

Diventare Volontario AVO: dal bisogno alla consapevolezza



Dott.ssa E. Ricci

Tecnico in psicologia del lavoro e delle organizzazioni

BISOGNO

In psicologia il bisogno è la percezione della mancanza totale o parziale di uno o più elementi che costituiscono il benessere della propria persona.

(WIKIPEDIA)



BISOGNO

Piramide di Maslow



BISOGNO

I bisogni fisiologici sono i più potenti perché servono a mantenere in equilibrio lo stato di benessere dell'organismo, per cui se restano insoddisfatti e inascoltati, tutti gli altri possono venire annullati o respinti nell'ombra e permanere ad uno stato latente, provocando disagio e malessere.

BISOGNO

I bisogni di sicurezza, ovvero di stabilità, dipendenza, protezione, libertà dalla paura, dall'ansia e dal caos. La soddisfazione o meno di questi bisogni influisce enormemente sulla nostra autostima, perché qualora ci vengano sottratti sentiamo la necessità di difendere il nostro diritto a vederli riconosciuti e, se questo non accade, insorge l'emergenza di ripristinarlo. Non possiamo tollerare di sentire invasi i nostri confini, perciò sentiamo il bisogno di delimitarli e farli rispettare.

BISOGNO

I bisogni di appartenenza e di affetto sono legati ad un'esigenza profonda di raggrupparsi, di sentirsi parte di un gruppo più ampio, di essere in contatto con altri esseri umani, sapere di potersi appoggiare e fare affidamento su qualcun altro.

BISOGNO

I bisogni di stima da parte di sé e degli altri rispondono al bisogno di forza, di successo, di adeguatezza, di competenza; di reputazione o prestigio, fama, importanza, dignità e di apprezzamento. La loro soddisfazione porta a sentimenti di auto fiducia, valore, forza, capacità e adeguatezza, mentre la frustrazione di essi porta a sentimenti di inferiorità, svalutazione, debolezza e abbandono. La realizzazione di questi bisogni ha a che fare principalmente con la motivazione a costruire il proprio destino e dunque con l'autostima.

BISOGNO

I bisogni di autorealizzazione, legati al desiderio di auto compimento, che varia molto da individuo a individuo, in quanto la forma che questi assumono poggia sulla precedente esperienza di soddisfazione degli altri. Per ognuno realizzarsi può voler dire una cosa diversa in base alla sua personale visione del mondo e corrisponde a quello che uno vuole essere e a come vuole sentirsi per stare bene.

BISOGNO

Maslow sosteneva inoltre che i bisogni appartenenti a un gruppo superiore richiedono sempre il soddisfacimento di quelli dei livelli inferiori (prima verrà soddisfatto un bisogno primario poi uno di realizzazione di sé).

ASCOLTO DEI BISOGNI

Importante imparare ad «ascoltare»
i propri bisogni, capire cos'è davvero
importante per noi
in un determinato momento.
Quali azioni posso intraprendere per
aumentare il mio benessere,
la mia autostima?

MOTIVAZIONE

In psicologia, quanto concorre a determinare
il comportamento di un individuo;
ciò che ci spinge ad agire (è legata alle emozioni)
per ricercare nell'ambiente esterno
quanto consente di soddisfare le proprie esigenze.

La motivazione è condizionata dai BISOGNI.

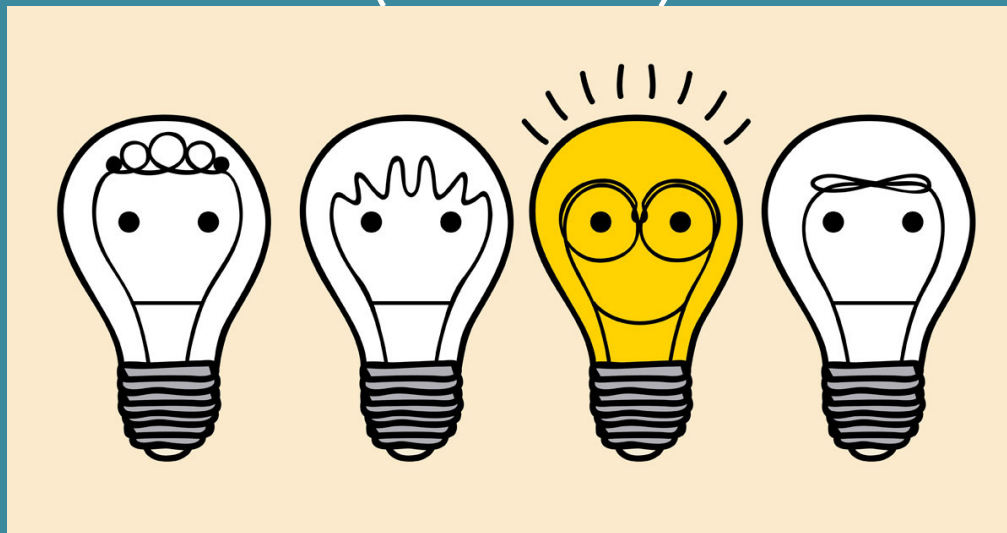
In pratica è quella forza interiore che spinge a fare sacrifici,
rinunce, compiere sforzi con lo scopo di raggiungere una
determinata condizione.

(Wikipedia / Prof. S. Sirigatti)

CONSAPEVOLEZZA

E' la presa di coscienza di qualcosa

(Treccani)

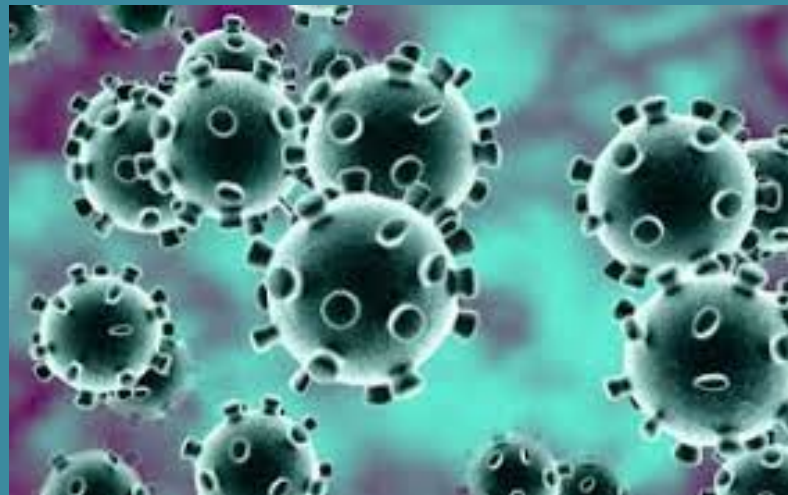


CONSAPEVOLEZZA

Il processo di auto-consapevolezza è alla base di una sana autostima, perché consente di accettarsi in modo costruttivo per come si è, senza giudicarsi. Mettersi in ascolto di sé permette di cogliere nuove opportunità dalla vita, diventandone protagonisti e non semplici spettatori.

Motivazione post COVID 19

Il Covid 19 come ha cambiato la motivazione a diventare,
o continuare ad essere Volontario?



BURNOUT

(=bruciato)

Reazione emotiva, cognitiva, comportamentale, di progressivo allontanamento da una sorgente di malessere e disagio dovuta a sovraccarico emotivo



BURNOUT (=bruciato)

Possibili cause

Sovraccarico di responsabilità
Gratificazioni insufficienti



BURNOUT

(=bruciato)

Azioni possibili da intraprendere:

- _ Chiedere aiuto , collaborazione
- _ Rotazione
- _ Porsi obiettivi realistici



Grazie al GRUPPO per
l'attenzione

