

A scenic landscape featuring a large, dark mountain range in the background under a cloudy sky. In the middle ground, a dense line of trees with vibrant autumn foliage in shades of orange, yellow, and red stretches across the frame. In the foreground, a calm body of water reflects the trees and the sky. The overall mood is serene and contemplative.

# Pensar o voluntariado

(Luzes e Sombras)





# Luzes

(Motivações)





**Porque é que eu sou Voluntário?**

**Quais são as minhas motivações?**





# Factores de motivação

Valores

Aquisição de conhecimentos

Relações sociais

Carreira

Protecção/Defesa do Eu

Desenvolvimento Pessoal



# Valores

A scenic view of a deep canyon with green hills and a blue sky with clouds. The canyon walls are rocky and layered, with green vegetation on the slopes. The sky is bright blue with scattered white clouds.

- Sentimentos altruístas
- Ajuda ao próximo
- Convicções religiosas
- Defesa de uma causa



# Aquisição de conhecimentos

- Adquirir uma nova perspectiva da vida
- Aprender coisas novas
- Pôr em prática conhecimentos e aptidões
- Testar capacidades



# Relações Sociais

A scenic view of a canyon with green hills and a blue sky with clouds. The canyon walls are made of reddish-brown rock, and the valley floor is covered in lush green vegetation. The sky is bright blue with scattered white clouds.

- Influência do grupo onde se insere
- Conviver com outras pessoas
- Fazer novas amizades
- Sentido de pertença



# Protecção/Defesa do Eu

- Proteger dos nossos medos e ansiedades
- Relativizar os problemas
- Resposta a experiências traumáticas
- Ocupar os tempos livres




# Desenvolvimento Pessoal

A scenic view of a canyon with green hills and a blue sky with clouds. The canyon walls are made of reddish-brown rock, and the valley floor is covered in lush green vegetation. The sky is bright blue with scattered white clouds.

- Pôr-se à prova
- Desenvolver das emoções positivas  
(alegria, entusiasmo, satisfação,  
orgulho, amor, etc.)
- Aumentar a nossa auto-estima





**Resultado de um inquérito feito em França  
junto de associações de voluntariado:**

**Valores – 81%**

**Relações Sociais – 45%**

**Aquisição de conhecimentos – 24%**

**Desenvolvimento Pessoal – 28%**

**Protecção/Defesa do Eu – 44%**



**Não há uma única intenção**



**FUNDAMENTAL**

**A ponderação e o discernimento  
relativamente às minhas  
motivações**



A crescent moon is positioned at the top of the frame against a dark blue sky. Below it, a bright sun is setting over a body of water, with its reflection visible on the surface. In the background, a range of mountains is silhouetted against the horizon. The overall scene is serene and atmospheric.

# Sombras

(Tentações)



# Tentações

Activismo

Preguiça

Messianismo

Cansaço

Prestigio

Individualismo

Compartimentar a vida





# Activismo

- Querer estar em todo o lado e não estar em lado nenhum
- Quer fazer tudo e não fazer nada
- Ausência de reflexão



A crescent moon is visible in the upper portion of the image against a dark, clear sky. Below the moon, the sun is setting or rising over a body of water, creating a bright reflection on the water's surface. The horizon line is visible in the distance, with some landmasses or mountains silhouetted against the sky.

# Preguiça

- Ter metas pouco realistas
- Pensar: Nada resolve nada, não vale a pena, o que vamos conseguir?
- Não querer sair da sua zona de conforto



A crescent moon is visible in the upper portion of the image against a dark blue sky. Below it, a bright sun is setting or rising over a body of water, creating a reflection on the surface. The horizon is marked by a range of low mountains or hills. The overall scene is serene and atmospheric.

# Messianismo

- Guia iluminado
- Pouca consciência das verdadeiras competências
- Busca o poder dominando os outros





# Cansaço

- Abandono dos companheiros
- Desânimo
- Não focalização
- Falta de consciência das verdadeiras motivações





# Prestígio

- Porque fica bem
- Usar o voluntariado como trampolim
- Oportunidade de obter benefícios para a carreira profissional

A crescent moon is visible in the upper portion of the image, set against a dark blue sky. Below the moon, a bright sun is setting over a body of water, creating a shimmering reflection on the surface. The horizon line is visible in the distance, with some landmasses or mountains silhouetted against the sky.

# Individualismo

- Correr por conta própria
- Desperdício da acção colectiva para a transformação do bem comum
- Auto-suficiência
- Eu sou eu e faço o bem sem os outros



A crescent moon is visible in the upper portion of the image against a dark, clear sky. Below it, a bright sun is setting or rising over a body of water, creating a shimmering reflection on the surface. The horizon line is visible in the distance, with some landmasses or mountains faintly visible. The overall scene is serene and contemplative.

# Compartimentar a vida

- Não integrar o espírito de voluntário no dia a dia
- Voluntariado como hobby
- Sou um santo voluntário e um traste profissional

A scenic view of a valley with green hills and a blue sky with clouds. The foreground shows a rocky cliff edge on the left, and the background features rolling green hills and a distant town or village. The sky is bright blue with scattered white clouds.

**Perguntas para a reflexão individual:**

**|Porque é que eu sou Voluntário?**

**Quais são as minhas motivações?**

**Quais são as minhas sombras?**