



Associazione Volontari Ospedalieri onlus **TORINO**

## KEEP CALM AND BE AVO – REGIONALE 2.0

**Resoconto sull'incontro svolto sabato 25 marzo  
Sede AVO – via San Marino 10, 10134 Torino**

### SESSIONE MATTINO – “LA MOTIVAZIONE”

La prima parte dell'incontro ha chiarito il significato di Motivazione ovvero spinta a...

Può essere data anche dalla percezione di un disagio.

*Es. ho sete → provo un disequilibrio → ho bisogno di bere*

Bisogna distinguere MOTIVAZIONE e OBIETTIVO. La motivazione è la ragione per cui mi muovo, l'obiettivo è ciò che voglio raggiungere. Si possono avere MOTIVAZIONI DIVERSE, pur perseguendo gli stessi OBIETTIVI. All'interno di un gruppo che lavora per un unico obiettivo, ciascuno ha la sua motivazione, che lo spinge a lavorare per quell'obiettivo, ma mentre l'obiettivo è UNICO, la motivazione è SOGGETTIVA.

*Es. AVO → ci può essere chi si avvicina al volontariato per “rendere il favore” rispetto a un periodo di malattia che ha attraversato, piuttosto che per la voglia di fare del bene e di aiutare... L'obiettivo è l'ascolto, la nostra mission, ma tutti questi diversi “perché” che ci portano all'AVO sono tutte motivazioni diverse. Non per questo un volontario è meglio di un altro, così come non esiste una motivazione migliore, giusta o sbagliata, ognuno ha la sua. Ciò che conta è camminare verso lo stesso obiettivo.*

La motivazione dipende, per ciascuno, da una serie di fattori, quali la STORIA di ognuno, e anche la FASE DI VITA, perché ciascuno, nella specifica fase della vita in cui si trova, cerca di soddisfare determinati bisogni, che però cambiano nel tempo. Di conseguenza anche la motivazione verso un obiettivo non rimane costante, può venire meno perché emerge un bisogno più “urgente” da soddisfare.

## Classificazione dei bisogni secondo Maslow

### Piramide di Maslow



Ciascuno di noi sente, nella sua vita, diversi tipi di bisogni. Solitamente tende a soddisfare prima quelli che si trovano alla base, e che sono i più importanti per la sua vita. Una volta soddisfatti i bisogni di un livello inferiore, si passa ai superiori.

La soddisfazione dei diversi bisogni può assumere anche dei significati più ampi.

*Es. fare volontariato in AVO, cioè in un gruppo: fare parte di un gruppo fornisce sicurezza, pertanto potrebbe essere un modo per soddisfare un bisogno appartenente al secondo livello.*

Come volontari AVO, per partecipare ad un incontro come questo portiamo quattro motivazioni importanti, che ci spingono ad essere, in ordine

- 1) VOLONTARI
- 2) VOLONTARI AVO
- 3) VOLONTARI AVO GIOVANI
- 4) VOLONTARI AVO GIOVANI REGIONALE

Per il contesto in cui siamo inseriti, ciò che è fondamentale è la prima motivazione. Queste quattro motivazioni vanno coltivate una per volta, senza “bruciare le tappe” e voler a tutti i costi arrivare alla quarta nell’immediato. Ciascuno, inoltre, porta la sua storia e la sua fase di vita, e questo significa che potrebbe volersi fermare al secondo gradino, non necessariamente magari vuole o può percorrerli tutti. Non per questo non è un bravo volontario, semplicemente magari ha dei bisogni più importanti da soddisfare che non gli permettono di approfondire il suo percorso in questa serie di tappe.

## SESSIONE POMERIGGIO – “COME MOTIVARE A...”

Per capire meglio come motivare, bisogna avere ben chiaro A CHE COSA vogliamo motivare, e cioè l’obiettivo.



Associazione Volontari Ospedalieri onlus **TORINO**

Motivare significa condividere, far venire voglia di, valorizzare il positivo, far emergere una passione, convincere. La motivazione può essere rafforzata dove c'è, così come può anche essere indebolita, ma non può essere creata dove è assente.

Esempi di situazioni in cui, come volontari, potremmo incorrere

- 1) INFORMAZIONE (es. banchetto) → l'obiettivo qui è INCURIOSIRE
- 2) TUTORAGGIO → l'obiettivo qui è ACCOGLIERE
- 3) RIUNIONE → l'obiettivo può essere la PARTECIPAZIONE
- 4) CONVEGNO → l'obiettivo qui è RICHIAMARE L'ATTENZIONE

La motivazione cala quando ciò che si fa diventa dovere o routine, quando si hanno insuccessi, quando vengono deluse le aspettative, o semplicemente quando nascono nuovi bisogni.

Dove si può, è necessario intervenire per rimediare. Molto utile è l'utilizzo del FEEDBACK, che deve dare comunque sostegno, lettura e spiegazione di ciò che avviene, non deve affossare ma deve far risaltare gli aspetti positivi e dare una possibile spiegazione a quelli negativi. Deve essere VERO!

Un altro modo per far sì che non cali la motivazione è pensare ad obiettivi che siano SOSTENIBILI, cioè realizzabili dal contesto e dal gruppo in cui ci si trova. Questo perché se l'obiettivo è troppo alto, sono alte le aspettative, ed è molto facile deluderle. Meglio disegnare obiettivi più alla portata e realizzarli con più facilità.