

O perspectivă a beneficiilor voluntariatului: dezvoltarea personală și profesională

Voluntariatul este o activitate care constă în oferirea de timp, abilități și energie pentru a-i ajuta pe alții sau pentru o cauză, fără a primi o compensație monetară.

De la voluntariatul social la recentul voluntariat virtual, modalitățile de colaborare cu societatea sunt diverse. Conform datelor raportate de Salamon și Sokolowski în cercetarea lor privind cel de-al treilea sector european¹, există 29,1 milioane de persoane care lucrează în acest sector, dintre care 55% sunt neremunerate: mai mult de 16 milioane de voluntari în întreaga Europă.

Deși scopul principal al voluntariatului este de a oferi ceva înapoi societății, s-a dovedit că voluntariatul oferă, de asemenea, mai multe beneficii pentru voluntar, inclusiv dezvoltarea personală și profesională. Acest articol va explora beneficiile voluntariatului, mai ales într-o perioadă în care atât experiențele personale, cât și cele profesionale sunt din ce în ce mai solicitate pentru a ne permite să ne prezentăm în lumea muncii pregătiți, capabili să reacționăm rapid la evenimente neprevăzute și să depășim orice obstacol.

Într-adevăr, profesiile și competențele căutate de angajatori în prezent reflectă schimbările din societate. Persoanele care își pierd locul de muncă, doresc să își schimbe cariera sau se întorc la muncă după o absență îndelungată au nevoie de noi calificări și competențe. Voluntariatul le oferă participanților posibilitatea de a-și dezvolta competențe profesionale care sunt transferabile pe piața muncii, îmbunătățindu-le astfel capacitatea de angajare.

Datorită voluntariatului, se creează din ce în ce mai mult o piață a muncii competitivă și o solidaritate socială și, pe lângă faptul că este o modalitate de a oferi noi oportunități de învățare grupurilor vulnerabile, oferă indivizilor posibilitatea de a dobândi competențe, de a lucra în echipe, de a gestiona resurse, de a comunica, de a crea rețele și de a gestiona proiecte.

În plus, voluntariatul este considerat un creator de capital social, deoarece construiește o rețea de contacte care poate fi utilă în activitatea profesională. Serviciul European de Voluntariat este un program care promovează învățarea non-formală, dezvoltarea personală, educațională și profesională a tinerilor europeni și facilitează integrarea acestora în societate. Literatura de specialitate susține legătura dintre voluntariat și dezvoltarea profesională. Studenții implicați în activități de voluntariat dobândesc diverse competențe aplicabile în diverse situații, cum ar fi capacitatea de a lua decizii bruște, de a răspunde la evenimente neprevăzute, de a conduce, de a gândi creativ și de a planifica strategic.

¹ Enjolras, B., Salamon, L. M., Sivesind, K. H., Zimmer, A., Salamon, L. M., & Sokolowski, W. (2018). Dimensiunea și compoziția celui de-al treilea sector european. *Al treilea sector ca resursă regenerabilă pentru Europa: Concepte, impact, provocări și oportunități*, 49-94.

În această situație, documentele academice și dovezile din lumea reală² sugerează că multe persoane se angajează în activități de voluntariat pentru a dobândi o serie de aptitudini importante pentru asigurarea unui loc de muncă, cum ar fi comunicarea, persuasiunea, flexibilitatea, adaptabilitatea, rezolvarea problemelor, proactivitatea, abilitățile de organizare, conducerea și gestionarea timpului.

Alți autori, din ce în ce mai interesați de motivele voluntariatului, au analizat legătura dintre voluntariat, rețelele sociale și ocuparea forței de muncă³. Aceștia au ajuns la concluzia că persoanele participă la activități de voluntariat pentru a-și îmbunătăți legăturile sociale cu alte persoane care au interese profesionale, hobby-uri, medii sau asociații din viața reală similare, care pot fi apoi folosite pentru a găsi un loc de muncă.

Prin urmare, decizia de a fi voluntar poate fi motivată de mai mulți factori. Există mai multe motive pentru care oamenii decid să își investească timpul liber într-o cauză de care beneficiază toată lumea și din care nu primesc niciun randament financiar.

Mai jos este prezentată o analiză a principalelor beneficii ale voluntariatului pentru dezvoltarea personală:

1. Sentiment de scop și realizare

Voluntariatul îi poate ajuta pe oameni să găsească un scop și o împlinire. Oferă posibilitatea de a contribui la o cauză sau la o organizație în conformitate cu valorile și convingerile proprii. Potrivit unui studiu publicat în *Journal of Happiness Studies*⁴, voluntariatul este asociat pozitiv cu fericirea și satisfacția vieții.

2. Conexiuni sociale sporite

Voluntariatul oferă oportunitatea de a întâlni și interacționa cu persoane din medii și culturi diferite, extinzând astfel rețeaua socială a unei persoane. Acest lucru poate contribui la crearea de legături sociale, la crearea de noi prietenii și la stimularea relațiilor. Cercetările au arătat că sprijinul social este asociat în mod pozitiv cu sănătatea mintală⁵. Prin urmare, voluntariatul poate avea un impact pozitiv asupra sănătății mintale prin oferirea de oportunități pentru legături sociale și sprijin.

² Thomas, 2001; Jones, 2005; Cook și Jackson, 2006; Brook et al., 2007; Lough et al., 2009.

³ Carlin, 2001; Gunderson și Gomez, 2003; Katz și Rosenberg, 2005; Ziemek, 2006; Ellingsen și Johannesson, 2007; Hustinx et al., 2010.

⁴ Akin, L. B., Dunn, E. W., Sandstrom, G. M., & Norton, M. I. (2013). Conexiunea socială transformă faptele bune în sentimente bune?: Despre valoarea de a pune "socialul" în cheltuielile prosociale. *International Journal of Happiness and Development*, 1(2), 155-171.

⁵ Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stresul, sprijinul social și ipoteza tamponării. *Psychological bulletin*, 98(2), 310.

3. Îmbunătățirea sănătății mintale

Voluntariatul poate avea un impact pozitiv asupra sănătății mintale. Potrivit unui studiu publicat în *Journal of Health Psychology*, voluntariatul este asociat cu niveluri mai scăzute de depresie și niveluri mai ridicate de satisfacție în viață⁶. De asemenea, poate oferi un sentiment de realizare, poate crește stima de sine și poate contribui la contracararea efectelor stresului, furiei și anxietății prin aspectul contactului social, al ajutorului și al lucrului cu ceilalți.

4. Dezvoltarea competențelor

Voluntariatul oferă oportunitatea de a dezvolta noi competențe sau de a le îmbunătăți pe cele existente și, astfel, de a avansa în carieră. De exemplu, voluntariatul într-un rol de conducere îi poate ajuta pe oameni să își dezvolte abilitățile de conducere și de comunicare. Potrivit unui sondaj realizat de Deloitte, 92% dintre angajatori consideră că voluntariatul îmbunătățește competențele profesionale ale angajaților⁷.

De fapt, o astfel de experiență oferă posibilitatea de a încerca o nouă carieră fără a te angaja pentru o perioadă lungă de timp. Acest lucru ajută la înțelegerea faptului dacă drumul pe care l-ați ales este de fapt cel pe care doriți să îl urmați mai târziu în viață și oferă o șansă de schimbare în cazul în care vă dați seama că doriți să vă schimbați calea.

Principalele beneficii ale voluntariatului pentru dezvoltarea personală sunt discutate mai jos:

1. Oportunități de networking

Voluntariatul poate crește probabilitatea de a avea contacte cu persoane care lucrează într-un anumit domeniu, oferind oportunități de a învăța și de a dobândi cunoștințe specifice unui sector. Acest lucru poate duce, de asemenea, la noi oportunități de angajare, la creștere profesională și la mentorat.

Potrivit unui studiu realizat de LinkedIn (2017), 41% dintre profesioniști consideră voluntariatul la fel de valoros ca munca plătită atunci când evaluează candidații la un loc de muncă. Voluntariatul poate oferi o modalitate de a face networking cu persoane care împărtășesc interese și obiective similare.

2. Curriculum îmbunătățit

Voluntariatul poate îmbunătăți CV-ul unei persoane, demonstrându-i abilitățile, interesele și angajamentul față de serviciul comunitar.

⁶ Piliavin, J. A., & Siegl, E. (2015). Consecințe ale voluntariatului formal asupra sănătății și bunăstării.

⁷ Deloitte (2017). Sondaj privind voluntariatul.

Potrivit unui studiu realizat de CareerBuilder (2016), 82% dintre angajatori preferă candidații cu experiență de voluntariat.

Acest lucru evidențiază importanța voluntariatului pentru a spori capacitatea de inserție profesională a unei persoane, demonstrându-și abilitățile și angajamentul față de serviciul comunitar.

3. Dezvoltarea competențelor profesionale

Voluntariatul poate oferi oportunitatea de a dezvolta abilități profesionale, cum ar fi conducerea, managementul proiectelor și munca în echipă.

Potrivit unui sondaj realizat de UnitedHealth Group (2013), 76% dintre voluntari au declarat că voluntariatul i-a ajutat să-și dezvolte abilitățile de organizare.

4. Expunerea la noi sectoare și domenii

Voluntariatul poate oferi expunere la diferite sectoare și domenii, ceea ce poate extinde cunoștințele și abilitățile unei persoane. Această expunere îi poate ajuta pe oameni să exploreze noi căi de carieră sau să se mute în domenii noi.

În concluzie, voluntariatul nu este benefic doar pentru comunitatea sau cauza pe care o servește, ci oferă voluntarului mai multe beneficii de dezvoltare personală și profesională. Aceste beneficii includ un sentiment de scop și împlinire, creșterea conexiunilor sociale, îmbunătățirea sănătății mentale, dezvoltarea abilităților, oportunități de relaționare, îmbunătățirea curriculumului, dezvoltarea abilităților profesionale și expunerea la noi industrii și domenii. Prin urmare, voluntariatul este o modalitate excelentă de a crește personal și profesional și de a aduce o contribuție la societate.