem voluntariat, no sempre les coses surten com havíem imaginat.

Què depèn de mi?

Què no depèn de mi?

Què podem sentir fent voluntariat?



Quan creem vincles...
...també pot costar acomiadar-nos.

Els vincles també formen part del voluntariat!

4.

L'autocura també és responsabilitat



No ho hem de gestionar tot sols

Demanem suport quan...

- ▶ Una situació ens supera
- ▶ No sabem com actuar
- ▶ Ens preocupa especialment
- ▶ Les nostres emocions interfereixen en la tasca

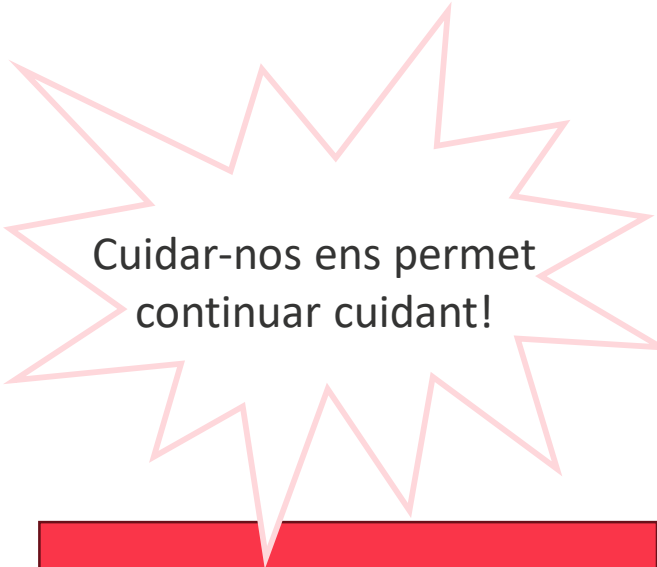
Cuidar-nos també forma part del voluntariat

🔍 Reconèixer com estic

🔍 🔍 Posar límits

💬 Compartir el que em preocupa

🌱 Donar-me espai



Cuidar-nos ens permet
continuar cuidant!

5.

El paper de l'equip professional



Voluntariat

📌 Acompanya

👂 Escolta

💬 Comparteix

Equip professional

📌 Orienta

📌 Dona eines

📌 Dona suport

Treballar en equip
també és cuidar.

6.

Situació amb la Nadia



"Avui no tinc ganes de fer res."

La Nadia no vol fer l'activitat i rebutja les propostes.

☞ **Com gestionaries la teva frustració?**

☞ **Què necessites tenir en compte?**



"Avui no tinc ganes de fer res."

Finalment, la Nadia explica que ha tingut un mal dia a l'institut.

Més endavant, comparteix una **situació familiar delicada**.

☞ **Què faries ara?**

☞ **Ho gestionaries tu sol/a?**

Sabem gestionar les nostres emocions?

