



LEHRPLAN UND SCHULUNGSFORMAT [D3.1]

CISCA

Curricular Innovation for Synergy between Community Sport and Activism

Projektcode: 10109004



Sommario

Introduction to the guide	4
General Context	5
Section 1: Interpersonal Skills	20
Module 1: Intercultural Communication	20
Part A - Basic Theoretical Background	20
Part B – Practical Activity	23
Module 2: Empathy Mapping	29
Part A – Basic Theoretical Background	29
Part B – Practical Activity	31
Module 3: Motivational Perspectives on Empowering Coaching	34
Part A – Basic Theoretical Background	34
Part B – Practical Activity	36
Module 4: The Self-System - Building Confidence	38
Part A – Basic Theoretical Background	38
Part B – Practical Activity	40
Section 2: Operational Skills	42
Module 5: Mastering Time for Program Success	42
Part A – Basic Theoretical Background	42
Part B – Practical Activity	43
Module 6: Strategic Planning For Impactful Programs	47
Part A – Basic Theoretical Background	47
Part B – Practical Activity	48
Module 7: Risk Management, and Fundamentals of Decision Making in Sports	52
Part A – Basic Theoretical Background	52
Part B – Practical Activity	53
Section 3: Community Building and Inclusivity	57
Module 8: Conflict Resolution in Community Sports	57
Part A: Basic Theoretical Background	57
Part B: Practical Activity	58
Module 9: Community Engagement	61
Part A – Basic Theoretical Background	61
Part B – Practical Activity	62
Module 10: Adaptable Inclusive Sports	65
Part A – Basic Theoretical Background	65



Part B – Practical Activity	65
Module 11: Social Network Building & Advocacy and Outreach Strategies in Sports Engagement	69
Part A: Basic Theoretical Background	69
Part B: Practical Activity	70
Module 12: Resilience and Adversity	74
Part A – Basic Theoretical Background	74
Part B – Practical Activity	75
Educational Programme	80
Inclusiveness	81
Community Engagement	85
Regeneration of urban areas	89
Sustainability social issues	94
Sustainability environmental issues	98
Annexes	102
Module 1: Intercultural Communication	102
Module 3: Motivational Perspectives on Empowering Coaching	112
Module 4: The self-system - Building Confidence	122
Module 4 Appendix	126
Module 5: Mastering Time for program success	127
Module 6: Strategic planning for impactful programs	135
Module 7: Data-Driven Decision Making in Sports Initiatives	144
Module 8: Conflict Resolution in Community Sports	148
Module 9: Community Engagement	152
Module 10: Adaptable Inclusive Sports	157
11. Social Network Building & Advocacy and Outreach Strategies in Sports Engagement	161
Module 12: Resilience & Adversity	165



Einführung in den Leitfaden

Der Europäische Lehrplan und das Schulungsformat zielen darauf ab, Sport- und Zivilgesellschaftsakteuren und Aktivisten das Wissen und die Werkzeuge zu vermitteln, um soziale Inklusion durch die synergetische Kombination von Sport- und Gemeinschaftsengagement-Aktivitäten und -Programmen zu stärken.

Der Lehrplan wird auf der Grundlage der Ergebnisse gründlicher Forschungsanalysen erstellt. Er wird sowohl theoretisches Wissen als auch praktische bewährte Verfahren integrieren, die Sport mit aktiver Bürgerbeteiligung verbinden. Während der methodischen Entwicklungsphase (integraler Bestandteil von D1) wird ein spezifisches Schulungsformat als methodisches Modell entwickelt. Dieses Modell wird sich auf die Entwicklung der identifizierten Kenntnisse, Fähigkeiten und Kompetenzen in gemischten Gruppen von Akteuren konzentrieren. Diese Gruppen werden drei Vertreter pro Partnerorganisation/Land umfassen, die aus den Bereichen Sport, Zivilgesellschaft und NGO stammen und regelmäßig in den Stadtteilen tätig sind.

Das Schulungsformat wird eine Methodik betonen, die theoretisches Wissen mit praktischen bewährten Verfahren synergetisch verbindet und Sport mit aktiver Bürgerbeteiligung mischt.

Der Lehrplan und das Schulungsformat werden durch Schulungskurse getestet, die in jedem Partnerland organisiert werden. Diese Kurse richten sich an Akteure, die in den ausgewählten Stadtteilen tätig sind, in denen die Partnerorganisationen aktiv sind. Jede Partnerorganisation/jedes Partnerland wird drei Akteure mit spezifischen Profilen auswählen: einen Sportakteur, einen Vertreter von Bürgergruppen/-ausschüssen (formal oder informal) und einen Akteur aus einer NGO.

Dieser umfassende Ansatz stellt sicher, dass der Lehrplan und das Schulungsformat effektiv darauf zugeschnitten sind, die soziale Inklusion durch Sport und Gemeinschaftsengagement zu verbessern und die Bedürfnisse einer vielfältigen Gruppe von Akteuren, die in verschiedenen Sektoren tätig sind, zu berücksichtigen.



Allgemeiner Kontext

Curriculare Innovation zur Synergie zwischen Gemeinschaftssport und Aktivismus (CISCA) zielt darauf ab, die Priorität "Inklusion und Vielfalt" anzugehen, indem die Zusammenarbeit zwischen Breitensport als Bereich des Gemeinschaftsengagements und Bürgeraktivismus gestärkt wird. Es wird ein Lehrplan für Aktivisten in den Bereichen Sport und Zivilgesellschaftsorganisationen erstellt, um eine Lösung für die dringende Herausforderung der sozialen Ausgrenzung im und durch Sport in europäischen Stadtteilen anzubieten.

Die spezifischen Ziele von CISCA sind:

- **Stärkung der Interaktion zwischen Sport und lokalen Gemeinschaften**, indem die Rolle von lokalen Breitensportorganisationen und Sportveranstaltungen als starke Werkzeuge zum Aufbau von Gemeinschaften und zur Förderung von sozialem Aktivismus und Engagement in sozial benachteiligten Stadtgebieten unterstützt wird. Dies wird durch die Erstellung eines Lehrplans und eines Schulungsformats (1), die Schulung lokaler Akteure (jeweils 3 pro Partnerorganisation), und die Organisation von Gemeinschaftsprogrammen (in jedem Partnerland, Erreichung von 60 Personen) erreicht.
- **Untersuchung, wie Sportaktivitäten neue Werkzeuge und Antworten auf die aktuellen Herausforderungen der sozialen Ausgrenzung in benachteiligten städtischen Stadtteilen europäischer Städte bieten können**. Dies geschieht durch die Erstellung des Lehrplans und des Schulungsformats (1), die Gestaltung, das Testen und die Förderung des E-Learnings über die „CISCA-Webplattform, digitale Lernwerkzeuge und interaktive Netzwerkarchitektur“ (1 Webplattform und ein Netzwerk von 15 lokalen Sport- und Gemeinschaftsakteuren pro Partnerland).
- **Identifizierung und Verbreitung innovativer Ansätze zur Wertschätzung der sozialen und gemeinschaftlichen Dimension des Sports** durch Forschungsbemühungen, die die Grundlage für das „Handbuch zu integrierten Praktiken von Sport und Engagement in Nachbarschaftsgemeinschaften“ bilden (1 Handbuch, weit verbreitet durch jede Partnerorganisation während Veranstaltungen und durch einen ausgearbeiteten Verbreitungsplan, der durch WP5 umgesetzt wird).

Die städtische Bevölkerung in Europa ist in den vergangenen Jahrzehnten erheblich gewachsen. Im Jahr 2014 lebten 41,6 % der Bevölkerung der EU-28 in Städten, während weitere 31,0 % in Städten und Vororten lebten. Damit wohnten fast drei Viertel der Bevölkerung der EU-28 in städtischen Gebieten. Obwohl die Mehrheit der Stadtbewohner in kleinen und mittelgroßen Städten lebt, gibt es einen zunehmenden Anteil von Menschen, die in den 20 größten funktionalen städtischen Gebieten leben (17,8 % im Jahr 2015), die am stärksten von Armut, Ungleichheit, sozialer Ausgrenzung und Gesundheitsproblemen betroffen sind.

Das zunehmende Problem der sozialen Ausgrenzung und Verwundbarkeit geht auch mit Herausforderungen für die mentale und physische Gesundheit einher, insbesondere für diejenigen, die in den verletzlichsten Stadtteilen, in verlassenen historischen Zentren einiger



Städte und in ehemaligen Industrie- oder Arbeiter-Vororten anderer Städte leben. Das Ziel, unsere Städte „gesünder“ zu machen, hat sich zu einem immer aktuelleren Thema entwickelt, das in mehreren europäischen Stadtprogrammen vertreten ist, die innovative Lösungen für integrierte städtische Entwicklung bieten, wie z.B. URBACT und UIA (Urban Innovation Actions). Es wird auch als eines der Ziele der Europäischen Urbanen Agenda und ihrer Thematischen Partnerschaften genannt. Interessanterweise wurden Sport und Sportaktivitäten als Generatoren von Gesundheit, sozialer Inklusion und Kreativität in diesem Zusammenhang noch nicht adressiert. Hier sehen wir die Möglichkeit, dieses Bedürfnis mit den Aktivitäten des CISCA-Projekts anzusprechen.

Die Betrachtung des Sports als gemeinschaftsorientierte Aktion mit Potenzial für soziale Inklusion wurde in den letzten Jahrzehnten vernachlässigt. Wie die Weltgesundheitsorganisation in ihrer „Physical Activity Strategy for the WHO European Region 2016-2023“ von 2015 feststellt, wurde der Rückgang der Sportaktivität in städtischen Stadtteilen mit einer Umgestaltung der städtischen Umwelt in einer Weise in Verbindung gebracht, die weniger förderlich für körperliche Aktivität ist, durch Entscheidungen, die das Stadtbild, die Nutzung des Landes und den Verkehr betreffen (darunter erhöhte Fahrzeugzirkulation).

Die Ergebnisse des Eurobarometers (2014) deuten darauf hin, dass die Teilnahme an organisierten Sportarten in innerstädtischen Stadtteilen abnimmt, da immer mehr moderne Sporteinrichtungen am Stadtrand gebaut werden, was die Zugänglichkeit von alltäglichen Sportaktivitäten für Menschen in benachteiligten städtischen Gebieten weiter einschränkt. Dieses Problem wirft die Frage nach der gleichen Zugänglichkeit städtischer Räume und Einrichtungen für alle Personen, einschließlich Menschen mit Behinderungen und/oder Verwundbarkeiten, auf. Die Verbesserung der sozialen und räumlichen Bedingungen in benachteiligten städtischen Stadtteilen ist als Teil der Urban Poverty Partnership der Europäischen Urbanen Agenda anerkannt (Urban Agenda for the EU, 2019, S. 30).

Die Vereinten Nationen haben in ihrer „New Urban Agenda“ (2016) auch das Ziel formuliert, „Städte und menschliche Siedlungen zu erreichen, in denen alle Personen gleiche Rechte und Chancen sowie ihre grundlegenden Freiheiten genießen können“. Das Prinzip eines sozialeren Europas, das besseren Zugang zu Infrastrukturen und Gesundheitsversorgung bietet, ist eine der Prioritäten der neuen Kohäsionspolitik über 2020 hinaus.

Einführungsdokument

Das Projekt „Curriculare Innovation zur Synergie zwischen Gemeinschaftssport und Aktivismus“ (CISCA) widmet sich der wichtigen Frage der sozialen Ausgrenzung durch die Schnittstelle von Breitensport, Gemeinschaftsengagement und bürgerlichem Aktivismus. Im Rahmen seiner Ziele zielt CISCA darauf ab, die Interaktion zwischen Sport und lokalen Gemeinschaften zu stärken, innovative Ansätze zur Bekämpfung sozialer Ausgrenzung zu erforschen und bewährte Praktiken zur Integration von Sport in die Stadtentwicklung zu identifizieren.

Im Rahmen dieser Initiative wird ein umfassendes Kompetenzrahmenwerk entwickelt, um die wesentlichen Fähigkeiten und Attribute zu definieren, die soziale Akteure besitzen



sollten. Diese Kompetenzen sind darauf ausgelegt, Akteure zu befähigen, effektiv mit vielfältigen und benachteiligten Gruppen zu arbeiten und Sport als Werkzeug für Bildung, Gemeinschaftsbildung und Aktivismus zu nutzen.

Die identifizierten Kompetenzen umfassen sowohl makro- als auch mikroebene Aspekte, die von interkultureller Kommunikation bis hin zu pädagogischen Fähigkeiten reichen. Jede Kompetenz spielt eine entscheidende Rolle für den Erfolg der Ziele von CISCA, indem sie Inklusivität, Empathie, Anpassungsfähigkeit und Gemeinschaftsengagement fördert.

Dieses Dokument dient als Leitfaden zur Gestaltung des Profils des CISCA-Sportakteurs und wird die Entwicklung von Schulungsmodulen informieren. Die hierin dargestellten Kompetenzen stammen aus bewährten Praktiken und Forschungsergebnissen und gewährleisten Relevanz und Wirksamkeit bei der Ansprache der einzigartigen Bedürfnisse verschiedener demografischer Gruppen und Gemeinschaften.



Forschungsergebnisse

The conclusion below has been taken from the conclusion from the Work Package 2 D2.2 Comparative Research Report:

The literature has provided robust evidence regarding the social mission of sport. Participation in sports brings interactions that can foster inclusion and integration, fight discrimination and racism, develop social skills and competencies, and enhance social capital. Yet the scientific evidence suggests that for these outcomes to occur, the sports environments should be built upon a suitable sports environment based on the principles of appropriate empowering climate, sports values, and positive youth development. A large number of projects have been implemented at the European level following repeated calls from the European Commission that acknowledge the important role of sport in the social empowerment of disadvantaged populations. In these projects consortia comprising a large variety of stakeholders develop and implement sports programmes aiming at empowering different disadvantaged populations. The acute effects of these projects bring valuable relief, however, the sustainability of the projects has been identified as a weakness. The survey that was conducted among citizens, members of NGOs and sports clubs, and officers from local authorities, emphasized the important problems the targeted disadvantaged populations (migrants and refugees, people with low income and unemployed people, and people with disabilities) face, and unveiled that provided support appears inadequate to meaningfully address the problems these populations face. Importantly, sports participation was recognized as a viable platform for developing sustainable programs. Finally, the interviews with the members of the disadvantaged groups provide further testimonials regarding the beneficial impact of sports participation for the empowerment of disadvantaged populations. Moreover, the interviewee members of the disadvantaged population, who are likely to participate in the future activities of the project, and the people working with such groups who were interviewed, have provided useful directions for designing and implementing subsequent activities of the project.



Kompetenzen für Sportbetreiber

Die folgende Schlussfolgerung stammt aus dem Bericht „Vergleichende Forschungsbericht D2.2“ des Arbeitspakets 2:

Die Literatur liefert überzeugende Beweise für die soziale Mission des Sports. Die Teilnahme an Sportarten fördert Interaktionen, die Inklusion und Integration unterstützen, Diskriminierung und Rassismus bekämpfen, soziale Fähigkeiten und Kompetenzen entwickeln und das soziale Kapital stärken können. Wissenschaftliche Belege legen jedoch nahe, dass diese Ergebnisse nur eintreten, wenn die Sportumgebungen auf einem geeigneten Umfeld basieren, das auf den Prinzipien eines förderlichen Klimas, sportlicher Werte und positiver Jugendentwicklung beruht. Eine Vielzahl von Projekten wurde auf europäischer Ebene umgesetzt, um die wichtige Rolle des Sports bei der sozialen Empowerment von benachteiligten Bevölkerungsgruppen anzuerkennen. In diesen Projekten entwickeln und implementieren Konsortien, die eine große Vielfalt von Interessengruppen umfassen, Sportprogramme, die darauf abzielen, verschiedene benachteiligte Bevölkerungsgruppen zu stärken. Die akuten Auswirkungen dieser Projekte bringen wertvolle Erleichterung, jedoch wurde die Nachhaltigkeit der Projekte als Schwäche identifiziert. Die Umfrage, die unter Bürgern, Mitgliedern von NGOs und Sportvereinen sowie Beamten der lokalen Behörden durchgeführt wurde, betonte die wichtigen Probleme, mit denen die benachteiligten Zielgruppen (Migranten und Flüchtlinge, Menschen mit niedrigem Einkommen und Arbeitslose sowie Menschen mit Behinderungen) konfrontiert sind, und offenbarte, dass die bereitgestellte Unterstützung unzureichend erscheint, um die Probleme dieser Bevölkerungsgruppen sinnvoll anzugehen. Wichtig ist, dass die Teilnahme am Sport als eine tragfähige Plattform für die Entwicklung nachhaltiger Programme anerkannt wurde. Schließlich lieferten die Interviews mit Mitgliedern der benachteiligten Gruppen weitere Zeugnisse über die positiven Auswirkungen der Sportteilnahme auf die Stärkung benachteiligter Bevölkerungsgruppen. Darüber hinaus haben die befragten Mitglieder der benachteiligten Bevölkerungsgruppen, die voraussichtlich an zukünftigen Aktivitäten des Projekts teilnehmen werden, sowie die Personen, die mit solchen Gruppen arbeiten, nützliche Hinweise für die Gestaltung und Umsetzung künftiger Aktivitäten des Projekts gegeben.



Kompetenzen (Mikro/Makro)	Modultitel	Warum es vom Sportbetreiber besessen werden sollte	Wie diese Kompetenz in verschiedenen Kontexten bei anderen Gruppen/Bevölkerungsgruppen eingesetzt werden kann:
Kommunikationsfähigkeiten (Makro)	Interkulturelle Kommunikation	Die Fähigkeit, Kontakte zu Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund zu knüpfen, ist von entscheidender Bedeutung, um Inklusivität und Verständnis innerhalb der Gemeinschaft zu fördern und besondere Herausforderungen zu verstehen.	In einem Kontext mit unterschiedlichen Altersgruppen, Geschlechtern oder kulturellen Hintergründen kann der Operator effektiv kommunizieren, Vertrauen aufbauen und eine unterstützende Umgebung schaffen. Anpassbar an Flüchtlinge, Migranten und Personen mit unterschiedlichem kulturellen, sprachlichen und ethnischen Hintergrund, schafft Vertrauen und erleichtert eine effektive Kommunikation.
Emotionale Intelligenz (Makro)	Empathie-Mapping	Dies ist von entscheidender Bedeutung, um die Erfahrungen und Herausforderungen gefährdeter Bevölkerungsgruppen zu verstehen und anzuerkennen und ein unterstützendes und integratives Umfeld zu schaffen.	Diese Kompetenz ist von entscheidender Bedeutung bei der Arbeit mit verschiedenen Bevölkerungsgruppen, einschließlich Menschen mit Behinderungen, gefährdeten Bevölkerungsgruppen oder Menschen, die verschiedenen Formen sozialer Ausgrenzung ausgesetzt sind.
Pädagogische Fähigkeiten (Mikro)	Pädagogische Fähigkeiten	Um Fähigkeiten, Werte und Aktivitäten effektiv zu vermitteln, ist Fachwissen in den Bereichen Kindesentwicklung und pädagogische Techniken erforderlich. Darüber hinaus ist es notwendig, Bildungsprogramme zu entwickeln und umzusetzen, die den besonderen Bedürfnissen junger Menschen mit unterschiedlichem	Diese Fähigkeit kann an verschiedene Altersgruppen angepasst werden, wodurch sichergestellt wird, dass die Bildungs- und Entwicklungsbedürfnisse von Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen in unterschiedlichen Gemeinschaftsumgebungen erfüllt werden.



		Bildungshintergrund und unterschiedlichen Lernfähigkeiten gerecht werden.	
Zusammenarbeit (Makro)	Engagement für die Gemeinschaft	Die Einbindung lokaler Gemeinschaften und die Förderung von Partnerschaften sind für den Erfolg gemeindebasierter Programme von entscheidender Bedeutung. Gemeindeengagement umfasst die Einbindung von Bürgern, Eltern, NGOs und lokalen Behörden für eine effektive Programmentwicklung.	Unabhängig davon, ob in städtischen oder vorstädtischen Gebieten gearbeitet wird, ermöglicht diese Kompetenz den Betreibern, die Gemeinschaft einzubeziehen, Kooperationen aufzubauen und effektiv auf spezifische lokale Bedürfnisse einzugehen.
Anpassungsfähigkeit (Makro)	Anpassungsfähiger inklusiver Sport	Um Inklusivität und Relevanz zu gewährleisten, ist die Fähigkeit erforderlich, sportliche Aktivitäten und Ansätze an spezifische Bedürfnisse und Erfahrungen anzupassen.	Dank dieser Kompetenz können Betreiber Programme auf unterschiedliche Bevölkerungsgruppen zuschneiden und dabei Faktoren wie Behinderungen, Altersgruppen oder sozioökonomische Hintergründe berücksichtigen.
Vernetzung (Makro)	Aufbau sozialer Netzwerke	Wir erleichtern den Aufbau sozialer Kontakte und Unterstützungssysteme innerhalb von Gemeinschaften, um das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.	Critical for refugees, migrants, and individuals with limited social networks, promoting social inclusion and community building through sports activities.
Trauma-informierter Ansatz (Mikro)	Traumaisensible Sportpraktiken	Es geht darum, die Auswirkungen eines Traumas auf den Einzelnen zu verstehen und traumasensible Praktiken in Programme zu integrieren, um eine sichere und unterstützende Umgebung zu schaffen.	Gilt für Flüchtlinge, Migranten und Personen mit einer traumatischen Vergangenheit. Förderung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens durch sportliche Betätigung.
Resilienzaufbau (Mikro)	Resilience & Adversity	Wir fördern die Entwicklung der Belastbarkeit der Teilnehmer, um Herausforderungen, Rückschläge und Widrigkeiten zu überwinden.	Besonders relevant für Personen, die mit sozioökonomischen Schwierigkeiten, Arbeitslosigkeit und psychischen Problemen konfrontiert sind, da es persönliches Wachstum und Selbstbestimmung fördert.



Zeitmanagement (Makro)	Die Zeit für den Programmserfolg nutzen	Effektives Zeitmanagement, um eine effiziente Planung und Durchführung von Sportprogrammen und -aktivitäten zu gewährleisten. Gute Zeitmanagementfähigkeiten sind für Sportbetreiber von entscheidender Bedeutung, um ihre Bemühungen zu optimieren, Fristen einzuhalten und einen reibungslosen Ablauf der Programme sicherzustellen, was letztendlich zum Programmserfolg beiträgt.	Diese Kompetenz ist vielseitig und auf unterschiedliche Bevölkerungsgruppen anwendbar. Sie ermöglicht es Sportveranstaltern, Zeitpläne und Aktivitäten an die individuellen Bedürfnisse und die Verfügbarkeit der Teilnehmer anzupassen, darunter Flüchtlinge, Migranten und Personen mit unterschiedlichen zeitlichen Einschränkungen.
Planung (Makro)	Strategische Planung für wirkungsvolle Programme	Entwicklung umfassender Pläne für Sportinitiativen unter Berücksichtigung von Logistik, Ressourcen und Teilnehmerbedürfnissen. Eine effektive Planung ist für die erfolgreiche Umsetzung von Sportprogrammen unerlässlich, um sicherzustellen, dass Ressourcen effizient zugewiesen und Ziele erreicht werden. Sportbetreiber müssen über diese Fähigkeit verfügen, um gut organisierte und wirkungsvolle Initiativen zu schaffen.	Diese Kompetenz ist universell anwendbar und ermöglicht es den Betreibern, Pläne an die spezifischen Bedürfnisse verschiedener Gruppen anzupassen, beispielsweise an Kinder, Erwachsene oder Personen, die vor sozioökonomischen Herausforderungen stehen.
Risikominderung/-bewertung (Makro)	Den Erfolg sichern: Risikominimierung im Sport	Sportbetreiber müssen über Fähigkeiten im Risikomanagement verfügen, um eine sichere Umgebung für die Teilnehmer zu schaffen, potenzielle Herausforderungen zu bewältigen und den Gesamterfolg der Programme sicherzustellen.	Diese Kompetenz lässt sich auf verschiedene demografische Gruppen übertragen und hilft den Betreibern dabei, die individuellen Risiken jeder Gruppe zu erkennen und anzugehen, darunter auch bei Menschen mit Behinderungen oder psychischen Problemen.
Konfliktlösung (Makro)	Konfliktlösung im Breitensport	Die Lösung von Konflikten ist für die Aufrechterhaltung einer harmonischen und integrativen Umgebung von entscheidender Bedeutung und stellt sicher, dass die	Diese Kompetenz lässt sich in verschiedenen Kontexten anwenden, etwa bei der Bewältigung von Konflikten aufgrund kultureller Unterschiede, persönlichen Streitigkeiten oder Problemen, die sich aus sozioökonomischen Ungleichheiten ergeben.



		Sportprogramme für alle Teilnehmer positiv und von Nutzen bleiben.	
Datenerfassung und -analyse (Makro)	Datengesteuerte Entscheidungsfindung bei Sportinitiativen.	Wichtig für die Bewertung des Erfolgs von Programmen, die Identifizierung von Verbesserungsbereichen und das Treffen fundierter Entscheidungen für zukünftige Initiativen.	Die Daten sind für unterschiedliche Bevölkerungsgruppen anwendbar und Betreiber können sie nutzen, um Programme auf der Grundlage der spezifischen Bedürfnisse und Vorlieben der Teilnehmer maßzuschneidern.
Interessenvertretung und Öffentlichkeitsarbeit (Makro)	Advocacy- und Outreach-Strategien im Sport-Engagement.	Entscheidend ist, um den Wert von Sportprogrammen hervorzuheben, Teilnehmer anzuziehen und die Unterstützung der Gemeinschaft für eine nachhaltige Wirkung zu gewinnen.	Diese Kompetenz kann angepasst werden, um verschiedene Interessengruppen – einschließlich lokaler Behörden, Schulen und anderer Gemeinschaftsorganisationen – einzubeziehen und so die Sichtbarkeit des Programms und die Teilnahme daran zu verbessern.



Abschluss

Wir haben eine transformative Reise unternommen, um die Zusammenarbeit zwischen Breitensport und Bürgeraktivismus zu stärken. Durch umfassende Forschung und gemeinsame Anstrengungen haben wir wesentliche Herausforderungen und Chancen bei der Nutzung von Sport als Katalysator für soziale Inklusion in europäischen Stadtteilen identifiziert. Das vielfältige demografische Umfeld, einschließlich Flüchtlinge, Migranten, Personen mit niedrigem sozioökonomischen Hintergrund und solche, die mit psychischen Gesundheitsproblemen kämpfen, stand dabei im Mittelpunkt unserer Überlegungen.

Der Höhepunkt unserer Forschung hat ein umfassendes Set von Kompetenzen hervorgebracht, die für Sportakteure, die eine zentrale Rolle bei der Förderung positiver Veränderungen spielen, von entscheidender Bedeutung sind. Diese Kompetenzen, die von makroökonomischen Kommunikationsfähigkeiten bis hin zu mikroökonomischen traumafokussierten Praktiken reichen, sind darauf ausgelegt, Akteure mit den Fähigkeiten und dem Wissen auszustatten, die erforderlich sind, um die Komplexität des Gemeinschaftsengagements zu bewältigen und inklusive Umgebungen zu fördern.

Die identifizierten Kompetenzen unterstreichen die facettenreiche Natur des Sportengagements und betonen die Notwendigkeit, dass Akteure über ein vielfältiges Kompetenzspektrum verfügen. Von interkultureller Kommunikation bis hin zu Resilienzaufbau trägt jede Kompetenz zum übergeordneten Ziel bei, nachhaltige und wirkungsvolle Sportprogramme zu schaffen. Wir erkennen die Bedeutung von Anpassungsfähigkeit an und die Einzigartigkeit der Bedürfnisse verschiedener demografischer Gruppen an und schätzen die Bedeutung der Zusammenarbeit mit der Gemeinschaft für den Erfolg unserer Initiativen.

Für die Zukunft werden die auf diesen Kompetenzen basierenden Schulungsmodule als Grundlage zur Stärkung der Sportakteure in den Partnerorganisationen dienen. Diese Module, die sich auf Makrobereiche wie Kommunikation, Zusammenarbeit und Managementfähigkeiten konzentrieren, werden es den Akteuren ermöglichen, ihre Ansätze auf die spezifischen Herausforderungen und Chancen ihrer Gemeinschaften zuzuschneiden.

Zusammenfassend bietet das CISCA-Projekt das Potenzial, durch Sport positive gesellschaftliche Veränderungen herbeizuführen. Indem wir ein Umfeld der Inklusion, des Verständnisses und der Stärkung fördern, streben wir danach, zu den umfassenderen gesellschaftlichen Zielen der sozialen Kohäsion und des Wohlbefindens beizutragen.



Das Trainingsformat

Ziel des Trainingsformats

Ziel dieses Schulungsformats ist es, den Sportbetreibern den Erwerb spezifischer Kompetenzen zu ermöglichen und ihnen das Wissen und die Fähigkeiten zu vermitteln, die sie benötigen, um in ihren jeweiligen Bereichen erfolgreich zu sein. Dieses umfassende Programm ist sorgfältig auf die individuellen Bedürfnisse und Ziele der Teilnehmer zugeschnitten und gewährleistet ein maßgeschneidertes Lernerlebnis. Durch eine Mischung aus interaktiven Workshops, praktischen Aktivitäten und von Experten geleiteten Sitzungen fördert dieses Schulungsformat praktische Fertigkeiten und ein tiefes Verständnis des Themas.

Aufbau des Trainingsformats

Programm: 8 Stunden Training für insgesamt 32 Stunden (4 Tage)

Tag 1: 3 Workshops (Interkulturelle Kommunikation für Pädagogen und Trainer im Sport, Empathy Mapping-Interviews, Zielsetzung);

Tag 2: 3 Workshops (Entwicklung der Selbstwirksamkeit, Zeitmanagement im Sport, Strategische Planung für wirkungsvolle Programme);

Tag 3: 3 Workshops (Risikominimierung und Entscheidungsfindung im Sport, Harmonie auf dem Spielfeld, Verständnis der vielfältigen Dynamik der Gemeinschaft);

Tag 4: 3 Workshops (Inklusiver Sport in Aktion, Simulation einer Kampagne in sozialen Netzwerken, Resilienz gegenüber Widrigkeiten).

Verwendete Methodik (Kurze Erläuterung zu NFE und ETS)

Das Schulungsformat wird ein umfassendes Bildungsprogramm umfassen, das sich um eine Vielzahl von Aktivitäten strukturiert, die die Macht sowohl der Non-Formal Education (NFE) als auch der Bildung durch Sport-Methoden nutzen. Dieses sorgfältig gestaltete Programm wird über sieben Tage laufen und ein reichhaltiges Curriculum bieten, das verschiedene Kompetenzen anspricht, die für die Zielgruppe essenziell sind.

Um ein ganzheitliches Lernerlebnis zu gewährleisten, wird jede Partnerorganisation zwei spezialisierte Workshops für jede der zuvor identifizierten Kompetenzen erstellen. Diese Workshops werden wertvolle Gelegenheiten für die Teilnehmer bieten, sich intensiv mit dem Thema auseinanderzusetzen, praktische Übungen durchzuführen und von der kollektiven Expertise der Partnerorganisationen zu profitieren. Dieser kollaborative Ansatz stellt sicher, dass die Teilnehmer ein umfassendes Verständnis der Kompetenzen erlangen, ihre Fähigkeiten verbessern und ihre Bereitschaft stärken, in ihren jeweiligen Bereichen erfolgreich zu sein.

NFE und ETS

Was ist NFE?

Non-Formal Education (NFE) ist eine „Bildungsaktivität, die nicht strukturiert ist und außerhalb des formalen Systems stattfindet. Non-formale Bildung umfasst zwei eher



unterschiedliche Realitäten: Einerseits Bildungsaktivitäten, die außerhalb des formalen Bildungssystems stattfinden (zum Beispiel eine Vorlesung über soziale Rechte, organisiert von einer Gewerkschaft) und andererseits die Erfahrungen, die während der Übernahme von Verantwortlichkeiten in einer freiwilligen Organisation gesammelt werden (zum Beispiel Mitglied des Vorstands einer Umweltschutz-NGO)“ (Europarat, 1999).

Was ist ETS?

Education Through Sport (ETS) ist eine bedeutungsvolle Kombination von Sport und Methoden der Non-Formal Education (NFE), bei der sowohl körperliche als auch spezifische Sportübungen extrapoliert und angepasst werden, um starke Ergebnisse im lebenslangen Lernen zu erzielen, die auf die Bedürfnisse der Gesellschaft und die spezifischen Bildungsziele zugeschnitten sind. ETS ist ein nicht-formaler Bildungsansatz, der mit Sport und körperlichen Aktivitäten arbeitet und sich auf die Entwicklung wesentlicher Kompetenzen von Einzelpersonen und Gruppen konzentriert, um zur persönlichen Entwicklung und nachhaltigen sozialen Transformation beizutragen (ICSCA, 2013).

Der Ansatz von ETS besteht darin, Sportelemente für Bildungszwecke zu integrieren und umzusetzen, um ein soziales Problem anzugehen, soziale Kompetenzen zu entwickeln und eine dauerhafte soziale Transformation herbeizuführen. Der gesamte Bildungsprozess ist geplant und vorbereitet, und es werden klare, realistische und messbare Ergebnisse nach dessen Abschluss erwartet. ETS schafft existenzielles Lernen zwischen Menschen. Durch ETS soll eine dauerhafte soziale Veränderung erreicht werden. Es zielt darauf ab, Empowerment zu ermöglichen und eine nachhaltige soziale Transformation zu provozieren. ETS erfordert viele Elemente, die von der Nutzung von Sport und körperlicher Bewegung zur Förderung starker Ergebnisse im lebenslangen Lernen reichen, wie die Verbesserung von Toleranz, Solidarität oder Vertrauen zwischen Nationen. ETS sollte eher als Plan zur Reflexion denn als Feldaktion betrachtet werden. Methodologisch besteht ETS darin, Sport- und körperliche Aktivitätsübungen an die Ziele des geplanten Lernprojekts anzupassen. Es handelt sich um einen Prozess der Anpassung von Sport und körperlicher Aktivität, sowohl hinsichtlich ihrer Ausdrucksweise als auch ihrer Darstellung, der das ETS-Konzept spezifisch kennzeichnet.

Abschnitt 1: Zwischenmenschliche Kompetenzen (4 Module)

Zwischenmenschliche Fähigkeiten sind im Bereich der Sportbildung von wesentlicher Bedeutung, da sie verschiedene Bereiche und Situationen umfassen. Dazu gehören Kommunikationsfähigkeiten, emotionale Intelligenz, Konfliktmanagement, Zeitmanagement, Interessenvertretung und Öffentlichkeitsarbeit. Heutzutage sind diese Eigenschaften besonders wichtig, um eine Sportgruppe erfolgreich zu leiten, insbesondere im Kontext von sozialen Inklusionsfragen und neuen Spannungen im Sport. Empathie und effektive Kommunikation sind entscheidende Fähigkeiten zur Konfliktlösung, die während des Prozesses auftreten können. Daher ist die Kombination dieser Fähigkeiten von zentraler Bedeutung, um ein positives und förderliches Umfeld für alle Teilnehmer zu schaffen.



Emotionale Intelligenz spielt eine zentrale Rolle aufgrund der Beziehung und Interaktion, die mit verletzlichen oder benachteiligten Personen aufgebaut wird. Die Fähigkeit, sich in sie hineinzuversetzen und effektiv mit ihnen zu kommunizieren, wird ihnen helfen, sich in die Gruppe zu integrieren und ein Umfeld des Verständnisses, Respekts und persönlichen Wachstums zu entwickeln.

In diesem Bereich ist es entscheidend zu verstehen, wie Trainer mit ihren Athleten interagieren, wie die Teammitglieder untereinander kommunizieren und wie sich diese Interaktionen miteinander verweben. Es geht darum, das Wesen dieser Interaktionen in ihren natürlichsten Settings einzufangen, um echte Einblicke zu gewinnen. Effektive Kommunikation und starke zwischenmenschliche Beziehungen sind nicht nur Förderer eines harmonischen Teamumfelds, sondern auch Katalysatoren für gesteigerte Leistung, da die Beziehung zwischen einem Trainer und einem Athleten, die auf Vertrauen und gegenseitigem Respekt basiert, eine Grundlage für nicht nur sportliche Erfolge, sondern auch persönliches Wachstum bildet.

In dieser vielfältigen und multikulturellen Welt wird interkulturelle Kompetenz in der Kommunikation zu einer Notwendigkeit, nicht nur zu einer Fähigkeit. Das Verständnis und die Achtung kultureller Unterschiede innerhalb von Teams bereichern den Prozess und fördern ein Umfeld, in dem jede Stimme gehört und geschätzt wird. Diese kulturelle Sensibilität ist besonders wichtig in Teams mit einer Mischung aus Nationalitäten und kulturellen Hintergründen.

Wenn diese Elemente in die Sportbildung integriert werden, geht es bei den zwischenmenschlichen Fähigkeiten nicht nur um eine effektive Gruppenleitung, sondern auch um die Förderung einer Gemeinschaft, in der jedes Mitglied, unabhängig von Hintergrund oder Fähigkeit, einen Platz zum Wachstum findet – sowohl als Sportler als auch als Individuum.

1. **Interkulturelle Kommunikation:**

In Umfeldern, in denen Altersgruppen, Geschlechter und kulturelle Hintergründe variieren, sollte ein Akteur erfolgreich in der effektiven Kommunikation sein, Vertrauen aufbauen und eine unterstützende Atmosphäre fördern. Interkulturelle Kommunikation ist erforderlich, um mit Flüchtlingen, Migranten und Personen aus verschiedenen kulturellen, sprachlichen und ethnischen Hintergründen zu interagieren. Sie betont die Schaffung einer Vertrauensbasis und die Ermöglichung klarer, effektiver Kommunikationskanäle. Darüber hinaus ist die Fähigkeit, sich mit Personen aus unterschiedlichen Hintergründen zu verbinden, von entscheidender Bedeutung, um Inklusivität und Verständnis innerhalb der Gemeinschaft zu fördern. Sie spielt auch eine wesentliche Rolle dabei, die einzigartigen Herausforderungen zu verstehen und anzugehen, denen diese Gruppen gegenüberstehen können.

2. **Empathie-Mapping:**

Empathie-Mapping ist ein kollaboratives Werkzeug, das verwendet wird, um tiefere Einblicke in die Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen der Kunden zu gewinnen. Es beinhaltet typischerweise die Erstellung einer visuellen Darstellung, die Abschnitte für das enthält, was der Kunde denkt, fühlt, sagt und tut. Dies hilft den Teams, die Erfahrungen und Perspektiven des Nutzers zu verstehen, fördert Empathie und



verbessert das Design von Produkten oder Dienstleistungen. Durch die Erfassung und Visualisierung dieser Aspekte hilft das Empathie-Mapping dabei, Schmerzpunkte und Motivationen zu identifizieren, was zu nutzerzentrierteren Lösungen führt. Diese Methode fördert die Teamabstimmung und ein gemeinsames Verständnis der Bedürfnisse und Herausforderungen des Kunden.

3. **Motivierende Perspektiven für bestärkendes Coaching**

Motivational perspectives on empowering coaching focus on enhancing athletes' intrinsic motivation and self-determination. Empowering coaching involves creating a supportive environment where athletes feel competent, autonomous, and connected. This approach emphasizes positive reinforcement, goal setting, and providing constructive feedback. Coaches who adopt these perspectives aim to inspire athletes, fostering their confidence and resilience. By prioritizing athletes' psychological needs, empowering coaching contributes to improved performance, satisfaction, and long-term development. This method encourages a growth mindset, where athletes are motivated to continuously improve and overcome challenges.

4. **Das Selbstsystem - Vertrauen aufbauen**

Das Selbstsystem im Kontext des Vertrauensaufbaus bezieht sich auf die inneren Prozesse, die die Selbstwahrnehmung und den Glauben an die eigenen Fähigkeiten einer Person formen. Vertrauen aufzubauen beinhaltet die Förderung eines positiven Selbstsystems durch das Setzen erreichbarer Ziele, das Feiern von Erfolgen und das Geben konstruktiven Feedbacks. Es umfasst die Entwicklung von Selbstwirksamkeit, bei der Individuen daran glauben, dass sie durch Anstrengung und Ausdauer erfolgreich sein können. Selbstreflexion und Resilienz zu fördern hilft den Einzelnen, Rückschläge zu überwinden und eine positive Einstellung beizubehalten. Dieser Ansatz fördert eine Wachstumseinstellung, bei der Vertrauen durch kontinuierliches Lernen und persönliche Entwicklung aufgebaut wird. Letztendlich stärkt ein starkes Selbstsystem das allgemeine Wohlbefinden und die Leistung.

- Diese vier Module werden im Laufe eines Tages (insgesamt 8 Stunden) entwickelt.
- Diese Module werden praktisch durch 3 Workshops entwickelt, die die Themen aus dem Bereich „zwischenmenschliche Fähigkeiten“ abdecken.



Abschnitt 2: Operative Fähigkeiten (4 Module)

Diese Fähigkeiten beziehen sich im Wesentlichen auf das Management und die Durchführung von Zielen und Projekten. In diesem Kontext umfasst es die ordnungsgemäße Planung der durchzuführenden Aktivitäten (wie, wann, wo und warum). Die Entwicklung eines effektiven und klaren Plans erleichtert das Verständnis der erhaltenen Vorgaben, und die erfolgreiche Umsetzung des Plans wird die Leidenschaft und das Engagement der Gruppe für diese speziellen Aktivitäten anregen. Eine schlechte Planung kann zu negativen Ergebnissen führen, Verwirrung stiften und letztlich die Kontrolle über die Gruppe verlieren. Daher ist es in diesem Bereich notwendig, sich angemessen auf die Möglichkeit des Kontrollverlusts vorzubereiten; es kann daher sinnvoll sein, potenzielle Risiken im Voraus zu identifizieren und die größten Hindernisse, die zu überwinden sind, vorherzusehen. Vorbeugende Maßnahmen oder zumindest zeitnahe Maßnahmen bleiben die beste Strategie zur Risikominderung.

Zeitmanagement, diese Fähigkeit geht Hand in Hand mit der Planung. Das effektive Organisieren der verfügbaren Zeit und das Priorisieren der wichtigsten Aufgaben stellen die ordnungsgemäße Durchführung der Aktivitäten und fruchtbare Ergebnisse sicher. Daher sollten Educatoren bei Zeitmangel den Fokus auf die wichtigsten Aktivitäten legen und gegebenenfalls weniger relevante Aufgaben für das Wachstum der Gruppe zurückstellen. Schließlich, Organisation: Um ein erfolgreicher Operator zu sein, muss man sich angemessen organisieren, um den bestmöglichen Service zu bieten, was auch das Sammeln von Daten und das Informieren über die Zusammensetzung der Gruppe umfasst. Organisation fördert wiederum Klarheit; eine Gruppe, die von einem organisierten Operator geleitet wird, wird produktiver und effizienter sein, was die Qualität des Endergebnisses erheblich verbessert.

5. Die richtige Zeit für den Programmiererfolg:

Dieses Modul befasst sich mit der wesentlichen Praxis des effektiven Zeitmanagements und betont dessen Bedeutung bei der Planung und Durchführung von Sportprogrammen. Es hebt die Wichtigkeit hervor, Fristen einzuhalten, unterschiedliche Zeitpläne zu verwalten und Aktivitäten an die Bedürfnisse der Teilnehmer anzupassen, einschließlich Flüchtlingen und Migranten, um einen reibungslosen und erfolgreichen Ablauf der Programme sicherzustellen.

6. Strategische Planung für wirkungsvolle Programme:

Modul Nr. 6 betont, dass umfassende Planung eine Schlüsselkompetenz für Sportoperatoren ist, die es ihnen ermöglicht, wirkungsvolle und gut organisierte Sportinitiativen zu schaffen. Es beinhaltet eine sorgfältige Überlegung von Logistik, Ressourcen und den Bedürfnissen der Teilnehmer, um eine effiziente Ressourcenzuteilung und Zielverwirklichung sicherzustellen. Diese Fähigkeit ist universell anwendbar und anpassbar, wodurch maßgeschneiderte Pläne für verschiedene Gruppen, einschließlich Kindern, Erwachsenen und Personen, die sozioökonomischen Herausforderungen gegenüberstehen, erstellt werden können.

7. Datengesteuerte Entscheidungsfindung bei Sportinitiativen:

Die Bewertung des Programmsuccesses und die Identifizierung von Verbesserungsbereichen sind entscheidend, um fundierte Entscheidungen für zukünftige Initiativen zu treffen. Dieser Ansatz ist demografisch vielseitig anwendbar und ermöglicht es den Operatoren, Daten zu nutzen, um Programme entsprechend den



einzigartigen Bedürfnissen und Vorlieben unterschiedlicher Teilnehmergruppen anzupassen.

- Diese drei Module werden im Laufe eines Tages (insgesamt 8 Stunden) entwickelt.
- Diese Module werden praktisch durch 3 Workshops entwickelt, die die Themen aus dem Bereich „Betriebsfähigkeiten“ abdecken.



Abschnitt 3: Gemeinschaftsbildung und Inklusivität (6 Module)

Gemeinschaftsbildung und Inklusivität sind angesichts des Zwecks des Projekts entscheidende Faktoren für dessen Erfolg. Sportoperatoren sollten die besten Praktiken erlernen, um benachteiligte Menschen in der heutigen Gesellschaft durch Sportaktivitäten einzubeziehen. Beziehungen und Netzwerke unter den Mitgliedern der Gemeinschaft zu fördern ist komplex, aber die Aufgabe des Projekts besteht genau darin, eine Verbindung zwischen Menschen unterschiedlicher Hintergründe in sportlichen Kontexten unter Verwendung interkultureller Kommunikation herzustellen. Das Ergebnis der zwischenmenschlichen Beziehungen und der mögliche Erfolg des Projekts werden auch positive Auswirkungen außerhalb des Sports haben und die Gesellschaft in verschiedenen Aspekten verbessern, einschließlich eines inklusiveren Umfelds, einer widerstandsfähigeren Gemeinschaft und einer kollaborativeren und unterstützenden Gesellschaft. Angesichts des oben Gesagten sollten Operatoren in diesem Bereich der Gruppe helfen, Verständnis, Zusammenarbeit und Empathie zu entwickeln.

Darüber hinaus ist das Erkennen und Akzeptieren von Vielfalt innerhalb einer Gemeinschaft ein Vorteil, kein Hindernis. Um sicherzustellen, dass sich die Gemeinschaft in dieser Hinsicht weiterentwickelt, ist es sinnvoll, Feedbackmechanismen (Umfragen, offene Foren, Meetings) zu nutzen, da sie wichtige Hinweise liefern können, die für etwaige Anpassungen herangezogen werden sollten. Der Dialog über diese Themen führt dazu, dass sich Sportprogramme weiterentwickeln und wachsen, im Einklang mit den festgelegten Zielen und Erwartungen solcher Programme. Schließlich können Dokumentation und Weitergabe von Ergebnissen als Werkzeug zur Verbreitung, zum Verständnis und zur Inspiration für andere Projekte dienen und potenziellen neuen Projekten helfen, die weniger profitablen Teile zu korrigieren und besser abzuschneiden. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass, obwohl die Aufgabe, inklusive und widerstandsfähige Sportgemeinschaften aufzubauen, komplex ist, sie eine Gelegenheit bietet, eine vereinigte und unterstützende Gesellschaft zu schaffen. Durch sorgfältige Planung, kontinuierliches Lernen und das Engagement für die Feier der Vielfalt können Sportoperatoren eine zentrale Rolle bei der Gestaltung einer inklusiveren und empathischeren Welt spielen.

8. **Konfliktlösung im Breitensport:**

Konfliktlösung im Gemeindefortsport konzentriert sich darauf, Streitigkeiten zwischen Spielern, Trainern und anderen Beteiligten auf konstruktive Weise zu managen und zu lösen. Effektive Konfliktlösungsstrategien umfassen offene Kommunikation, aktives Zuhören und die Förderung gegenseitigen Respekts. Mediationsmethoden können eingesetzt werden, um Verständnis und Einigung zwischen den konfliktierenden Parteien zu erleichtern. Die Betonung von Teamarbeit und gemeinsamen Zielen hilft, Konflikte zu minimieren und ein kooperatives Umfeld zu schaffen. Schulungen in Konfliktlösungskompetenzen können Trainer und Spieler mit den Werkzeugen ausstatten, um Spannungen zu erkennen und abzubauen. Durch die Förderung einer positiven und inklusiven Atmosphäre kann der Gemeindefortsport die Beziehungen verbessern und eine unterstützende und angenehme Erfahrung für alle Teilnehmer gewährleisten.

9. **Engagement für die Gemeinschaft:** Die Einbindung der lokalen Gemeinschaften und die Förderung von Partnerschaften sind entscheidend für den Erfolg



gemeinschaftsorientierter Programme. Dies umfasst die aktive Zusammenarbeit mit Bürgern, Eltern, NGOs und lokalen Behörden, um effektive Programme zu entwickeln. Diese Kompetenz ist sowohl in städtischen als auch in vorstädtischen Umfeldern von wesentlicher Bedeutung, da sie den Operatoren ermöglicht, die Gemeinschaft einzubeziehen, bedeutungsvolle Partnerschaften aufzubauen und spezifische lokale Bedürfnisse effektiv anzusprechen.

10. **Anpassungsfähiger inklusiver Sport:** Die Fähigkeit, Sportaktivitäten und -ansätze an spezifische Bedürfnisse und Erfahrungen anzupassen, ist entscheidend für die Förderung von Inklusivität und Relevanz. Diese Kompetenz ermöglicht es den Operatoren, Programme auf verschiedene demografische Gruppen zuzuschneiden, wobei Faktoren wie Behinderungen, Altersgruppen oder sozioökonomische Hintergründe berücksichtigt werden, um sicherzustellen, dass jeder Zugang zu geeigneten und vorteilhaften Sportaktivitäten hat.
 11. **Aufbau sozialer Netzwerke sowie Advocacy- und Outreach-Strategien im Sport-Engagement:** Die Förderung der Schaffung sozialer Verbindungen und Unterstützungssysteme innerhalb von Gemeinschaften ist entscheidend für die Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens. Dies ist besonders wichtig für Flüchtlinge, Migranten und Personen mit eingeschränkten sozialen Netzwerken, da es soziale Inklusion und Gemeinschaftsbildung fördert. Die Teilnahme an Sportaktivitäten ist eine effektive Möglichkeit, diese Verbindungen und Unterstützungssysteme zu fördern, was wesentlich zum sozialen Gefüge der Gemeinschaften beiträgt. Die Förderung des Wertes von Sportprogrammen ist entscheidend, um Teilnehmer zu gewinnen und Unterstützung aus der Gemeinschaft zu erhalten, um nachhaltige Auswirkungen zu gewährleisten. Diese Kompetenz ist anpassungsfähig für die Einbindung verschiedener Interessengruppen, einschließlich lokaler Behörden, Schulen und anderer Gemeinschaftsorganisationen. Die effektive Kommunikation der Vorteile und Erfolge von Sportprogrammen erhöht die Sichtbarkeit des Programms, die Teilnahme und das allgemeine Engagement der Gemeinschaft, was zum langfristigen Erfolg und zur Vitalität der Initiativen beiträgt.
 12. **Belastbarkeit und Widrigkeiten:** Das Fördern von Resilienz bei den Teilnehmern ist entscheidend, um ihnen zu helfen, Herausforderungen, Rückschläge und Widrigkeiten zu überwinden. Dies ist besonders relevant für Personen, die sozioökonomischen Schwierigkeiten, Arbeitslosigkeit und psychischen Gesundheitsproblemen gegenüberstehen. Durch die Förderung von Resilienz tragen Sportprogramme zur persönlichen Entwicklung und Stärkung bei, indem sie die Teilnehmer mit den Fähigkeiten und der Stärke ausstatten, die nötig sind, um in ihren Lebensumständen erfolgreich zu bestehen und zu gedeihen.
- Diese fünf Module werden über einen Zeitraum von zwei Tagen (insgesamt 16 Stunden) entwickelt.
 - Die Module werden praxisorientiert durch fünf Workshops entwickelt, die die Themen aus dem Bereich „Gemeinschaftsbildung und Inklusivität“ abdecken.



Abschnitt 1: Zwischenmenschliche Fähigkeiten

Modul 1: Interkulturelle Kommunikation

Teil A - Grundlegender theoretischer Hintergrund

Ziel:

Interkulturelle Kommunikation bezieht sich auf Interaktionen zwischen Personen aus verschiedenen kulturellen Hintergründen, mit dem Ziel, gegenseitiges Verständnis durch die Verhandlung von Bedeutungen, die den Kommunikationsinhalt definieren, zu erreichen. Sie unterscheidet sich von anderen Kommunikationsformen durch die Einbeziehung von Personen mit unterschiedlichen kulturellen und sprachlichen Hintergründen, was zu Herausforderungen wie Sprachbarrieren, nonverbalen Hinweisen und kulturellen Unterschieden führen kann. Diese Form der Kommunikation ist entscheidend für Gemeinschaften und Sportteams, da sie Inklusivität, Verständnis und effektive Zusammenarbeit in diversen Umfeldern fördert.

In Gemeinschaften spielt interkulturelle Kommunikation eine zentrale Rolle bei der Förderung sozialer Kohäsion und Harmonie zwischen Individuen aus verschiedenen kulturellen Hintergründen. Beispielsweise konzentriert sich das Projekt "More Than Words" darauf, Kreativität in die interkulturelle Schulung zu integrieren, um die Kommunikationsfähigkeiten von Pädagogen und Sozialarbeitern, die mit marginalisierten Gruppen arbeiten, zu verbessern. Durch die Akzeptanz von Vielfalt und kulturellen Unterschieden können Gemeinschaften eine einladende Umgebung schaffen, die alle Mitglieder wertschätzt und respektiert.

Ähnlich ist interkulturelle Kommunikation in Sportteams von wesentlicher Bedeutung für den Aufbau starker Teamdynamiken und die Verbesserung der Leistung. Durch das Verständnis und die Achtung kultureller Unterschiede können Sportler und Trainer Strategien, Ziele und Feedback effektiv kommunizieren, was zu verbessertem Teamwork und Zusammenhalt führt. Das Projekt hebt beispielsweise die Bedeutung von emotionaler Intelligenz und Respekt im Umgang mit den vielfältigen Hintergründen und Erfahrungen der Teilnehmer hervor.

Reflektierende Fragen für Lernende:

- Wie kann interkulturelle Kommunikation die Teamarbeit und Leistung im Sportumfeld verbessern? (z. B. welche Situationen oder Komplikationen treten während eines Spiels, Trainings, gesellschaftlichen Ereignisses usw. auf?)
- Welche Strategien können umgesetzt werden, um Sprachbarrieren und kulturelle Unterschiede in einem Gemeinschaftskontext zu überwinden? (z. B. wie können wir nonverbale Zeichen verwenden, alle Kulturen bei Sportereignissen sichtbar machen usw.)
- Wie trägt kulturelle Sensibilität zu effektiver Kommunikation und Inklusivität innerhalb einer vielfältigen Gruppe oder eines Teams bei? (z. B. was sind die Vorteile inklusiver und vielfältiger Teams, wie können sie uns helfen, neue Mitglieder zu rekrutieren oder neue Athleten anzuziehen, wie wirkt sie sich auf Sponsoren aus usw.)



Durch die Reflexion dieser Fragen erkunden Lernende alltägliche Situationen, in denen sie mit interkultureller Kommunikation konfrontiert sind. Dieser Ansatz basiert auf dem Kolb-Zyklus des erfahrungsbasierten Lernens. Nach dem Erhalt der Informationen reflektieren die Lernenden und werden schließlich ermutigt, die Ergebnisse des Reflexionsprozesses in ihrem Alltag auszuprobieren.

Erforderliche Kompetenzen:

Um in einem interkulturellen Kontext effektiv arbeiten zu können, sind bestimmte Kompetenzen unerlässlich, darunter:

- **Emotionale Intelligenz:** Trainer müssen vorsichtig mit den sensiblen bisherigen Erfahrungen der Teilnehmer umgehen, um das Auslösen traumatischer Erinnerungen zu vermeiden, und wissen, wie sie solche Situationen effektiv bewältigen können.
- **Respekt und Akzeptanz:** Trainer sollten alle Teilnehmer gleich behandeln, dabei sichtbare oder unsichtbare Behinderungen berücksichtigen und ein respektvolles Umfeld schaffen, das auf der Achtung der vielschichtigen Lebensrealitäten der Teilnehmer basiert.
- **Kulturelle Empfindlichkeiten:** Trainer müssen kulturelle Aspekte wie Augenkontakt, Körpersprache, Gesten, körperlichen Kontakt und Geschlechterrollen berücksichtigen, um eine effektive Kommunikation und Verständnis unter Teilnehmern aus unterschiedlichen Hintergründen sicherzustellen.
- **Kritische Selbstreflexion:** Trainer müssen ihre gesellschaftliche Position, Privilegien, Vorurteile und Stereotypen kritisch reflektieren, um unterdrückendes Verhalten zu vermeiden und eine gleichberechtigte Behandlung aller Teilnehmer sicherzustellen.
- **Eine respektvolle Beziehung aufbauen:** Trainer sollten eine respektvolle Beziehung zu den Teilnehmern aufbauen, echtes Interesse an ihrer Situation zeigen und die Faktoren verstehen, die zu ihrer Marginalisierung beitragen.
- **Anpassungsfähigkeit und Vorbereitung:** Auf unerwartete Situationen vorbereitet zu sein, einen Notfallplan zu haben und regelmäßig das Verhalten und die Aktionen zu reflektieren, sind entscheidend für erfolgreiches Training mit marginalisierten Gruppen.
- **Kulturbewusstsein:** Das Einbeziehen kultureller Elemente, wie informeller kultureller Zusammenkünfte, kann das Lernen und den Austausch unter Teilnehmern aus verschiedenen Hintergründen erleichtern.

Beispiele für Aktivitäten

- **Methoden der nonverbalen Kommunikation:** Erlernen neuer Methoden und Instrumente zur nonverbalen Kommunikation. Zum Beispiel die Barnaga-Kartenspielübung.
- **Schaffen einer einladenden Atmosphäre:** Mithilfe von Übungen können Sie Schwierigkeiten in fremden Kontexten verstehen und Methoden effektiv anwenden. Trainer können die Übung „Albatross Island“ verwenden.
- **Lesen der emotionalen Intensität:** Durchführen von Übungen zum Lesen verschiedener Ebenen emotionaler Intensität. Trainer finden weitere Informationen hier: <https://eggshelltherapy.com/emotional-intensity/>



- **Theater und Bewegung:** Übungen zur nonverbalen Kommunikation im Theater umsetzen. Das More than Word-Handbuch enthält eine Auswahl geeigneter Übungen, aus denen die Moderatoren wählen können.
- **Interkulturelle Improvisation:** Planung interkultureller Improvisation mit Einheimischen und Flüchtlingen. Trainer können den Culturatorium-Ansatz verwenden:
<https://epale.ec.europa.eu/en/blog/intercultural-learning-through-improv-does-it-work-culturatorium-approach>
- **Reflexion und Austausch:** Förderung kreativer Reflexion und Erfahrungsaustausch zur Verbesserung der Lernergebnisse. Das PISH-Toolkit enthält Beispiele dieser Methode, die im Kurskontext angewendet werden, sich aber leicht an Sportumgebungen anpassen lassen.
- **Empathie und emotionaler Fokus:** Fokussierung auf Empathie und Emotionen in Workshops mit marginalisierten Gruppen. Hier kann die Empathie-Mapping-Methode aus dem vorherigen Modul verwendet werden.
- **Inklusion und Sensibilisierung:** Sensibilisierung für die Arbeit mit marginalisierten Gruppen und das Erleben von Inklusionspraktiken. Die Lernenden sollten sich ihrer eigenen „Brillen“ oder Vorurteile bewusst werden. Das Barnaga-Spiel oder die Albatross-Insel helfen bei der Reflexion. Darüber hinaus können viele Ressourcen aus dem More than Words-Handbuch Trainer bei dem Thema unterstützen.
- **Kommunikation durch Kunst:** Es werden Methoden eingesetzt, die sich auf nonverbale Kommunikationsmöglichkeiten konzentrieren. Dies kann durch Theater geschehen, aber auch durch Zeichnungen, Comics, Videos oder sogar Memes.

Diese Aktivitäten demonstrieren die praktische Anwendung der Kompetenzen, die für eine wirksame Zusammenarbeit mit Randgruppen in Schulungs- und Bildungskontexten erforderlich sind.

Erforderliches Hintergrundwissen:

Interkulturelle Kommunikation umfasst den Austausch von Nachrichten zwischen Menschen mit unterschiedlichen kulturellen und sprachlichen Hintergründen, mit dem Ziel, gegenseitiges Verständnis durch die Aushandlung von Bedeutungen zu erreichen. Vor der Teilnahme an interkulturellem Training sind bestimmte Hintergrundkenntnisse und Fähigkeiten erforderlich, um effektive Kommunikation und Lernen in verschiedenen kulturellen Kontexten zu ermöglichen.

1. Verständnis grundlegender Konzepte der interkulturellen Kommunikation

Teilnehmer sollten ein grundlegendes Verständnis davon haben, was interkulturelle Kommunikation umfasst. Dazu gehört das Wissen darüber, wie kulturelle Unterschiede die Kommunikation beeinflussen können, die Rolle nonverbaler Hinweise und die Bedeutung des Kontexts in der Kommunikation. Beispielsweise setzt nonverbale Kommunikation Kenntnisse über den kulturellen Kontext des Gegenübers voraus und zeigt, wie alltägliche Praktiken und Gesten in verschiedenen Kulturen variieren.

2. Bewusstsein für kulturelle Unterschiede

Kenntnisse über spezifische kulturelle Normen, Werte und Verhaltensweisen sind entscheidend. Dazu gehört das Verständnis darüber, wie sich Kulturen hinsichtlich Kommunikationsstile, Machtdistanz, Individualismus versus Kollektivismus und Unsicherheitsvermeidung unterscheiden. Interkulturelle Kommunikation wird durch



Dynamiken und Merkmale internationaler Beziehungen beeinflusst, einschließlich kultureller Unterschiede, die internationale Politik, Governance und Bildung betreffen.

3. Sensibilität gegenüber Sprachbarrieren

Trainer und Teilnehmer sollten sich der Herausforderungen bewusst sein, die durch Sprachunterschiede entstehen. Das Modul wird die Schwierigkeiten behandeln, mit denen Pädagogen konfrontiert sind, wenn sie mit Gruppen aus unterschiedlichen sprachlichen Hintergründen arbeiten, und dabei insbesondere die Barrieren hervorheben, die entstehen, wenn man nicht in der Mehrheits- oder Landessprache kommunizieren kann.

4. Fähigkeiten in der nonverbalen Kommunikation

Ein wesentlicher Teil der interkulturellen Kommunikation ist nonverbal. Die Teilnehmer sollten in der Lage sein, nonverbale Signale wie Gesichtsausdrücke, Gesten und Körpersprache zu interpretieren und zu verwenden, da diese zwischen verschiedenen Kulturen stark variieren können. Wir betonen die Bedeutung, diese Unterschiede zu verstehen, um Missverständnisse und Konflikte zu vermeiden.

5. Empathie und Aufgeschlossenheit

Empathie umfasst die Fähigkeit, die Gefühle anderer zu verstehen und zu teilen, was in interkulturellen Kontexten von entscheidender Bedeutung ist. Offenheit gegenüber unterschiedlichen kulturellen Perspektiven und Praktiken trägt dazu bei, ethnocentrische Einstellungen abzubauen und gegenseitigen Respekt zu fördern. Besonders das Überwinden von Unsicherheiten und Ängsten in interkulturellen Kontakten erfordert Empathie und einen nicht wertenden Ansatz.

6. Anpassungsfähigkeit und Flexibilität

Interkulturelle Umgebungen sind dynamisch und unvorhersehbar. Trainer und Teilnehmer müssen anpassungsfähig und flexibel sein, um effektiv auf neue und sich verändernde Situationen reagieren zu können. Diese Fähigkeit ist entscheidend für das Management der Komplexität und Fluidität interkultureller Interaktionen.

7. Kritische Selbstreflexion

Teilnehmer sollten in der Lage sein, ihre eigenen kulturellen Vorurteile und Biases zu reflektieren. Diese Selbstwahrnehmung ist entscheidend für persönliches Wachstum und effektive interkulturelle Interaktionen. Trainer müssen ihre gesellschaftliche Position und Privilegien kritisch reflektieren, um zu vermeiden, Machtverhältnisse zu verstärken.

Zusammenfassend erfordert effektives interkulturelles Training eine Kombination aus spezifischem Wissen über kulturelle Unterschiede, Fähigkeiten in der Kommunikation (sowohl verbal als auch non-verbal) und persönlichen Eigenschaften wie Empathie, Anpassungsfähigkeit und Selbstbewusstsein. Diese Kompetenzen ermöglichen es Pädagogen, die Komplexität interkultureller Interaktionen besser zu bewältigen und Umgebungen des gegenseitigen Respekts und Verständnisses zu fördern.

Verweise:

More Than Words - Kreativität in interkulturelle Schulungen integrieren: Trainingshandbuch. (2020). Deutschland: Comparative Research Network.

PROBLEM-BASED LEARNING, INTERKULTURELLE KOMMUNIKATION STEM IN DER HOCHSCHULBILDUNG (2023), Comparative Research Network.

Penuel, W., & Gallagher, D. (2017). Forschungspraxis-Partnerschaften in der Bildung schaffen. Harvard Education Press.

Cornell, D., & Hartmann, D. (2007). Ethnizität und Rasse: Identitäten in einer sich verändernden Welt bilden. Pine Forge Press.

<https://webdesign.tutsplus.com/articles/techniques-of-empathy-interviews-in-design-thinking-cms-31219>

<https://medium.com/@StaceyDyer/design-thinking-what-is-an-empathy-interview-25f71bd496d7>

Teil B – Praktische Tätigkeit

Interkulturelle Kommunikation für Pädagogen und Trainer im Sport	
Überblick:	Das Ziel ist es, Sportpädagogen und Trainer mit den Fähigkeiten und Kenntnissen auszustatten, die erforderlich sind, um verletzliche Gruppen effektiv zu motivieren und zu engagieren, ihre aktive Teilnahme am Gemeinschaftssport zu fördern und die Hindernisse zu verstehen, mit denen verletzliche Gruppen konfrontiert sind. Außerdem soll vermittelt werden, wie die Kommunikation erhöht und Konflikte in interkulturellen Kontexten vermieden werden können.
Ziel der Aktivität:	<p>Nonverbale Kommunikationsfähigkeiten: Die Workshops konzentrieren sich auf die Entwicklung der Fähigkeit, effektiv ohne gesprochene Sprache zu kommunizieren. Dies umfasst die Verwendung von Gesten, Körpersprache und anderen Formen der nonverbalen Interaktion, um Botschaften und Emotionen zu vermitteln.</p> <p>Selbsta Ausdruck und Kreativität: Die Teilnehmer werden ermutigt, ihre Gedanken, Gefühle und kulturelle Identitäten durch kreative Mittel wie Kunst, Bewegung und Geschichtenerzählen auszudrücken. Dies hilft nicht nur beim Selbsta Ausdruck, sondern auch beim Verständnis und der Wertschätzung der Vielfalt innerhalb der Gruppe.</p> <p>Integration und Gemeinschaftsbildung: Durch die Teilnahme an Aktivitäten, die Zusammenarbeit und gegenseitiges Verständnis erfordern, zielen die Workshops darauf ab, ein Gemeinschaftsgefühl unter den Teilnehmern aufzubauen. Dies trägt zur Verringerung sozialer Barrieren und zur Förderung von Inklusivität bei.</p> <p>Ermächtigung: Die Workshops sind darauf ausgelegt, die Teilnehmer zu ermächtigen, indem sie ihnen Fähigkeiten und Selbstvertrauen vermitteln, um sich auszudrücken und effektiv mit anderen zu interagieren. Diese</p>

	Ermächtigung ist entscheidend für marginalisierte Gruppen, um sich in ihren Gemeinschaften wertgeschätzt und gehört zu fühlen.
Gruppengröße:	Jede Gruppengröße ist möglich. Wesentliche Teile der Praxis werden in Kleingruppen von 2 oder 3 Personen durchgeführt.
Dauer:	Die entscheidende Einführung in das Thema kann in 2 Stunden erfolgen, indem Sitzung 1 und 2 durchgeführt werden. Trainer, die sich intensiver mit dem Thema beschäftigen möchten, können zusätzliche Sitzungen 3 bis 6 durchführen, was die Dauer des Workshops entsprechend verlängert.
Trainingsmodule Typologietraining:	Zwischenmenschliche Fähigkeiten durch empathische Dialoginterviews; /Gemeinschaftsbildung und Inklusivität; dies ist das Kernziel der gesamten Aktivität
Materialien:	<ul style="list-style-type: none"> • Beamer und Leinwand für Präsentationen. • Handouts zu Prinzipien der interkulturellen Kommunikation und Motivationsstrategien. • Materialien für Rollenspiele und praktische Übungen (z. B. Kartenspiele, Ausrüstung für die Albatros-Übungen, Stifte, Flipcharts). • Feedbackbögen zur Evaluation.
Beschreibung der Aktivität:	<p>Sitzung 1: Gefährdete Gruppen im Sport verstehen (1 Stunde)</p> <p>Ziel: Die Merkmale und Bedürfnisse von benachteiligten Gruppen im Sportkontext zu identifizieren und zu verstehen.</p> <p>Aktivitäten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Einführung und Ice-Breaker-Aktivität. - Präsentation: Überblick über benachteiligte Gruppen im Sport (z.B. Migranten, Personen mit Behinderungen, wirtschaftlich benachteiligte Personen). Sammlung der Gruppen, mit denen die Teilnehmer Erfahrung haben oder die sie kennen, durch kollektives Brainstorming. - Gruppendiskussion: Herausforderungen, denen diese Gruppen bei der Teilnahme und dem Zugang zu Sport gegenüberstehen. Sammlung der Ergebnisse auf einem Flipchart/Post-its. <p>Session 2: Prinzipien der Interkulturellen Kommunikation (1 Stunde)</p> <p>Ziel: Die wesentlichen Prinzipien der effektiven interkulturellen Kommunikation im Sporttraining zu erkunden.</p>

	<p>Aktivitäten:</p> <ul style="list-style-type: none">• Interaktive Vorlesung zu den Grundlagen der interkulturellen Kommunikation. Verwendung der von CISCA bereitgestellten Informationen.• Fallstudien: Reale Szenarien, in denen interkulturelle Kommunikation im Sport eine entscheidende Rolle spielt. Rollenspielübungen zur Praxis von Kommunikationsstrategien, z.B. Barnaga-Spiel (https://sites.lsa.umich.edu/equitable-teaching/barnaga/). <p>Session 3: Motivationsstrategien für Inklusive Sportarten (1,5 Stunden)</p> <p>Ziel: Motivationsstrategien zu lernen und anzuwenden, die Inklusivität und aktive Teilnahme fördern.</p> <p>Aktivitäten:</p> <ul style="list-style-type: none">• Techniken zur Motivation von Teilnehmern aus unterschiedlichen Hintergründen.• Mitgestaltung einer motivierenden Sportsitzung für eine Gruppe mit gemischten Fähigkeiten (https://www.mixedabilitysports.org/wp-content/uploads/IMAS_Multi-Sport_Guide_EN_v4.pdf).• Feedback und Diskussion zu den gestalteten Sitzungen. <p>Session 4: Non-verbale Kommunikation im Sport (2 Stunden)</p> <p>Ziel: Die Fähigkeiten zur non-verbale Kommunikation zu verbessern, um interkulturelles Verständnis und Inklusion zu unterstützen.</p> <p>Aktivitäten:</p> <ul style="list-style-type: none">• Präsentation über die Rolle non-verbaler Signale im Sport (Körpersprache, Gesten, Gesichtsausdrücke).• Praktische Übungen: Non-verbale Kommunikationsübungen und Spiele zur Verbesserung des Verständnisses zwischen verschiedenen Gruppen (z.B. mit der Albatros-Methode - https://www.youtube.com/watch?v=IVas4FhPKTI). https://solarev.org/migration/wp-content/uploads/sites/6/2015/12/Diversity-Activities-Resource-Guide.pdf <p>Session 5: Entwicklung von Community-Sportprogrammen (1 Stunde)</p> <p>Ziel: Effektive Community-Sportprogramme zu entwickeln, die benachteiligte Gruppen einbeziehen und ihnen zugutekommen.</p> <p>Aktivitäten:</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppenworkshop: Planung eines Community-Sportevents mit Fokus auf Inklusivität und Teilnahme durch Rapid Prototyping (https://dscout.com/people-nerds/power-of-prototyping). • Präsentation der Gruppenpläne und Peer-Review. <p>**Session 6: Reflexion und Aktionsplanung (1 Stunde)**</p> <p>Ziel:</p> <p>Über das Gelernte des Tages nachdenken und die Anwendung im beruflichen Umfeld planen.</p> <p>Aktivitäten:</p> <p>Individuelle Reflexion: Die Teilnehmer schreiben wichtige Erkenntnisse und persönliche Aktionspläne auf.</p> <p>Gruppenaustausch:</p> <p>Freiwillige teilen ihre Aktionspläne und verpflichten sich zu bestimmten Schritten.</p> <p>Schlussbemerkungen und Auswertung des Workshops.</p>
<p>Tipps für den Trainer:</p>	<p>Zeitmanagement</p> <p>Berücksichtigen Sie die sprachliche Vielfalt der Gruppe und passen Sie die Zeitaufteilungen entsprechend an. Methoden der non-verbale Kommunikation könnten mehr Zeit in Anspruch nehmen als verbale Methoden, daher sollte der Zeitplan auf die Bedürfnisse der Gruppe abgestimmt werden.</p> <p>Kreativität fördern</p> <p>Passen Sie die Aktivitäten an den spezifischen Kontext und die Bedürfnisse der Teilnehmer an. Dies erfordert Kreativität seitens des Trainers, um Methoden und Inhalte zu adaptieren, die gut zur Gruppe passen.</p> <p>Sensibilität für kulturelle und politische Kontexte</p> <p>Seien Sie sich der kulturellen und politischen Hintergründe der Teilnehmer bewusst. Bestimmte Worte, Farben oder Symbole können spezielle Konnotationen haben, die sensibel behandelt werden müssen, um Missverständnisse zu vermeiden.</p> <p>Fokus auf Empowerment</p>

	<p>Konzentrieren Sie sich darauf, die Teilnehmer zu ermächtigen, indem Sie ihre Beiträge anerkennen und wertschätzen. Der Workshop sollte darauf abzielen, ihr Selbstbewusstsein und ihre Selbstwertschätzung aufzubauen, damit sie sich geschätzt fühlen und in ihren Gemeinschaften mehr erreichen können.</p> <p>Kritische Selbstreflexion</p> <p>Trainer sollten eine kritische Selbstreflexion bezüglich ihrer eigenen kulturellen und gesellschaftlichen Positionen durchführen. Dieses Bewusstsein hilft, Vorurteile und Stereotypen zu vermeiden und unterstützt ein respektvolles und inklusives Trainingsumfeld.</p> <p>Respekt und Verständnis</p> <p>Behandeln Sie die Teilnehmer mit Respekt und bemühen Sie sich, ihre Hintergründe und Erfahrungen zu verstehen. Dieser respektvolle Ansatz fördert ein positives Trainingsumfeld und unterstützt effektives Lernen.</p>
<p>Erwartetes Ergebnis:</p>	<p>Die Teilnehmer werden ermutigt, ihre Aktionspläne umzusetzen und ihre Erfahrungen und Ergebnisse in einem Online-Community-Forum zu teilen, das zur fortlaufenden Unterstützung und zum Wissensaustausch eingerichtet wurde.</p> <p>Dieser Workshop-Überblick soll Sportpädagogen und -trainern praktische Werkzeuge und Erkenntnisse liefern, um gefährdete Gruppen durch Sport effektiv zu motivieren und einzubinden und so ihre Teilnahme und Integration in die Gemeinschaft zu verbessern.</p>
<p>Evaluation:</p>	<p>Durch die Meinungen der Teilnehmer während der Abschlussdiskussion, ergänzt durch die Antworten auf einen kurzen Fragebogen, der in der letzten Sitzung ausgefüllt wird.</p>
<p>Referenzen:</p>	<p>Barnaga Game (https://sites.lsa.umich.edu/equitable-teaching/barnaga/).</p> <p>Albatros Method - https://www.youtube.com/watch?v=1Vas4FhPKTI.</p> <p>https://solarev.org/migration/wp-content/uploads/sites/6/2015/12/Diversity-Activities-Resource-Guide.pdf</p> <p>rapid prototyping - https://dscout.com/people-nerds/power-of-prototyping</p> <p>Problem-Based Toolkit zur Interkulturellen Kommunikation / Problem-Based Toolkit on Intercultural Communications (PISH) - https://crnonline.de/result/problem-based-toolkit-on-intercultural-communications/</p> <p>Mehr als Worte – Kreativität in interkulturelles Training integrieren eBook. More than Words – Integrating creativity in intercultural training eBook - https://crnonline.de/result/more-than-words-integrating-creativity-in-intercultural-training/</p>



Modul 2: Empathie-Mapping

Teil A – Grundlegender theoretischer Hintergrund

Empathiekarten sind ein mächtiges Werkzeug, das in verschiedenen Bereichen wie Design Thinking, Benutzererfahrung (UX) Design, Marketing und Kundenservice verwendet wird. In letzter Zeit hat es auch in der Sozialforschung und in Projekten zur sozialen Eingliederung an Bedeutung gewonnen. Der theoretische Hintergrund der Empathiekarten in diesen Kontexten basiert auf ihrer Fähigkeit, die Stimmen marginalisierter Gemeinschaften zu verstärken und ein tieferes Verständnis ihrer Realitäten, Bestrebungen und Hürden zur Eingliederung zu fördern. Durch das Fokussieren auf die Erfahrungen und Perspektiven marginalisierter Einzelpersonen und Gruppen zielt die Empathiekarten darauf ab, Richtlinien, Interventionen und Initiativen zu informieren, die soziale Gerechtigkeit, Gleichheit und Empowerment fördern. Das ultimative Ziel ist es, Lösungen zu entwickeln, die systemische Ungleichheiten angehen, soziale Kohäsion fördern und eine bedeutungsvolle Teilnahme und Eingliederung aller Mitglieder der Gesellschaft erleichtern.

Empathiekarten sind eng mit dem Unterricht von Empathie verbunden. Sie erfordern, dass Einzelpersonen sich intensiv mit den Erfahrungen, Emotionen und Herausforderungen anderer, insbesondere derjenigen aus marginalisierten Gemeinschaften, auseinandersetzen. Dieser Prozess umfasst aktives Zuhören, kulturelle Kompetenz und kritisches Denken, die alle wesentliche Bestandteile von Empathie sind. Durch das Schaffen eines sicheren und inklusiven Raums für den Dialog ermöglicht die Empathiekarten den Teilnehmern, die nuancierten Bedürfnisse, Bestrebungen und Bedenken marginalisierter Einzelpersonen zu erkennen. Diese Praxis stärkt nicht nur die Fähigkeit zur Empathie, sondern fördert auch interkulturelle Kommunikationsfähigkeiten und kritisches Denken, die es den Einzelnen ermöglichen, Perspektiven zu ändern und die systemischen Muster von Ausschluss, Privilegien und Diskriminierung zu verstehen.

Sensibilität ist ein wesentlicher Aspekt der Empathiekarten. Sie beinhaltet, Interaktionen mit Sensibilität, Demut und Mitgefühl zu begegnen, was für eine respektvolle Auseinandersetzung mit verschiedenen Gemeinschaften unerlässlich ist. Sensibilität hilft, kulturelle Vorurteile oder Stereotypen zu vermeiden und sicherzustellen, dass die Stimmen marginalisierter Gemeinschaften gehört und geschätzt werden. Im Kontext der Sozialforschung und Projekte zur sozialen Eingliederung ist Sensibilität entscheidend für das Aufbauen von Vertrauen und Gegenseitigkeit, die für eine bedeutungsvolle Zusammenarbeit und Wissensbildung grundlegend sind. Durch das Bewusstsein für kulturelle Normen, Werte und Dynamiken innerhalb unterschiedlicher Gemeinschaften können Praktiker der Empathiekarten einen inklusiveren und gerechteren Forschungsprozess fördern.

Empathiekarten und Sensibilität sind besonders relevant für Sportverbände, die oft als Mikrokosmen der breiteren Gesellschaft fungieren. Sportverbände können eine bedeutende Rolle bei der Förderung sozialer Eingliederung und Kohäsion spielen, indem sie Umgebungen schaffen, in denen Menschen aus unterschiedlichen Hintergründen zusammenkommen, Erfahrungen teilen und Beziehungen aufbauen können. Durch die Integration von Empathiekarten in ihre Praktiken können Sportverbände die Bedürfnisse und Herausforderungen ihrer Mitglieder, insbesondere derjenigen aus marginalisierten Gemeinschaften, besser verstehen. Dieses Verständnis kann die Entwicklung inklusiver



Richtlinien, Programme und Initiativen informieren, die Gerechtigkeit und Teilhabe für alle Mitglieder fördern.

Zum Beispiel können Sportverbände Empathiekarten verwenden, um Barrieren für die Teilnahme marginalisierter Gruppen zu identifizieren, wie mangelnden Zugang zu Einrichtungen, finanzielle Einschränkungen oder kulturelle Unempfindlichkeit. Durch das Angehen dieser Barrieren können Sportverbände inklusivere Umgebungen schaffen, die die Teilnahme und das Engagement aller Mitglieder fördern. Darüber hinaus kann die Empathiekarten Sportverbänden helfen, Programme zu entwickeln, die interkulturelle Kommunikation und Verständnis fördern, soziale Kohäsion unterstützen und Diskriminierung reduzieren.

Ziel des Empathy Mappings:

In der Sozialforschung und in Projekten zur sozialen Eingliederung zielt die Empathiekarten darauf ab, die Stimmen marginalisierter Gemeinschaften zu verstärken und ein tieferes Verständnis ihrer Realitäten, Bestrebungen und Hürden zur Eingliederung zu fördern. Durch das Fokussieren auf die Erfahrungen und Perspektiven marginalisierter Einzelpersonen und Gruppen strebt dieser Ansatz an, Richtlinien, Interventionen und Initiativen zu informieren, die soziale Gerechtigkeit, Gleichheit und Empowerment fördern. Das ultimative Ziel ist es, gemeinsam Lösungen zu entwickeln, die systemische Ungleichheiten angehen, soziale Kohäsion fördern und eine bedeutungsvolle Teilnahme und Eingliederung aller Mitglieder der Gesellschaft ermöglichen.

Erforderliche Kompetenzen:

Empathiemapping im Rahmen von Sozialforschungs- und Inklusionsprojekten erfordert ein breites Spektrum an Kompetenzen, darunter Empathie, kulturelle Kompetenz, aktives Zuhören, kritisches Denken, Zusammenarbeit und interkulturelle Kommunikation. Personen, die sich mit Empathiemapping beschäftigen, sollten die folgende Liste von Kernkompetenzen aufweisen:

- **Empathie:** In diesem Zusammenhang beschreibt es die Fähigkeit, sich in die Erfahrungen, Emotionen und Herausforderungen marginalisierter Gemeinschaften hineinzusetzen und Interaktionen mit Sensibilität, Bescheidenheit und Mitgefühl anzugehen.
- **Interkulturelle Fähigkeiten:** Bewusstsein für kulturelle Normen, Werte und Dynamiken innerhalb vielfältiger Gemeinschaften, um respektvollen Umgang und die Vermeidung kultureller Vorurteile oder Stereotypen zu ermöglichen.
- **Aktives Zuhören:** Beherrschung aktiver Zuhörtechniken, um die differenzierten Bedürfnisse, Bestrebungen und Sorgen marginalisierter Personen zu erkennen und gleichzeitig einen sicheren und integrativen Raum für den Dialog zu schaffen.
- **Kritisches Denken:** Fähigkeit, qualitative Daten kritisch zu analysieren und zu interpretieren, systemische Muster von Ausgrenzung, Privilegien und Diskriminierung zu erkennen und zugrunde liegende Machtdynamiken zu hinterfragen.
- **Zusammenarbeit:** Fähigkeit, effektiv mit Community-Mitgliedern, Interessenvertretern und interdisziplinären Teams zusammenzuarbeiten und so gemeinsames Schaffen und kollektives Handeln zur Erreichung sozialer Inklusionsziele zu fördern.

Erforderliches Hintergrundwissen:



Empathy Mapping erfordert ein differenziertes Verständnis von sozialer Gerechtigkeit, Intersektionalität, Machtdynamik und Prinzipien des gesellschaftlichen Engagements. Wesentliches Hintergrundwissen umfasst:

- **Soziale Gerechtigkeitstheorie:** Vertrautheit mit Theorien der sozialen Gerechtigkeit, Chancengleichheit und Menschenrechte bietet einen Rahmen zum Verständnis und zur Bewältigung systemischer Ungleichheiten und struktureller Barrieren für die Eingliederung.
- **Intersektionalität:** Das Verständnis der sich überschneidenden Dimensionen der Identität, wie Rasse, Geschlecht, Klasse, Sexualität und Behinderung, ermöglicht eine ganzheitliche Analyse der Erfahrungen und Bedürfnisse marginalisierter Gruppen.
- **Machtverhältnisse:** Einblick in Machtstrukturen, Privilegien und Marginalisierung verdeutlicht, wie soziale Hierarchien den Zugang zu Ressourcen, Chancen und Entscheidungsprozessen gestalten.
- **Prinzipien der Gemeinschaftsbeteiligung:** Kenntnisse über partizipative Ansätze, gemeinschaftsbasierte Forschungsmethoden und asset-basierte Gemeinschaftsentwicklungsprinzipien erleichtern eine bedeutungsvolle Einbindung marginalisierter Gemeinschaften, fördern Vertrauen, Gegenseitigkeit und die gemeinsame Erstellung von Wissen.
- **Ausgleich von Wissenslücken:** In Szenarien, in denen Forscher oder Praktiker auf Wissenslücken oder kulturelle Blindstellen stoßen, sind kollaborative und partizipative Ansätze von entscheidender Bedeutung. Die Einbindung von Gemeindemitgliedern als Mitforscher, Berater oder kulturelle Vermittler kann helfen, sprachliche, kulturelle und kontextuelle Barrieren zu überwinden, den Forschungsprozess zu bereichern und die Authentizität und Relevanz der Ergebnisse sicherzustellen. Darüber hinaus sind fortlaufende Reflexion, Selbstbewusstsein und Demut unerlässlich, um Vorurteile oder Annahmen anzuerkennen und zu adressieren, die Forschungsergebnisse oder Interventionen beeinflussen könnten.

Empathiekartierung verkörpert ein Engagement für soziale Gerechtigkeit, Chancengleichheit und Inklusion, das auf den Prinzipien von Empathie, Respekt und Solidarität basiert. Durch die Verstärkung der Stimmen von Marginalisierten und die gemeinsame Entwicklung von Lösungen mit betroffenen Gemeinschaften trägt die Empathiekartierung zu transformativem Wandel und der Verwirklichung gerechterer und inklusiverer Gesellschaften bei.

Referenzen:

- Banks, J. (2006). Diversity and Citizenship Education: Global Perspectives (Diversität und politische Bildung: Globale Perspektiven). San Francisco: Jossey-Bass.
- Sen, A. (1999). Development as Freedom (Entwicklung als Freiheit). Oxford University Press.
- Penuel, W., & Gallagher, D. (2017). Creating Research-Practice Partnerships in Education (Schaffung von Forschungs-Praxis-Partnerschaften im Bildungsbereich). Harvard Education Press.
- Cornell, D., & Hartmann, D. (2007). Ethnicity and Race: Making Identities in a Changing World (Ethnizität und Rasse: Identitätsbildung in einer sich verändernden Welt). Pine Forge Press.
- <https://webdesign.tutsplus.com/articles/techniques-of-empathy-interviews-in-design-thinking-cms-31219><https://medium.com/@StaceyDyer/design-thinking-what-is-an-empathy-interview-25f71bd496d7>



Teil B – Praktische Tätigkeit

Empathie-Mapping-Interviews	
Überblick:	Die Teilnehmer lernen, im Dialog mit ihren Kunden bzw. Zielgruppen deren Bedarfe zu ergründen und die Ergebnisse in ihrer eigenen Arbeit umzusetzen.
Ziel der Aktivität:	Erlernen einer Methode zur Bedarfsermittlung; Verbesserung der interkulturellen Kommunikationsfähigkeiten; Stärkung des eigenen Einfühlungsvermögens und der Fähigkeit, den Problemen anderer zuzuhören; Bietet die Möglichkeit, kritisches Denken und Fähigkeiten zum Perspektivwechsel zu erlernen.
Gruppengröße:	Jede Gruppengröße ist möglich. Wesentliche Teile der Praxis werden in Kleingruppen von 2 oder 3 Personen durchgeführt.
Dauer:	2,5 Stunden
Trainingsmodule / Typologietraining:	Zwischenmenschliche Fähigkeiten: durch Empathie Dialoginterviews; Gemeinschaftsbildung und Inklusivität; dies ist das Kernziel der gesamten Aktivität
Materialien:	<ul style="list-style-type: none"> • PPT-Präsentation • Vorlagen für Empathiekarten • Einverständniserklärungen • Leere Blätter • Audioaufzeichnungsfunktionen (wie z. B. ein Rekorder oder eine Smartphone-App)
Beschreibung der Aktivität:	<p>Schritt 1: Einführung in Design Thinking und Empathie-Kartierung</p> <p>Halten Sie eine kurze Präsentation zur Empathie-Kartierung unter Verwendung der bereitgestellten PowerPoint-Präsentation. Erklären Sie die Hauptaktivitäten, methodologischen und ethischen Details der Empathie-Kartierung und zeigen Sie die wesentlichen Schritte, die während der Sitzung zu befolgen sind, einschließlich der primären Fragen, die während der Interviews gestellt werden sollen.</p> <p>Initiiieren Sie eine Diskussion mit den Teilnehmern über die Methode und verteilen Sie Handouts, einschließlich Empathie-Karten, leerer Blätter und Einwilligungsformulare.</p> <p>Schritt 2: Empathie-Interviews</p> <p>Die Teilnehmer arbeiten in Gruppen von 3-4 Personen und führen die Interviews durch. Jeder Teilnehmer wird von den anderen in der Gruppe interviewt. Eine Person stellt Fragen, während die anderen Notizen machen.</p>

	<p>Schritt 3: Ausfüllen der Empathie-Karten Eine Empathie-Karte wird für jedes Interview von den Interviewern ausgefüllt. Basierend auf ihren Notizen werden die wichtigsten Beobachtungen, Gefühle, Gedanken und konkreten Handlungen der Interviewten in Bezug auf die anfängliche Frage auf der Karte festgehalten. Die Teilnehmer können auch visuelle Elemente wie Fotos oder Zeichnungen anstelle von Texten einbeziehen.</p> <p>Schritt 4: Präsentation und Diskussion Jede Gruppe präsentiert ihre Empathie-Karten und erläutert, wie sie die Verwendung dieser Methode verstanden haben. Initiieren Sie eine abschließende Diskussion über die Anwendung der Empathie-Kartierung und des Design Thinkings im gesamten Prozess der Erstellung.</p>
<p>Tips for the Trainer:</p>	<p>Die Teilnehmer können Empathy Mapping auch in einem realen Kontext durchführen, indem sie ihre Kunden, Besucher ihrer Ausstellungen usw. interviewen. Diese Aktivität kann als integrierter Teil des Trainings integriert werden, den die Teilnehmer nach dem Workshop durchführen können. Sie können die Ergebnisse während eines zusätzlichen Online- oder Offline-Meetings nutzen. Die Empathy Mapping-Sitzung kann auch online durchgeführt werden. In diesem Fall werden die Interviews in Breakout-Räumen vorbereitet und aufgezeichnet. Die resultierenden Empathy Maps können auf eine gemeinsame Internetplattform wie MIRO hochgeladen werden.</p>
<p>Expected Outcome:</p>	<p>Es wird eine Empathiekarte pro interviewtem Teilnehmer erstellt. Die Teilnehmer lernen und verstehen die Verwendung von Empathiemapping und Design Thinking.</p>
<p>Evaluation:</p>	<p>Durch die Meinungen der Teilnehmer während der Abschlussdiskussion, ergänzt durch die Antworten auf einen kurzen Fragebogen, der in der letzten Sitzung ausgefüllt wird.</p>
<p>References:</p>	<p>Welcome to Urbania, Eurbanities, Training Handbook:(Willkommen bei Urbania, Eurbanities, Trainingshandbuch) https://crnonline.de/result/welcome-back-to-urbania-playing-participation-2-0/ https://webdesign.tutsplus.com/articles/techniques-of-empathy-interviews-in-design-thinking--cms-31219https://medium.com/@StaceyDyer/design-thinking-what-is-an-empathy-interview-25f71bd496d7</p>



Modul 3: Motivationale Perspektiven für Empowering Coaching

Teil A – Grundlegender theoretischer Hintergrund

1. Was ist das Ziel des Moduls?

Ziel dieses Moduls ist es, dass die Teilnehmer verstehen, wie sie ein ermächtigendes Motivationsklima während der Trainingseinheiten entwickeln können. Die Sitzung beginnt mit einer Einführung in die theoretischen Grundlagen der Motivation und einer Zusammenfassung des sozial-kognitiven Ansatzes zur Motivation. Anschließend werden die Prinzipien der Selbstbestimmungstheorie vorgestellt, wobei der Schwerpunkt auf den hochwertigen Motivationsarten (intrinsische Motivation) liegt. Danach wird die Bedeutung der Befriedigung der drei grundlegenden psychologischen Bedürfnisse hervorgehoben und erklärt, wie „autonome“ Zielmotive zu höheren Levels des psychologischen Wohlbefindens führen. Darüber hinaus werden die Perspektiven der Zielverwirklichung umrissen und Richtlinien für die Schaffung eines aufgabenbezogenen Klimas diskutiert. Abschließend werden praktische Empfehlungen für die Zielsetzung unter Verwendung der S.M.A.R.T.-Prinzipien analysiert.

Zusammenfassung

Motivation ist ein entscheidender Faktor, der das Verhalten im Sport beeinflusst. Die Selbstbestimmungstheorie (SDT) nimmt eine besondere Stellung unter den Theorien ein, die die Auswirkungen unterschiedlicher Motivationsarten im Bereich der körperlichen Aktivität, Bewegung und Sport untersuchen. Laut der SDT haben Menschen eine angeborene Neigung zu Wachstum, Erfüllung und Gesundheit. Ein zentrales Element der SDT ist das Konzept der intrinsischen psychologischen Bedürfnisse, die dazu verwendet werden, die Zieleinhalte sowie die Regulierungsprozesse zu gestalten, die deren Erreichung unterstützen. Nach der Theorie erfordert es, Verhaltensweisen über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten, dass Individuen Werte und Fähigkeiten für Veränderungen internalisieren und Selbstbestimmung erfahren. Konkret besagt die Theorie, dass, damit Verhaltensweisen stärker internalisiert und langfristig aufrechterhalten werden, das Verhalten durch die Erfüllung der grundlegenden psychologischen Bedürfnisse nach Autonomie, der Notwendigkeit, sich fähig zu fühlen, und der Notwendigkeit, bedeutungsvolle Beziehungen zu anderen aufzubauen, beeinflusst wird. Wenn das soziale Umfeld diese drei grundlegenden Bedürfnisse unterstützt, sind Individuen eher geneigt, intrinsisch motivierte Verhaltensweisen zu zeigen.

Grundlegende psychologische Bedürfnisse

Autonomie: Das Bedürfnis nach Autonomie bezieht sich darauf, inwieweit Individuen sich autonom und verantwortlich für ihr eigenes Verhalten fühlen. Autonomie steht im Gegensatz zu Kontrolle, da Strategien zur Unterstützung der Autonomie darin bestehen, Wahlmöglichkeiten zu bieten, Emotionen anzuerkennen und es den Individuen zu ermöglichen, ihr gewünschtes Verhalten selbst zu bestimmen, während Kontrollstrategien das Setzen von Zielen durch andere und das Leiten von Personen zur Verhaltensänderung umfassen. Tatsächlich sind viele Individuen im Prozess der Verhaltensänderung entweder



durch eine kontrollierte Motivation oder externe Regulierung motiviert, bei der das Individuum nur handelt, um eine externe Belohnung zu erhalten, oder durch eine interne Regulierung, bei der das Individuum handelt, um negative Emotionen zu vermeiden. Beide Formen der kontrollierten Regulierung führen jedoch nicht zu einer langfristigen Beibehaltung des Verhaltens.

- Kompetenz: Neben einem Gefühl der Autonomie erfordert die Internalisierung, dass das Individuum Selbstvertrauen in seine Fähigkeit zur Veränderung erlebt. Das Bedürfnis nach Kompetenz bezieht sich darauf, inwieweit sich eine Person in ihren Interaktionen mit der sozialen Umwelt effektiv fühlt und Gelegenheiten hat, ihre Fähigkeiten unter Beweis zu stellen.
- Verbundenheit: Das dritte wesentliche Bedürfnis für intrinsische Motivation ist das Bedürfnis nach bedeutungsvollen Beziehungen, das als das Maß definiert wird, in dem Individuen sich sicher fühlen, zugehörig und mit anderen in ihrem sozialen Umfeld verbunden zu sein.
- Die Entwicklung eines Umfelds, das Autonomie und Kompetenzaufbau fördert, ist entscheidend für die Prozesse der Zielinternalisierung und -integration, durch die das Individuum in der Lage ist, sich selbst zu regulieren und Verhaltensweisen aufrechtzuerhalten, die seine körperliche Aktivität, Gesundheit und sein Wohlbefinden verbessern. Die Selbstbestimmungstheorie ist direkt mit der Zieltheorie verknüpft, da die Verfolgung und Erreichung von Zielen auf Basis autonomer Motivation erfolgreicher ist. Autonome Motivation ist eine Form der Motivation, die die Gründe für die Wahl einer Handlung widerspiegelt, sodass Verhaltensweisen als selbstbestimmt erlebt werden.

Die Zielsetzungstheorie

Es ist allgemein anerkannt, dass eine wichtige Strategie zur Regulierung des Verhaltens und zur Steigerung der Motivation, die in verschiedenen Kontexten verwendet wird, das Setzen von Zielen ist. Ziele, als das, wonach das Individuum strebt, sind ein spezifischer Ausdruck des Lebenszwecks und besitzen sowohl interne als auch externe Validität, da Ziele auch dann wirksam sind, wenn sie von anderen zugewiesen, gemeinsam bestimmt oder selbstbestimmt sind. Das grundlegende Prinzip der Zielsetzungstheorie ist, dass Individuen spezifische und herausfordernde Ziele benötigen, um hohe Leistungen zu erbringen, und nicht nur motiviert zu sein, ihr Bestes zu geben. Der Prozess der Zielauswahl wird von zwei Schlüsselfaktoren beeinflusst: a) wie wichtig das Ziel für das Individuum ist und b) wie zuversichtlich das Individuum ist, dass es dieses Ziel erreichen kann. Wichtige Variablen, die ebenfalls miteinander verwoben sind und zwischen Zielen und Leistung vermitteln, sind die Zielauswahl und -akzeptanz, Anstrengung, Ausdauer und Strategie zur Zielverwirklichung. Insgesamt ist das Setzen von Zielen eine effektive Strategie zur Verhaltensänderung, die jedoch auf einigen wichtigen Prinzipien basiert; diese werden durch das SMART-Zielmodell umrissen. Das Akronym SMART (Spezifisch, Messbar, Erreichbar, Realistisch, Zeitgebunden) ist eine sehr prominente Strategie zum Setzen von Zielen. Es bietet einen Rahmen zur Verwirklichung langfristiger Ziele, basierend auf einer Reihe von kurzfristigen Erfolgen, die in einem gestaffelten Prozess aufeinander aufbauen.



2. Warum werden die Kompetenzen dieses Moduls benötigt?

Das Modul hilft den Teilnehmern dabei:

- die Prinzipien der Motivation verstehen
- die Bedeutung intrinsischer Motivation begreifen
- Fachkenntnisse zur Befriedigung grundlegender psychologischer Fähigkeiten entwickeln
- Strategien umsetzen, die Autonomie fördern
- eine Umgebung schaffen, die den Lernprozess erleichtert und die Wahrnehmung von Kompetenz steigert
- soziale Unterstützung und ein Gefühl der Teamzugehörigkeit bieten
- in der Lage sein, Zielsetzungspläne zu entwickeln, umzusetzen und zu bewerten, die Motivation und Leistung/Verhalten verbessern können

3. Welches Hintergrundwissen zum Thema wird benötigt?

Grundlegendes Verständnis von Motivation im Sport- und Trainingskontext.

4. Wie können Wissenslücken ausgeglichen werden?

In den einführenden Teilen dieses Moduls werden die Grundlagen der Motivation vorgestellt.

Verweise

Vallerand, R.J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and a look at the future (Intrinsische und extrinsische Motivation im Sport und bei körperlicher Aktivität: Ein Rückblick und ein Blick in die Zukunft). In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), Handbook of sport psychology (3rd ed., pp. 59–83). John Wiley & Sons, Inc.

<https://millieparkinsonmyrathonjourney.files.wordpress.com/2018/03/motivation.pdf>

Hagger, M. (2019). Advances in Motivation in Exercise and Physical Activity (Fortschritte bei der Motivation bei Sport und körperlicher Aktivität). In Richard M. Ryan (ed.), The Oxford Handbook of Human Motivation, 2nd end, Oxford Library of Psychology.

https://www.researchgate.net/publication/336371552_Advances_in_Motivation_in_Exercise_and_Physical_Activity

Morgan, K., & Sproule, J. (2012). Motivation in Sport and Exercise (Motivation im Sport und bei Bewegung). Oxford Press.

https://www.researchgate.net/publication/339458025_Motivation_in_Sport_and_Exercise

Teil B – Praktische Tätigkeit

Ziele setzen	
Überblick:	Der Workshop konzentriert sich auf die Erstellung und Umsetzung effektiver Zielsetzungen für sportliche Aufgaben nach den S.M.A.R.T.-Prinzipien.
Ziel der Aktivität:	Verstehen, wie Zielsetzung funktioniert; Fähigkeiten zur effektiven Zielsetzung entwickeln;

	Zielsetzung für Sportaufgaben umsetzen; Ziele überwachen und bewerten
Gruppengröße:	18 Teilnehmer
Dauer:	120 Minuten
Trainingsmodule Typologie:	Papier- und Bleistiftaktivitäten, Umsetzung von Sportaufgaben, Interaktive Diskussion
Materials:	<ul style="list-style-type: none"> • Präsentationsfolien • Beamer und Laptop für die Präsentation • Papier und Bleistift (gedruckte Zielsetzungsübungen) • Fußball, Torpfosten/-kegel, Zeitmesser
Beschreibung Aktivität:	<p>Zu Beginn, bevor die Teilnehmer eine Schulung erhalten, werden sie gebeten, ein Sport- oder Trainingsziel für (a) die aktuelle Trainingseinheit, (b) den nächsten Monat und (c) das Ende des Jahres festzulegen. Anschließend erhalten sie eine kurze Schulung darüber, wie man Ziele effektiv nach den S.M.A.R.T.-Prinzipien setzt und erreicht. Nach dem Bildungsabschnitt werden die Teilnehmer durch eine Reihe von Zielsetzungsübungen zur praktischen Anwendung ermutigt:</p> <p>Papier- und Stiftübungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewerten, ob die anfänglich schriftlich festgelegten Ziele den S.M.A.R.T.-Ansatz entsprechen, und zwar speziell hinsichtlich (a) der verschiedenen Arten von Zielen (z. B. Prozess-, Leistungs- und Ergebnisziele) sowie der unterschiedlichen Zeitrahmen (z. B. Kurz-, Mittel- und Langfristziele) und (b) der Prinzipien (spezifisch, messbar, erreichbar, relevant und zeitgebunden). - Eine Liste von 5 starken und 5 schwachen Punkten von sich selbst erstellen und aufschreiben. - Einen schwachen Punkt (aus der vorherigen Liste) auswählen und Prozess-, Leistungs- und Ergebnisziele festlegen; dann bewerten, ob sie nach den S.M.A.R.T.-Prinzipien gesetzt sind und gegebenenfalls überarbeiten [Die Ziele sollten für kurz- (z. B. nächstes Training), mittel- (z. B. nächste Monate) und langfristige Ziele (z. B. Ende des Jahres) festgelegt werden]. - Für jedes Ziel Strategien (S.M.A.R.T.) definieren, um die Wahrscheinlichkeit der Zielverwirklichung zu erhöhen. <p>Umsetzung durch Sportaufgaben:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eine einfache Sportaufgabe auswählen (z. B. Fußball-Schießen/Passen), und dann (a) einen Zielsetzungsplan erstellen, (b) den Plan umsetzen, (c) den Fortschritt/Erfolg des Ziels bewerten, (d) den Zielsetzungsplan bei Bedarf anpassen.

Tipps für den Trainer:	<ul style="list-style-type: none"> • Geben Sie einfache und präzise Anweisungen • Überwachen Sie den Fortschritt • Geben Sie Feedback • Stellen Sie Fragen zum Verständnis
Erwartetes Ergebnis:	Effektive Zielsetzungspläne entwickeln, Ziele bewerten und anpassen, Motivation steigern
Auswertung:	Übungsfortschritt (durch Trainer); Selbsteinschätzung (durch Auszubildende)
Verweise:	<p>https://selfdeterminationtheory.org/wp-content/uploads/2019/08/2018_HealyTinckell-SmithNtoumanis_OxfordREP.pdf</p> <ul style="list-style-type: none"> • https://www.sport.nsw.gov.au/sites/default/files/2023-05/Goal-Setting-Foundations-for-Success.pdf

Modul 4: Das Selbstsystem – Vertrauen aufbauen

Teil A – Grundlegender theoretischer Hintergrund

1. Was ist das Ziel des Moduls?

Das Ziel dieses Moduls ist es, dass die Teilnehmer das Konzept der Selbstwirksamkeit und deren Bedeutung für die Regulierung der Motivation verstehen. Nach einer kurzen Einführung in die Konzeptualisierung und Operationalisierung der Selbstwirksamkeit werden die Quellen der Selbstwirksamkeit durch einen erfahrungsbasierten Ansatz vorgestellt und in interaktiver Weise eingehend diskutiert. Anschließend werden Strategien zur Steigerung der Selbstwirksamkeit durch die Manipulation der Selbstwirksamkeitsquellen untersucht und Parameter besprochen, die die Wirksamkeit dieser Quellen moderieren. Zum Abschluss der Sitzung wird die hierarchische Struktur des Selbstwertgefühls eingeführt und die physischen Aspekte des Selbst werden umrissen, mit dem Ziel, dass die Teilnehmer verstehen, wie Veränderungen in der Selbstwirksamkeit die Stufenleiter zur Verbesserung des Selbstwertgefühls hinaufführen.

Summary

Selbstwirksamkeit wird definiert als die Wahrnehmung eines Individuums über seine Fähigkeit, sein Handeln und die Ereignisse, die sein Leben beeinflussen, zu kontrollieren. Sie bezieht sich insbesondere auf die Überzeugungen von Individuen über ihre Fähigkeiten, die erforderlichen Handlungen zu organisieren und auszuführen, um bestimmte Ziele zu erreichen. In diesem Zusammenhang beeinflusst die Selbstwirksamkeit die Art der Aktivitäten, die Individuen wählen, den Aufwand, den sie in diese Aktivitäten investieren, und das Maß an Ausdauer, das sie angesichts von Misserfolgen oder aversiven Reizen zeigen. Persönliche Erwartungen sind ein grundlegender Faktor für die Effektivität, da sie



bestimmen, wie viel Anstrengung die Individuen aufbringen und wie lange sie angesichts von Hindernissen und entmutigenden Erfahrungen durchhalten werden. Erfolg stärkt die Selbstwirksamkeit, während das Gefühl des Scheiterns sie negativ beeinflusst und dazu führt, dass Individuen dazu neigen, Situationen zu vermeiden, in denen sie glauben, nicht erfolgreich zu sein. Menschen mit hoher Selbstwirksamkeit betrachten eine schwierige Aufgabe als Herausforderung und nicht als Gefahr. Sie sind in der Lage, strategisch zu denken, um mit Misserfolgen umzugehen, und haben ein starkes Engagement, ihre Ziele zu erreichen. Personen mit geringer Selbstwirksamkeit zweifeln an ihrer Fähigkeit, eine Aufgabe zu bewältigen, und geben daher leicht auf, wenn Hindernisse auftreten. Selbstwirksamkeit bezieht sich nicht auf die Anzahl der Fähigkeiten, die man hat, sondern auf das, was man glaubt, mit diesen Fähigkeiten unter bestimmten Umständen tun zu können. Unterschiedliche Menschen mit ähnlichen Fähigkeiten oder dieselben Menschen in unterschiedlichen Umständen können schlecht, angemessen oder außergewöhnlich gut abschneiden, abhängig von Schwankungen in ihren Überzeugungen über ihre persönliche Wirksamkeit. Überzeugungen über die Wirksamkeit können die Leistung vorhersagen oder dazu beitragen, unabhängig von den vorhandenen Fähigkeiten. Selbstwirksamkeit ist jedoch nicht dasselbe wie unrealistischer Optimismus, da sie auf Erfahrungen basiert und nicht zu irrationalem Risiko führt.

Bandura, der Begründer der Sozialen Lerntheorie, postuliert, dass es vier Hauptquellen für Überzeugungen zur Selbstwirksamkeit gibt: (a) Meisterungserfahrungen, (b) stellvertretende Erfahrungen, (c) verbale Überzeugung und (d) physiologische und affektive Zustände. Meisterungserfahrungen beziehen sich auf das Lernen durch persönliche Erfahrung, bei der man eine schwierige oder zuvor gefürchtete Aufgabe meistert und dadurch eine Steigerung der Selbstwirksamkeit erlebt. Aufeinanderfolgende Meisterungen von Aufgaben helfen der Person, Fähigkeiten zu entwickeln und zu verfeinern. Außerdem fördert es die Entwicklung eines Repertoires an Bewältigungsmechanismen, um mit auftretenden Problemen umzugehen. Leistungserfolge, die durch persönliche Erfahrung erzielt werden, sind die stärkste Quelle für Wirksamkeitserwartungen. Erfolge bauen robuste Wirksamkeitsüberzeugungen auf. Misserfolge untergraben sie, insbesondere wenn sie auftreten, bevor ein Gefühl der Wirksamkeit aufgebaut ist; wiederholte Misserfolge früh im Handlungsverlauf und nicht auf mangelnde Anstrengung oder widrige äußere Umstände zurückzuführen sind. Stellvertretende Erfahrungen, die das Gefühl der Selbstwirksamkeit verbessern, können durch soziales Modelllernen oder durch das Beobachten anderer, die eine Aufgabe erfolgreich ausführen, gefördert werden. Menschen gewinnen mehr Selbstvertrauen, wenn sie sehen, dass andere, die ihnen ähnlich sind, in ihren Bestrebungen erfolgreich sind. Diese Ereignisse/Personen werden als Modelle bezeichnet, wenn sie eine Reihe von Verhaltensweisen zeigen, die ein bestimmtes Prinzip, eine Regel oder eine Reaktion veranschaulichen. Darüber hinaus kann die Beobachtung eines Modells, das eine als schwierig oder beängstigend empfundene Situation meistert, die eigenen Erwartungen an die Meisterung verbessern. Menschen neigen dazu, einige dieser positiven Gefühle über das Selbst zu verinnerlichen, wenn sie positive Vorbilder haben, die ein angemessenes Maß an Selbstwirksamkeit demonstrieren. Damit das Modelllernen die Selbstwirksamkeit eines



Beobachters positiv beeinflusst, ist es wichtig, dass das Modell als jemand angesehen wird, der Schwierigkeiten durch entschlossene Anstrengung überwindet und nicht mit Leichtigkeit, und dass das Modell dem Beobachter in anderen Merkmalen (z.B. Alter, Geschlecht) ähnlich ist. Verbale Überzeugung ist der Akt, größtmögliche Anstrengung bei einer Aufgabe als Reaktion auf eine positive Bestätigung oder ermutigende Bemerkung zu zeigen. Das Element der verbalen Überzeugung erklärt, wie Worte das Gefühl der Selbstwirksamkeit einer Person steigern können. Schließlich wäre es angesichts der potenziellen Bedeutung menschlicher Interaktion nützlich zu untersuchen, wie der Kommunikationsstil, die Kommunikationstechnik, der visuelle Stil und komplexe emotionale und physiologische Zustände die Ergebnisse von Interventionen beeinflussen können. Unsere Wahrnehmung unserer Fähigkeit zum Erfolg kann durch unsere Stimmung, Emotionen (Angst, Stress usw.) und körperliche Reaktionen (Erregung, Müdigkeit, Schmerz usw.) beeinflusst werden. Dies impliziert, dass sowohl emotionale als auch physiologische Zustände auf die Bedeutung der allgemeinen Gesundheit und des Wohlbefindens bei der Entwicklung und Aufrechterhaltung der Selbstwirksamkeit hinweisen.

2. Warum werden die Kompetenzen dieses Moduls benötigt?

Das Modul hilft den Teilnehmern dabei:

- Verstehen der hierarchischen Struktur des Selbstsystems
- Die Bedeutung der Selbstwirksamkeit als Einheit des Selbstwertgefühls erfassen
- Fähigkeiten zur Regulierung der Quellen der Selbstwirksamkeit entwickeln
- Strategien zur Verbesserung der Selbstwirksamkeit umsetzen
- Anpassung an individuelle Unterschiede und Erhöhung der Motivation
- In der Lage sein, Motivation zu entwickeln und effektive Sport- und Bewegungsprogramme umzusetzen.

Die Entwicklung der Kompetenz zur Steigerung der Selbstwirksamkeit ist wichtig, da die Selbstwirksamkeit als der einflussreichste Faktor für die Steigerung der Motivation identifiziert wurde. Darüber hinaus wird der Wert der Selbstwirksamkeit deutlich, wenn man die Einfachheit der Strategien zur Steigerung der Selbstwirksamkeit und ihre zentrale Stellung im hierarchischen Modell des Selbstwertgefühls berücksichtigt.

3. Welches Hintergrundwissen zum Thema wird benötigt?

Ein gewisses Hintergrundwissen zum Konzept der Motivation ist erforderlich. Dieses wird im vorhergehenden Modul (Modul 3: Motivationsperspektiven auf Empowering Coaching) und den entsprechenden Lektüren vermittelt.

4. Wie können Wissenslücken ausgeglichen werden?

Siehe oben.

Verweise

Maddux, J. E. (2009). Self-efficacy: The power of believing you can (Die Kraft des Glaubens an sich selbst) . In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), Oxford handbook of positive psychology (2nd ed., pp. 335–343). Oxford University Press.

https://www.researchgate.net/publication/285193896_Self-Efficacy_The_Power_of_Believing_You_Can

Crocker, P. R. E., McEwen, C. E., & Mosewich, A. D. (2013). Physical activity and self-perceptions among adults (Körperliche Aktivität und Selbstwahrnehmung bei Erwachsenen). In P. Ekkekakis, D. B. Cook, L. L. Craft, S. N. Culos-Reed, J. L. Etnier, M. Hamer, K. A. Martin Ginis, J. Reed, J. A. J. Smits, & M. Ussher (Eds.), Routledge handbook of physical activity and mental health (pp. 200–211). Routledge/Taylor & Francis Group.
https://www.researchgate.net/publication/289378299_Physical_activity_and_self-perceptions_among_adults

Chao YY, Scherer YK, Wu YW, Lucke KT, Montgomery CA. The feasibility of an intervention combining self-efficacy theory and Wii Fit exergames in assisted living residents: A pilot study (Die Durchführbarkeit einer Intervention, die Selbstwirksamkeitstheorie und Wii Fit-Exergames bei Bewohnern von betreutem Wohnen kombiniert: Eine Pilotstudie). Geriatr Nurs. 2013 Sep-Oct;34(5):377-82. doi: 10.1016/j.gerinurse.2013.05.006. Epub 2013 Jun 12. PMID: 23764366.
https://samples.jbpub.com/9781284125115/9781284159134_CH02_Secure.pdf

Teil B – Praktische Tätigkeit

Entwicklung der Selbstwirksamkeit	
Überblick:	Der Workshop konzentriert sich auf das Verständnis der Quellen der Selbstwirksamkeit und die Umsetzung von Strategien zur Stärkung des Selbstvertrauens durch einen erfahrungsbasierten Ansatz.
Ziel der Aktivität:	Das Konzept der Selbstwirksamkeit verstehen; Die Bedeutung der Selbstwirksamkeit zur Steigerung der Motivation begreifen; Die Quellen der Selbstwirksamkeit erleben; Die Faktoren diskutieren, die die Quellen der Selbstwirksamkeit beeinflussen; Strategien zur Steigerung der Selbstwirksamkeit und zum Aufbau von Selbstvertrauen umsetzen.
Gruppengröße:	18 Teilnehmer
Dauer:	120 Minuten
Trainingsmodule/Typologie:	Erfahrungsbasiertes Lernen; Interaktive Diskussion; Aktivitäten mit Papier und Bleistift; Umsetzung von Sportaufgaben
Materialien:	<ul style="list-style-type: none"> • Präsentationsfolien • Projektor und Laptop für die Präsentation • Papier und Bleistift • Selbstwirksamkeitsskala

	<ul style="list-style-type: none"> • Dartausrüstung (Dartscheibe und Darts)
Beschreibung der Aktivität:	<p>Erläuterung des Selbstwirksamkeitskonzepts; Präsentation der Dartwurfauflage; Ausgangsbewertung der Selbstwirksamkeit beim Dartwerfen; Bildung von 3 Gruppen; Isolierte Manipulation der Selbstwirksamkeit für jede Gruppe; Folgebewertung der Selbstwirksamkeit beim Dartwerfen; Dartwerfen; Diskussion über Selbstwirksamkeitsquellen; Zusammenhänge zwischen Selbstwirksamkeit und Selbstwertgefühl</p>
Tipps für den Trainer:	<ul style="list-style-type: none"> • Erklären Sie die Abläufe des Workshops klar und deutlich. • Bitten Sie die Teilnehmer, sich an die Anweisungen zu halten. • Führen Sie die Diskussion und fördern Sie die Teilnahme und Interaktion.
Erwartetes Ergebnis:	<p>Verstehen Sie die Quellen der Selbstwirksamkeits- und Selbstvertrauensentwicklung, Implementieren Sie Strategien zur Steigerung der Selbstwirksamkeit, Leiten Sie Sport- und Trainingsprogramme</p>
Auswertung:	<p>Bewertung des Verständnisses der Teilnehmer durch die Diskussion (durch Trainer); Selbsteinschätzung (durch Auszubildende)</p>
Verweise:	<p>Maddux, J. E. (2009). Self-efficacy: The power of believing you can (Selbstwirksamkeit: Die Kraft des Glaubens an sich selbst). In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), Oxford handbook of positive psychology (2nd ed., pp. 335–343). Oxford University Press. https://www.researchgate.net/publication/285193896_Self-Efficacy_The_Power_of_Believing_You_Can</p>



Abschnitt 2: Operative Fähigkeiten

Modul 5: Zeit für den Programmerfolg meistern

Teil A – Grundlegender theoretischer Hintergrund

1. Ziel des Moduls

Der Workshop zielt darauf ab, den Teilnehmern praktische Fähigkeiten im Zeitmanagement für Gemeinschaftssport und Aktivismus zu vermitteln. Er beginnt mit Erklärungen zu Zeitmanagement-Konzepten, SMART-Zielen und der Nutzung von Zeitmanagement-Tools wie Google Kalender. Die Teilnehmer lernen, Zeitpläne zu erstellen, Überarbeitung zu vermeiden und SMART-Ziele zu setzen, die auf ihre Umstände zugeschnitten sind.

Die Sitzung betont die Bedeutung von Klarheit, Fokus und effektivem Zielsetzen für Produktivität.

Letztendlich soll der Workshop zeigen, wie diese Fähigkeiten zu erhöhter Produktivität und reduziertem Stress führen können, sowie Werkzeuge zur Verfügung stellen, um daran zu arbeiten.

2. Bedeutung von Kompetenzen:

Effektives Zeitmanagement ermöglicht es Einzelpersonen, Aufgaben zu priorisieren, ein Gleichgewicht zwischen verschiedenen Verantwortlichkeiten herzustellen und die Produktivität aufrechtzuerhalten, während das Burnout-Risiko minimiert wird. Es erleichtert die Zielsetzung, verbessert die Teamkoordination und fördert die Anpassungsfähigkeit angesichts von Herausforderungen. Darüber hinaus sorgt die Förderung der Selbstfürsorge durch angemessene Zeiteinteilung für anhaltendes Engagement und Wohlbefinden der Teilnehmer.

Letztendlich maximiert die Integration von Zeitmanagementprinzipien nicht nur die Wirkung von Gemeinschaftsbemühungen, sondern fördert auch eine Kultur der Effizienz und Effektivität innerhalb der Gemeinschaft.

3. Hintergrundwissen:

Allgemeine Kenntnisse zum Thema Zeitmanagement sind nicht erforderlich. Grundlegende Kenntnisse der Technologie sind jedoch erforderlich, da während des Workshops Anwendungen verwendet werden. Die Teilnehmer sollten mit der Verwendung und Navigation digitaler Tools vertraut sein.

4. Wissenslücken schließen:

- https://www.ted.com/talks/paul_catchlove_the_habit_that_could_improve_your_career/comments
- https://www.ted.com/talks/brian_christian_how_to_manage_your_time_more_effectively_according_to_machines



- https://www.ted.com/talks/brian_christian_how_to_manage_your_time_more_effectively_according_to_machines
- https://www.ted.com/talks/john_doerr_why_the_secret_to_success_is_setting_the_right_goals

1. Macquet, A. C., & Skalej, V. (2015). Time management in elite sports: How do elite athletes manage time under fatigue and stress conditions?. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 88(2), 341-363.

(<https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/joop.12105>)

- Mackenzie, A., & Nickerson, P. (2009). *The time trap: The classic book on time management*. HarperChristian+ ORM.

Part B – Practical Activity

Time Management in Sport	
Überblick:	Der Workshop vermittelt den Teilnehmern grundlegende Fähigkeiten im Zeitmanagement für Gemeinschaftssport und Aktivismus. Er behandelt Konzepte wie den Zeigarnik-Effekt und SMART-Ziele und bietet praktische Tipps zur Erstellung von Zeitplänen, Vermeidung von Überarbeitung und Priorisierung von Aufgaben. Die Teilnehmer lernen auch, Tools wie Google Kalender und Trello für ein effizientes Aufgabenmanagement zu nutzen. Durch interaktive Übungen und Reflexionen gewinnen sie Einblicke, wie sie diese Strategien effektiv anwenden können, um ihre Produktivität zu steigern und den Stress bei ihren gemeinnützigen Aktivitäten zu reduzieren.
Ziel der Aktivität:	Vermitteln Sie grundlegende Kenntnisse zum Zeitmanagement sowie entsprechende Theorien und Techniken. Vermitteln Sie Tools zur Verbesserung des Zeitmanagements. Geben Sie Raum, um über das Zeitmanagement jedes Teilnehmers und dessen Verbesserung zu sprechen.
Gruppengröße:	20 participants
Dauer:	10 Min.: Modul und Aufbau des Workshops erklären 45 Min.: Theorieteil und SMART-Ziele 25 Min.: Zeitmanagement-Tools zeigen 20 Min.: Reflexion zum Zeitmanagement 15 Min.: Auswertung und Feedback zur Sitzung GESAMTDAUER: 1,5 Stunden
Trainingsmodule/ Typologie:	Zeitmanagement-Grundlagen: Prinzipien und Techniken für effektives Zeitmanagement.

	<p>Priorisierung und Planung: Strategien zur Organisation von Aufgaben und effizientem Zeitmanagement.</p> <p>Anpassungsfähigkeit und Inklusivität: Anpassung von Zeitplänen und Aktivitäten zur Berücksichtigung der unterschiedlichen Bedürfnisse der Teilnehmer.</p>
<p>Materialien:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Präsentationsfolien ● Beamer und Laptop für die Präsentation ● Internetzugang zum Anzeigen der Webseiten ● Whitepaper und Stifte ● Haftnotizen
<p>Beschreibung der Aktivität:</p>	<p>Der Workshop beginnt mit einer Erklärung des Moduls und des Aufbaus der Sitzung.**</p> <p>**Der erste Teil besteht aus der Erklärung von Konzepten wie „Zeitmanagement“, dem Zeigarnik-Effekt, Multitasking und der Bedeutung des richtigen Timings von Training und Ruhe.**</p> <p>Es wird erläutert, wie die Teilnehmer einen Zeitplan erstellen sollten, Schritte zur Vermeidung von Überlastung und so weiter.**</p> <p>Im zweiten Teil der Aktivität wird der Moderator die SMART-Ziele und die Bedeutung von Klarheit und Fokus bei deren Erreichung diskutieren.**</p> <p>Die Teilnehmer lernen, wie das Setzen von spezifischen, messbaren, erreichbaren, relevanten und zeitgebundenen Zielen ihnen helfen kann, ihre Zeit und Energie effektiv zu verwalten. Nachdem alle verstanden haben, was SMART-Ziele sind, werden sie einige Beispiele bearbeiten, indem sie die folgenden Fragen beantworten, die der Moderator ihnen geben wird:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Was genau möchten Sie erreichen? ● Woher wissen Sie, wann Sie es erreicht haben? ● Ist es wirklich möglich, es zu erreichen? ● Trägt es zu Ihrem Wachstum bei? ● Wann möchten Sie es erreichen?

	<p>Schließlich erstellen sie entsprechend ihrer sportlichen Umstände ihre eigenen SMART-Ziele.</p> <p>Following this part, the facilitator will introduce time management applications like Google Calendar, Trello and TickTick.</p> <p>Participants will learn how these tools work and how they can help them organize their tasks, allocate time efficiently, and prioritize their workload.</p> <p>After covering these topics, the facilitator will lead a reflection on the topic of the workshop, time management, how participants work on it, what works for them, advices and tricks. The goal is that, by the end of the session, everyone had time to reflect on how effective time management can lead to increased productivity, reduced stress, and greater overall success and have new tools to work on it.</p> <p>After they are done with this, they will do a closing circle in which they will talk about what they thought of this session, if they think it was helpful, what they would add or delete, what to take in consideration for the future, etc.</p>
<p>Tipps für den Trainer:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Fördern Sie die aktive Teilnahme durch interaktive Übungen und Diskussionen. ● Stellen Sie Beispiele aus der Praxis und Fallstudien bereit, die für das Management von Sportprogrammen relevant sind.
<p>Erwartetes Ergebnis:</p>	<p>Am Ende des Workshops werden die Teilnehmer ein tieferes Verständnis für Zeitmanagement und seine Techniken haben. Sie werden Werkzeuge besitzen und in der Lage sein, Aufgaben zu priorisieren, Zeitpläne zu organisieren und Aktivitäten anzupassen, um den unterschiedlichen Bedürfnissen der Teilnehmer gerecht zu werden. Dies wird letztendlich den Erfolg des Programms steigern.</p>
<p>Auswertung:</p>	<p>Teilnehmer werden basierend auf ihrem Verständnis und der Anwendung der Zeitmanagementkonzepte bewertet, die sie in Gruppenaktivitäten und Diskussionen demonstrieren.</p> <p>Wir werden ihnen auch eine kurze Umfrage vor und nach dem Workshop geben, um ihr Wissen zum Thema vor und nach dem Workshop zu bewerten.</p> <p>Die erste Umfrage wird folgende Fragen enthalten:</p>



	<ul style="list-style-type: none">● Wie bewerten Sie Ihr derzeitiges Verständnis der Zeitmanagementkonzepte auf einer Skala von 1 bis 5 (1 = niedrig, 5 = hoch)?● Haben Sie zuvor SMART-Ziele für Ihre Aktivitäten oder Projekte gesetzt?● Welche Zeitmanagement-Tools oder -Techniken verwenden Sie derzeit, falls vorhanden?● Wie zuversichtlich sind Sie in Ihrer Fähigkeit, Aufgaben effektiv zu priorisieren?● Welche Herausforderungen begegnen Ihnen typischerweise bei der effektiven Zeitverwaltung? <p>Son ankette aşağıdaki sorular yer alacaktır:</p> <ul style="list-style-type: none">● Wie würden Sie Ihr Verständnis von Zeitmanagementkonzepten nach der Teilnahme am Workshop bewerten? (1 bis 5)● Haben Sie ein besseres Verständnis für das Setzen von SMART-Zielen gewonnen?● Welche im Workshop vorgestellten Zeitmanagementtools oder -techniken möchten Sie in Ihren Alltag integrieren?● Fühlen Sie sich nach dem Workshop sicherer in Ihrer Fähigkeit, Aufgaben effektiv zu priorisieren?● Welche konkreten Erkenntnisse oder Strategien fanden Sie im Workshop am wertvollsten? Wie möchten Sie das Gelernte künftig in Ihren Bemühungen im Gemeinschaftssport und -aktivismus anwenden?
Verweise:	The Time Trap: The Classic Book on Time Management By Alec Mackenzie, Pat Nickerson https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17437199.2021.2023608



Modul 6: Strategische Planung für wirkungsvolle Programme

Teil A – Grundlegender theoretischer Hintergrund

1. Ziel des Moduls

Das Ziel dieses Moduls ist es, die Teilnehmer des Workshops zu befähigen, die wesentlichen Prinzipien der strategischen Planung zu verstehen und anzuwenden, um Sportprogramme zu erstellen und umzusetzen, die einen bedeutenden Einfluss auf ihre Gemeinschaft haben. Durch ein grundlegendes Verständnis des Planungsprozesses, der Zielsetzung und der Strategien werden die Teilnehmer befähigt, Programme zu entwickeln, die relevant, effektiv und nachhaltig sind und zu positiven Veränderungen in ihrer Gemeinschaft beitragen.

2. Erforderliche Kompetenzen dieses Moduls

Die Kompetenzen dieses Moduls sind notwendig, damit die Teilnehmer die wesentlichen Fähigkeiten erwerben, die für eine erfolgreiche Planung und Umsetzung von Sportprogrammen erforderlich sind, die einen echten Einfluss auf die Gemeinschaft haben. Durch die Anwendung der Prinzipien der strategischen Planung werden die Teilnehmer in der Lage sein, Programme zu entwickeln, die den Bedürfnissen und Zielen der Gemeinschaft entsprechen, ihre Betriebseffizienz zu verbessern, ihren sozialen Einfluss zu erhöhen und die Nachhaltigkeit ihrer Aktivitäten zu erreichen. Diese Kompetenzen ermöglichen es ihnen auch, besser auf dynamische Herausforderungen und Chancen im Sportsektor zu reagieren und sich erfolgreich an sich ändernde Umstände anzupassen. Infolgedessen werden die Teilnehmer zu wichtigen Akteuren in der Förderung positiver sozialer Veränderungen durch Sportaktivitäten werden.

3. Hintergrundwissen nötig

Bevor die Teilnehmer auf das Modul zugreifen, wird es vorteilhaft sein, wenn sie über bestimmte Hintergrundkenntnisse und Fähigkeiten verfügen, um den Inhalt erfolgreich zu meistern, wie zum Beispiel:

- Verständnis der Bedürfnisse und Herausforderungen der Gemeinschaft
- Kommunikationsfähigkeiten für die Zusammenarbeit mit verschiedenen Interessengruppen und Mitgliedern der Gemeinschaft

4. Wissenslücken schließen:

Personen können ergänzende Ressourcen wie Literatur, Artikel oder Online-Kurse zu strategischen Programmen, strategischer Planung und Organisation von Sportprogrammen erkunden. Hier sind einige verfügbare Online-Ressourcen zum Lesen und Studieren:

- **Sport Management Toolkit**
(<https://www.eloquens.com/tool/9AwYSBPD/strategy/all/sport-management-toolkit>)
– Dieses Toolkit enthält Themen wie: Verständnis der grundlegenden Konzepte und

Prinzipien des Sportmanagements, Erforschung der wichtigsten Interessengruppen und ihrer Rollen in der Sportindustrie, Geschäftspläne für den Sport...

- **The Sport Journal**
(<https://thesportjournal.org/>) – Dieses Online-Journal veröffentlicht wissenschaftliche Arbeiten, Forschung und Praxis im Bereich Sport und körperliche Kultur, einschließlich Themen zu Management und Planung.
- **Sport Inclusion Australia Resources**
(<https://sportinclusionaustralia.org.au/resources/>) – Diese Organisation bietet eine Reihe von Ressourcen, Werkzeugen und Fallstudien zur Inklusion vielfältiger Gruppen im Sport, einschließlich Materialien zu Strategien und Praktiken der strategischen Planung.

Teil B – Praktische Tätigkeit

Strategische Planung für wirkungsvolle Programme	
Überblick:	Dieses Modul ist darauf ausgelegt, den Teilnehmern grundlegende Fähigkeiten und Werkzeuge zu vermitteln, die für die Planung und Umsetzung von Sportprogrammen erforderlich sind, die einen tatsächlichen Einfluss auf die lokale Gemeinschaft haben. Durch interaktive und partizipative Aktivitäten haben die Teilnehmer die Gelegenheit, die Bedeutung der strategischen Planung im Kontext von Sport und bürgerschaftlichem Engagement zu erkunden und zu lernen, wie sie mit lokalen Interessengruppen zusammenarbeiten können, um gemeinsame Ziele zu erreichen.
Ziel der Aktivität:	<p>Ziel dieses Moduls ist es, den Teilnehmern grundlegendes Wissen, Fähigkeiten und Werkzeuge für die Planung, Umsetzung und Bewertung von Sportprogrammen zu vermitteln, die einen tatsächlichen Einfluss auf die lokale Gemeinschaft haben.</p> <p>Die Teilnehmer sollen ein Verständnis für die wichtigsten Herausforderungen und Chancen in lokalen Gemeinschaften entwickeln und erfahren, wie strategische Planung die Effektivität und Nachhaltigkeit von Programmen verbessern kann.</p> <p>Das Modul soll die Teilnehmer dazu ermutigen, aktiv zur Förderung von Inklusion, Vielfalt und positivem sozialen Wandel durch Sportaktivitäten und bürgerschaftliches Engagement beizutragen.</p>

Gruppengröße:	Arbeiten in Gruppen von 4-6 Personen
Dauer:	Gesamtdauer: ca. 120 Minuten Einleitung und Kontext (10 Minuten) Verständnis der Bedürfnisse der Gemeinschaft (20 Minuten) Planung und Ziele (30 Minuten) Umsetzung und Zusammenarbeit (20 Minuten) Evaluierung und Nachhaltigkeit (20 Minuten) Fazit und Aktionspläne (20 Minuten)
Trainingsmodule/Typologie:	Die Bedürfnisse der Gemeinschaft verstehen; Planung und Ziele; Umsetzung und Zusammenarbeit; Evaluierung und Nachhaltigkeit; Schlussfolgerungen und Aktionspläne;
Materialien:	Flipchart und Marker Präsentationsfolien Handouts und Arbeitsblätter Laptop und Projektor Stifte und Notizblöcke für Teilnehmer Webbasiertes Mentimeter
Beschreibung der Aktivität:	<p>Einführung und Kontext</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorstellung der Modulziele • Kurzer Überblick über strategische Planung für wirkungsvolle Programme im Kontext von Sport und Bürgeraktivismus • Herausforderungen der Inklusion und Vielfalt in der lokalen Gemeinschaft durch Sport <p>Verständnis der Bedürfnisse der Gemeinschaft</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interaktive Sitzung zur Identifizierung der Bedürfnisse und Herausforderungen in der lokalen Gemeinschaft • Analyse von Problemen und Chancen: Wie Sport zur Bewältigung dieser Herausforderungen beitragen kann <p>Planung und Ziele</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vortrag über die Grundlagen der strategischen Planung für Sportprogramme, die einen echten Einfluss auf die Gemeinschaft haben

	<ul style="list-style-type: none"> ● Gruppenarbeit: Festlegung von Zielen und Strategien für Aktivitäten in der lokalen Gemeinschaft <p>Umsetzung und Zusammenarbeit</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Vorstellung von Best-Practice-Beispielen: Wie andere Organisationen erfolgreich Sportprogramme in ihren Gemeinschaften umgesetzt haben ● Diskussion und Dialog: Wie man mit lokalen Akteuren und zivilgesellschaftlichen Organisationen zusammenarbeitet, um gemeinsame Ziele zu erreichen <p>Bewertung und Nachhaltigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Vorstellung von Werkzeugen zur Bewertung der Auswirkungen von Sportprogrammen auf lokaler Ebene ● Überlegungen zu Strategien zur Sicherstellung der Nachhaltigkeit von Sportprogrammen und ihres langfristigen Einflusses auf die Gemeinschaft <p>Abschluss und Aktionspläne</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Zusammenfassung der wichtigsten Lektionen und Erkenntnisse ● Entwicklung individueller Aktionspläne für die Teilnehmer: Schritte zur Anwendung des Gelernten in ihren Organisationen und Gemeinschaften
<p>Tipps für den Trainer:</p>	<p>Ermutigen Sie zur aktiven Teilnahme und Engagement aller Teilnehmer</p> <p>Bieten Sie Möglichkeiten zur Reflexion und Feedback während des Workshops</p> <p>Passen Sie Aktivitäten und Diskussionen an die Bedürfnisse und Interessen der Teilnehmer an</p>
<p>Erwartetes Ergebnis:</p>	<p>Verständnis für strategische Planung: Die Teilnehmer*innen werden ein grundlegendes Verständnis der Prinzipien und Schritte im Prozess der strategischen Planung für Sportprogramme entwickeln, die einen wirklichen Einfluss auf die lokale Gemeinschaft haben.</p>

	<p>Erkennung von Bedürfnissen und Herausforderungen: Die Teilnehmer*innen werden in der Lage sein, wesentliche Bedürfnisse und Herausforderungen in ihren lokalen Gemeinschaften zu identifizieren und zu erkennen, wie Sport dazu beitragen kann, diese Probleme anzugehen.</p> <p>Zielsetzung und Strategien: Die Teilnehmer*innen werden in der Lage sein, Ziele zu setzen und Strategien für Aktivitäten in ihren Gemeinschaften zu entwickeln, die durch Sportprogramme umgesetzt werden sollen.</p> <p>Zusammenarbeit mit lokalen Akteuren: Die Teilnehmer*innen werden Fähigkeiten zur Zusammenarbeit mit lokalen Akteuren und zivilgesellschaftlichen Organisationen entwickeln, um gemeinsame Ziele bei der Förderung von Inklusion und positivem sozialen Wandel zu erreichen.</p> <p>Bewertung und Nachhaltigkeit von Programmen: Die Teilnehmer*innen werden sich mit Werkzeugen und Methoden zur Bewertung der Auswirkungen von Sportprogrammen auf lokaler Ebene vertraut machen und Strategien zur Sicherstellung der langfristigen Nachhaltigkeit der Programme entwickeln.</p> <p>Entwicklung von Aktionsplänen: Am Ende des Moduls werden die Teilnehmer*innen individuelle Aktionspläne entwickeln, um das Gelernte in ihren Organisationen und Gemeinschaften anzuwenden.</p> <p>Durch das Erreichen dieser Ergebnisse werden die Teilnehmer*innen in der Lage sein, Sportprogramme erfolgreich zu planen und umzusetzen, die einen positiven und langfristigen Einfluss auf ihre Gemeinschaften haben, und dabei Inklusion, Vielfalt und bürgerschaftliches Engagement zu fördern.</p>
Auswertung:	Durch Beobachtung, Gruppendiskussionen und Reflexionssitzungen gesammeltes Feedback
Verweise:	https://library.oapen.org/bitstream/handle/20.500.12657/58721/9781849665902.pdf?sequence=1 https://www.eloquens.com/tool/9AwYSBPD/strategy/all/sport-management-toolkit https://thesportjournal.org/



	<p>https://sportinclusionaustralia.org.au/resources/ https://thecommonwealth.org/our-work/sport-development-and-peace https://www.play4thepanet.org/articles/sustainability-in-sports</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Modul 7: Risikomanagement und Grundlagen der Entscheidungsfindung im Sport

Teil A – Grundlegender theoretischer Hintergrund

1. Ziel des Moduls:

Teilnehmerinnen eine grundlegende Verständnis vermitteln, wie Risiken im Sport identifiziert, analysiert, bewertet und gemildert werden, um Sportlerinnen zu schützen und einen reibungslosen Betrieb von Sportprogrammen sicherzustellen. Die Fähigkeit bei den Teilnehmer*innen fördern, strategische und taktische Entscheidungen effektiv unter verschiedenen Umständen im Sport zu treffen, indem systematische Ansätze und kritisches Denken verwendet werden.

2. Erforderliche Kompetenzen dieses Moduls

Das vorgeschlagene Bildungsmodul zielt darauf ab, die Teilnehmerinnen mit wesentlichen Kompetenzen für effektives Risikomanagement und Entscheidungsfindung im Sport auszustatten. Diese Kompetenzen sollen die Teilnehmerinnen auf die praktische Anwendung in professionellen Sportumfeldern vorbereiten und sowohl ihre persönliche als auch organisatorische Effektivität verbessern. Indem das Modul den Teilnehmerinnen diese Kompetenzen vermittelt, bietet es nicht nur eine solide Bildungsgrundlage, sondern bereitet sie auch auf wirkungsvolle Beiträge im Bereich des Sportmanagements vor. Die Teilnehmerinnen werden den Kurs verlassen, fähig, die Komplexität von Risiken effektiv zu navigieren und informierte Entscheidungen zu treffen, die zu erfolgreichen Sportergebnissen führen.

Hintergrundwissen nötig

Bevor die Teilnehmer*innen auf das Modul zugreifen, wird es von Vorteil sein, wenn sie über bestimmte Hintergrundkenntnisse und Fähigkeiten verfügen, um den Inhalt erfolgreich zu meistern, wie zum Beispiel:

- Verständnis für die Bedürfnisse und Herausforderungen der Gemeinschaft
- Kommunikationsfähigkeiten zur Zusammenarbeit mit verschiedenen Interessengruppen und Mitgliedern der Gemeinschaft

3. Schlüsselkompetenzen

Risikoidentifikation: Die Teilnehmer*innen lernen, verschiedene Risiken, einschließlich physischer, strategischer und operativer Risiken, in Sportumgebungen zu identifizieren.

Analytische Kompetenz: Die Fähigkeiten der Teilnehmer*innen werden entwickelt, um Risiken sowohl qualitativ als auch quantitativ zu analysieren und zu bewerten.



Risikominderung und Entscheidungsfindung im Sport: Das Modul wird die Fähigkeiten der Teilnehmer*innen verbessern, Risikominderungsstrategien zu formulieren und umzusetzen, die auf spezifische Sport-Szenarien zugeschnitten sind.

Problemlösung: Die Teilnehmer*innen erwerben Problemlösungsfähigkeiten, die für ein effektives Risikomanagement unerlässlich sind.

Überwachung und Bewertung: Der Kurs wird die Teilnehmer*innen in der laufenden Risikoüberwachung und der Bewertung der Wirksamkeit von Minderungsstrategien schulen.

Kommunikation: Die Teilnehmer*innen lernen, risikobezogene Informationen effektiv an alle relevanten Interessengruppen in Sportumgebungen zu kommunizieren.

Entscheidungsfindung im Sport

Kritisches Denken und Entscheidungsanalyse: Das Modul wird kritisches Denken entwickeln, das für fundierte Entscheidungsfindung notwendig ist.

Strategische Entscheidungsfindung: Die Teilnehmer*innen lernen, Entscheidungen zu treffen, die mit den strategischen Zielen und Vorgaben im Sportmanagement übereinstimmen.

Anpassungsfähigkeit und Flexibilität: Der Kurs wird die Teilnehmer*innen darin schulen, ihre Entscheidungsprozesse an sich ändernde Bedingungen in Sportumgebungen anzupassen.

Führung und Einfluss: Die Teilnehmer*innen entwickeln Führungskompetenzen, die es ihnen ermöglichen, Entscheidungen innerhalb eines Teams oder einer Organisation zu beeinflussen.

Ethische Urteilsbildung: Der Lehrplan umfasst Schulungen zur ethischen Entscheidungsfindung, um Überlegungen zum Wohl aller Teilnehmer*innen sicherzustellen.

Technologische Kompetenz: Die Teilnehmer*innen werden in moderne Entscheidungshilfetools und -technologien eingeführt, um die Genauigkeit der Entscheidungsfindung zu verbessern.

Integration und Anwendung

Interdisziplinäre Anwendung: Die Teilnehmer*innen integrieren Wissen aus verschiedenen Disziplinen, einschließlich Sportwissenschaft, Psychologie und Management, um ihre Entscheidungsfindung und Risikomanagementansätze zu informieren.

Teamarbeit und Koordination: Das Modul wird den Schwerpunkt auf die Entwicklung effektiver Teamarbeit und Koordinationsfähigkeiten legen, die für das Risikomanagement und die Entscheidungsfindung in Gruppensettings entscheidend sind.

Literature:

1. *"Sports Risk Management: A Practical Guide (Risikomanagement im Sport: Ein praktischer Leitfaden)"* by Dr. Herb Appenzeller

A comprehensive guide that covers all aspects of risk management specifically tailored to the sports industry.

2. *"Game Changer: The Art of Sports Science (Game Changer: Die Kunst der Sportwissenschaft)"* by Dr. Fergus Connolly

Explores the integration of sports science into decision-making processes in sports, discussing how data and analytics can drive sports strategy and player management.

3. *Sportmanagement-Toolkit (verfügbar über die Websites verschiedener Sportverbände)*

These often include templates, best practices, and case studies on risk management and decision-making in sports.

4. *Google Scholar (scholar.google.com)*

Eine leicht zugängliche Ressource zum Auffinden akademischer Arbeiten, Abschlussarbeiten und Bücher. Nützliche Suchbegriffe könnten beispielsweise „Sportrisikomanagement“, „Entscheidungsfindung im Sport“ und „Sportleistungsanalyse“ sein.

Teil B – Praktische Tätigkeit

Modul 7. Risikominimierung, Entscheidungsfindung im Sport	
Überblick:	Dieses Modul wurde entwickelt, um den Teilnehmerinnen grundlegende Fähigkeiten und Werkzeuge für die Planung und Umsetzung von Sportprogrammen zu vermitteln, die einen echten Einfluss auf die lokale Gemeinschaft haben. Durch interaktive und partizipative Aktivitäten erhalten die Teilnehmerinnen die Gelegenheit, die Bedeutung der Risikominderung und Entscheidungsfindung im Kontext von Sport und bürgerschaftlichem Engagement zu erkunden und zu lernen, wie sie mit lokalen Interessengruppen zusammenarbeiten können, um gemeinsame Ziele zu erreichen.
Ziel der Aktivität:	Vermitteln Sie den Teilnehmern grundlegende Kenntnisse, Fähigkeiten und Werkzeuge für die Planung, Umsetzung und Auswertung von Sportprogrammen mit echten Auswirkungen auf die lokale Gemeinschaft. Entwickeln Sie ein Verständnis für die wichtigsten Herausforderungen und Chancen in lokalen Gemeinschaften und dafür, wie Risikominderung und Entscheidungsfindung im Sport die Wirksamkeit und Nachhaltigkeit von Programmen verbessern können.



	Ermutigen Sie die Teilnehmer, durch sportliche Aktivitäten und bürgerschaftliches Engagement aktive Mitwirkende bei der Förderung von Inklusion, Vielfalt und positivem sozialen Wandel zu werden.
Gruppengröße:	Arbeiten in Gruppen von 4-6 Personen
Dauer:	Gesamtdauer: ca. 120 Minuten Einleitung und Kontext (10 Minuten) Verständnis der Bedürfnisse der Gemeinschaft (20 Minuten) Planung und Ziele (30 Minuten) Umsetzung und Zusammenarbeit (20 Minuten) Evaluierung und Nachhaltigkeit (20 Minuten) Fazit und Aktionspläne (20 Minuten)
Trainingsmodule/Typologie:	<ul style="list-style-type: none"> • Einleitung und Kontext • Die Bedürfnisse der Gemeinschaft verstehen • Planung und Ziele • Umsetzung und Zusammenarbeit • Evaluierung und Nachhaltigkeit • Fazit und Aktionspläne
Materialien:	<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart und Marker • Präsentationsfolien • Handouts und Arbeitsblätter • Laptop und Projektor • Stifte und Notizblöcke für Teilnehmer • Webbasiertes Mentimeter
Beschreibung der Aktivität:	<p>Einführung und Kontext Präsentation der Modulziele Kurzer Überblick über Risikominderung, Entscheidungsfindung im Sport für wirkungsvolle Programme im Kontext von Sport und zivilgesellschaftlichem Aktivismus Herausforderungen von Inklusion und Vielfalt in der lokalen Gemeinschaft durch Sport</p> <p>Verständnis der Gemeinschaftsbedürfnisse Interaktive Sitzung zur Identifizierung der Bedürfnisse und Herausforderungen in der lokalen Gemeinschaft Analyse von Problemen und Chancen: Wie Sport zur Bewältigung dieser Herausforderungen beitragen kann</p> <p>Planung und Ziele Vorlesung über die Grundlagen der Risikominderung, Entscheidungsfindung im Sport für Sportprogramme, die einen echten Einfluss auf die Gemeinschaft haben</p>



	<p>Arbeit in Kleingruppen: Festlegung von Zielen und Strategien für Aktivitäten in der lokalen Gemeinschaft</p> <p>Implementierung und Zusammenarbeit Präsentation von Best-Practice-Beispielen: Wie andere Organisationen erfolgreich Sportprogramme in ihren Gemeinschaften umgesetzt haben Diskussion und Dialog: Wie man mit lokalen Interessengruppen und zivilgesellschaftlichen Organisationen zusammenarbeiten kann, um gemeinsame Ziele zu erreichen</p> <p>Evaluation und Nachhaltigkeit Präsentation von Werkzeugen zur Bewertung der Auswirkungen von Sportprogrammen auf lokaler Ebene Überlegungen zu Strategien zur Sicherstellung der Nachhaltigkeit von Sportprogrammen und deren langfristigen Auswirkungen auf die Gemeinschaft</p> <p>Schlussfolgerung und Aktionspläne Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse und Schlussfolgerungen Entwicklung individueller Aktionspläne für die Teilnehmer: Schritte zur Anwendung des Gelernten in ihren Organisationen und Gemeinschaften</p>
<p>Tipps für den Trainer:</p>	<p>Ermutigen Sie alle Teilnehmer zur aktiven Teilnahme und Beteiligung. Bieten Sie während des gesamten Workshops Möglichkeiten zur Reflexion und Rückmeldung. Passen Sie Aktivitäten und Diskussionen an die Bedürfnisse und Interessen der Teilnehmer an.</p>
<p>Erwartetes Ergebnis:</p>	<p>Verständnis von Risikominderung und Entscheidungsfindung im Sport: Die Teilnehmer werden ein grundlegendes Verständnis der Prinzipien und Schritte im Prozess der Risikominderung und Entscheidungsfindung im Sport für Sportprogramme erlangen, die einen echten Einfluss auf die lokale Gemeinschaft haben.</p> <p>Identifizierung von Bedürfnissen und Herausforderungen: Die Teilnehmer werden in der Lage sein, die wichtigsten Bedürfnisse und Herausforderungen in ihren lokalen Gemeinschaften zu identifizieren und zu erkennen, wie Sport zur Bewältigung dieser Probleme beitragen kann.</p>



	<p>Zielsetzung und Strategien: Die Teilnehmer werden in der Lage sein, Ziele zu setzen und Strategien für Aktivitäten in ihren Gemeinschaften zu entwickeln, die durch Sportprogramme umgesetzt werden sollen.</p> <p>Zusammenarbeit mit lokalen Interessengruppen: Die Teilnehmer werden Fähigkeiten entwickeln, um mit lokalen Interessengruppen und zivilgesellschaftlichen Organisationen zusammenzuarbeiten, um gemeinsame Ziele bei der Förderung von Inklusion und positivem sozialen Wandel zu erreichen.</p> <p>Evaluation und Programmnachhaltigkeit: Die Teilnehmer werden sich mit Werkzeugen und Methoden zur Bewertung der Auswirkungen von Sportprogrammen auf lokaler Ebene vertraut machen und Strategien zur Sicherstellung der langfristigen Nachhaltigkeit der Programme entwickeln.</p> <p>Entwicklung von Aktionsplänen: Am Ende des Moduls werden die Teilnehmer individuelle Aktionspläne entwickeln, die ihnen helfen, das Gelernte in ihren Organisationen und Gemeinschaften anzuwenden.</p> <p>Durch das Erreichen dieser Ergebnisse werden die Teilnehmer in der Lage sein, erfolgreich Sportprogramme zu planen und umzusetzen, die einen positiven und langfristigen Einfluss auf ihre Gemeinschaften haben, Inklusion, Vielfalt und zivilgesellschaftliches Engagement fördern.</p>
Auswertung:	Durch Beobachtung, Gruppendiskussionen und Reflexionssitzungen gesammeltes Feedback
Verweise:	<p>https://library.oapen.org/bitstream/handle/20.500.12657/58721/9781849665902.pdf?sequence=1</p> <p>https://www.eloquens.com/tool/9AwYSBPD/strategy/all/sport-management-toolkit</p> <p>https://thesportjournal.org/</p> <p>https://sportinclusionaustralia.org.au/resources/</p> <p>https://thecommonwealth.org/our-work/sport-development-and-peace</p> <p>https://www.play4thepanet.org/articles/sustainability-in-sports</p>



Abschnitt 3: Gemeinschaftsbildung und Inklusivität

Modul 8: Konfliktlösung im Gemeinschaftssport

Teil A: Grundlegender theoretischer Hintergrund

Die Konfliktlösung im Gemeinschaftssport ist ein wichtiger Bestandteil, um sicherzustellen, dass jeder in einer sicheren und gesunden Umgebung spielen kann. Da Sport wettbewerbsorientiert ist, führt er oft zu Meinungsverschiedenheiten. Diese können zwischen Spielern und Trainern oder zwischen Eltern und Offiziellen auftreten. Um Teamarbeit zu fördern, Fairplay zu gewährleisten und die Gesundheit und das Wohlbefinden aller in der Sportgemeinschaft zu verbessern, ist es wichtig, gute Strategien zur Konfliktlösung zu haben.

Im Gemeinschaftssport können Spannungen aus verschiedenen Gründen auftreten, wie unterschiedliche Erwartungen, Missverständnisse und Gefühle der Ungerechtigkeit. Zum Beispiel ergab eine Studie von Omli und LaVoi (2012), dass 46% der Eltern von Jugendsportlern verbale Auseinandersetzungen bei Spielen beobachteten, was die Häufigkeit solcher Probleme zeigt. Wenn diese Probleme nicht richtig gelöst werden, können sie das Umfeld für junge Sportler negativ beeinflussen, zu einem höheren Rückzug von Kindern führen und das Gemeinschaftsleben erschweren.

Ein strukturierter Kommunikationskanal ist ein guter Weg, um Konflikte im Gemeinschaftssport zu lösen. Klare und offene Kommunikationswege zwischen Trainern, Eltern, Spielern und Offiziellen können dazu beitragen, dass Beschwerden schnell behandelt werden. Beispielsweise unterstützt die Positive Coaching Alliance (PCA) regelmäßige Treffen und Feedback-Sitzungen, bei denen Probleme in einer konstruktiven Weise angesprochen werden können (Thompson, 2010). Dieser proaktive Ansatz stellt sicher, dass potenzielle Meinungsverschiedenheiten erkannt und gelöst werden, bevor sie eskalieren.

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Konfliktlösung ist Schulung und Bildung. Workshops, die Trainern und Offiziellen vermitteln, wie man Konflikte effektiv handhabt, können sehr hilfreich sein. Die "Double-Goal Coach" Ausbildung der PCA betont die Notwendigkeit, ein Gleichgewicht zwischen dem Wettbewerb um den Sieg und der Vermittlung von Lebenslektionen durch Sport zu finden, wie z.B. den respektvollen und empathischen Umgang mit Konflikten (Thompson, 2010). Durch die Förderung einer Kultur der Freundlichkeit und des Respekts können solche Bildungsprojekte die Wahrscheinlichkeit von Konflikten erheblich verringern.

Es gibt viele Beispiele, die zeigen, wie wichtig es ist, eine Kampagne zur Prävention und Bewältigung von Konflikten im Sport zu etablieren. Die Einführung einer verpflichtenden Respect-Kampagne hat der Junior Football League in England erheblich geholfen, aggressives Verhalten zu reduzieren. Die Kampagne umfasst Maßnahmen wie Briefings vor



den Spielen, ausgewiesene Bereiche für Fans und die Einstellung von Respect Marshals, um das Verhalten bei den Spielen zu überwachen (The FA, 2021). Durch diese Bemühungen sind Berichte über Missbrauch und Konflikte deutlich zurückgegangen, was die Wirksamkeit systematischer Maßnahmen zur Konfliktlösung zeigt.

Ein weiterer guter Weg zur Beilegung von Meinungsverschiedenheiten im Gemeinschaftssport ist die Mediation. Ein neutraler Dritter kann helfen, Diskussionen zu erleichtern und Lösungen zu finden, die für alle Beteiligten akzeptabel sind. Mediatoren tragen dazu bei, dass sich alle gehört und verstanden fühlen, was für den Lösungsprozess sehr wichtig ist.

Auch die Technologie kann zur Konfliktlösung im Gemeinschaftssport beitragen. Plattformen wie TeamSnap und SportsEngine bieten Werkzeuge zur Verwaltung von Team-Feedback, Kommunikation und Zeitplänen, was helfen kann, Probleme zu lösen, bevor sie entstehen. Eine Umfrage von TeamSnap aus dem Jahr 2019 ergab, dass Termin- und Kommunikationsprobleme 30% weniger Konflikte zwischen Teams verursachten, die ihre Plattform nutzten.

Zusammenfassend erfordert die Konfliktlösung im Gemeinschaftssport eine Vielzahl von Methoden, wie klare Kommunikation, Bildung, systematische Interventionen, Mediation und den Einsatz von Technologie. Durch die Anwendung dieser Strategien können Gemeinschaften ein freundliches und unterstützendes Umfeld schaffen, das nicht nur den Sport angenehmer macht, sondern auch wertvolle Fähigkeiten für das tägliche Leben vermittelt.

References

Omlil, J., & LaVoi, N. M. (2012). Emotional Experiences of Youth Sport Parents I: Anger. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(1), 10-25.

Thompson, J. (2010). *The Double-Goal Coach: Positive Coaching Tools for Honoring the Game and Developing Winners in Sports and Life*. Harper.

The FA. (2021). *Respect Campaign*. Retrieved from The FA.

TeamSnap. (2019). *How Team Management Software Reduces Conflict in Youth Sports*. Retrieved from TeamSnap.

Part B: Practical Activity

Harmonie auf dem Feld	
Überblick:	Der Schwerpunkt dieser Aktivität liegt auf der Konfliktlösung im Breitensport. Sie zielt darauf ab, den Teilnehmern wirksame Strategien für den Umgang mit und die Lösung von Konflikten beizubringen, die bei sportlichen Aktivitäten auftreten.

Ziel der Aktivität:	<p>Das Verständnis der Teilnehmer für Konfliktlösungstechniken verbessern.</p> <p>Die Kommunikation und Zusammenarbeit zwischen den Teammitgliedern verbessern.</p> <p>Ein positives und integratives Sportumfeld fördern.</p>
Gruppengröße:	Gruppen von 3-5 Personen.
Dauer:	2 h
Trainingsmodule/Typologie:	Operative Fähigkeiten
Materialien:	<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart und Marker • Notizbücher und Stifte • Gedruckte Handouts zu Konfliktlösungstechniken • Rollenspiel-Szenariokarten
Beschreibung der Aktivität:	<p>1) Der Trainer führt die Teilnehmer in das Thema und den Zweck des Workshops ein: Konfliktbewältigung im Gemeinschaftssport. Der Trainer zeigt Folien mit Informationen zum Thema. (15-20 Min.)</p> <p>2) Der Trainer teilt die Teilnehmer in Gruppen von 3-5 Personen ein und weist jeder Gruppe eine Rollenspielsituation zu, in der sie einen Konflikt lösen müssen. Der Trainer kann Beispiele aus realen Situationen verwenden, die er/sie kennt, oder online danach suchen, z. B. „Zwei Spieler streiten sich während eines Spiels, weil der erste den zweiten beleidigt hat. Wie würden Sie den Konflikt lösen?“.</p> <p>4) Jede Gruppe wird gebeten, die mögliche Lösung zu identifizieren und alle möglichen Wege zur Konfliktlösung zu finden, um herauszufinden, welcher der beste wäre. (40 Min.)</p> <p>5) Nachdem die beste Lösungsmethode für den Konflikt ausgewählt wurde, zeigt jede Gruppe den anderen ihren Fortschritt in einer kurzen Präsentation. Die Gruppen geben sich gegenseitig Feedback (30 Min. + 10 Bewertungen).</p>
Tipps für den Trainer:	<ul style="list-style-type: none"> • Machen Sie sich mit Konfliktlösungstechniken und Sportdynamiken vertraut. • Schaffen Sie eine sichere und respektvolle Umgebung für offene Diskussionen. • Fördern Sie die Teilnahme und stellen Sie sicher, dass bei Aktivitäten alle Stimmen gehört werden. • Seien Sie bereit, zu vermitteln, wenn während der Sitzung echte Konflikte auftreten.



Erwartetes Ergebnis:	Die Teilnehmer erwerben Kenntnisse und Fähigkeiten zur Konfliktlösung. Verbesserte Kommunikation und Zusammenarbeit innerhalb von Sportteams. Verringerte Anzahl von Konflikten und besserer Umgang mit Konflikten, wenn sie auftreten.
Auswertung:	Der Erfolg des Workshops wird während der Gruppendiskussionsphase bewertet. Dies hängt von der Qualität des Feedbacks ab, das die Teilnehmer ihren Kollegen geben können.
Verweise:	<ul style="list-style-type: none">• Johnson, D. W., & Johnson, F. P. (2017). <i>Joining Together: Group Theory and Group Skills</i>. Pearson.• Tjosvold, D. (2008). The Conflict-Positive Organization: It Depends Upon Us. <i>Journal of Organizational Behavior</i>, 29(1), 19-28.• Sport England. (2016). <i>Guide to Resolving Conflict in Sports Teams</i>.• Ryan Hedstrom, PhD. <i>Coaching Through Conflict: Effective Communication Strategies</i>. Manchester College.



Modul 9: Engagement der Gemeinschaft

Teil A – Grundlegender theoretischer Hintergrund

1. Ziel des Moduls

Ziel dieses Moduls ist es, den Teilnehmern das Wissen und die Fähigkeiten zu vermitteln, die für ein effektives Engagement in der Gemeinschaft erforderlich sind. Insbesondere konzentriert sich das Modul auf das Verständnis der Prinzipien und Strategien des Engagements in der Gemeinschaft, wobei der Schwerpunkt insbesondere auf Inklusivität liegt. Das Modul betont, dass Engagement in der Gemeinschaft nicht komplex sein muss. Stattdessen konzentriert es sich auf die einfachen, aber wirkungsvollen Prinzipien der Kommunikation, des aktiven Zuhörens und der Zusammenarbeit mit Menschen, um ihre Bedürfnisse effektiv zu erfassen.

2. Bedeutung von Kompetenzen

Der Erwerb von Kompetenzen im Bereich des gesellschaftlichen Engagements hilft dabei, sinnvolle Verbindungen zu Gemeindemitgliedern aufzubauen. Dies fördert ein Gefühl der Zugehörigkeit und Inklusivität innerhalb der Gemeinde. Es trägt zur Entwicklung des sozialen Zusammenhalts und des allgemeinen Wohlbefindens der Bewohner bei. Darüber hinaus stärken wirksame Bemühungen um gesellschaftliches Engagement nicht nur die Bindungen zwischen der Organisation und ihrer Gemeinde, sondern stärken auch die Identität der Organisation als eine Organisation, die die Stimmen und Erfahrungen derer, denen sie dient, schätzt und priorisiert.

Die Fähigkeit, die Gemeinde einzubeziehen, ist von entscheidender Bedeutung, insbesondere im Kontext benachteiligter Stadtviertel. Ein wirksames gesellschaftliches Engagement in diesen Bereichen ist entscheidend, um Vertrauen und Zusammenarbeit zu fördern, soziale Ungleichheiten anzugehen, Inklusivität und sozialen Zusammenhalt zu fördern, die lokale Widerstandsfähigkeit zu stärken und die Bewohner zu stärken.

3. Hintergrundwissen

Die Teilnehmer sollten verstehen, wie Gemeinschaften funktionieren, und wissen, dass sie vielfältig und komplex sind. Sie sollten begreifen, was eine Gemeinschaft vereint und warum das wichtig ist, um Menschen zusammenzubringen und stärker zu machen. Es ist auch wichtig, dass sie verstehen, wie wichtig es ist, alle einzubeziehen und Unterschiede in der Entwicklung der Gemeinschaft zu respektieren. Sie benötigen auch gute zwischenmenschliche Fähigkeiten, wie den Aufbau von Beziehungen und Vertrauen, um gut mit verschiedenen Gruppen in der Gemeinschaft zusammenarbeiten zu können.

4. Wissenslücken schließen

Die Teilnehmer können sich Empfehlungen ansehen, um ihr Wissen über die Theorie und Praxis des Community Engagements zu vertiefen. Die Teilnahme an Workshops oder Schulungen zum Thema Beziehungsaufbau vermittelt ihnen praktische Fähigkeiten für ein effektives Engagement.

5. Referenzen:

Council of Europe. (n.d.). *Civil Participation in Decision-Making Toolkit*. Retrieved June 11, 2024, from <https://rm.coe.int/civil-participation-in-decision-making-toolkit-/168075c1a5>

A Ladder Of Citizen Participation. Sherry Arnstein's Ladder of Citizen Participation describes how levels of citizen agency, control, and power can be increased. Arnstein, Sherry R. "A Ladder Of Citizen Participation." Journal of the American Institute of Planners 35, no. 4 (1969): 216–24. doi:10.1080/01944366908977225.

Knechtel, C. (2023). "Learning from Arnstein's Ladder: From Citizen Participation to Public Engagement." Routledge.

[Thttps://www.routledge.com/Learning-from-Arnsteins-Ladder/Citizen-Participation/Public-Engagement](https://www.routledge.com/Learning-from-Arnsteins-Ladder/Citizen-Participation/Public-Engagement).

Teil B – Praktische Tätigkeit

Die vielfältigen Dynamiken der Community verstehen	
Überblick:	Das Hauptziel dieses Workshops besteht darin, das Verständnis und die praktischen Fähigkeiten der Teilnehmer im Bereich des gesellschaftlichen Engagements im Rahmen von Sportorganisationen zu verbessern. Am Ende des Workshops verfügen die Teilnehmer über Techniken, mit denen sie ihre Gemeinden effektiv einbinden können.
Ziel der Aktivität:	Das Hauptziel des Workshops besteht darin, das Verständnis und die praktischen Fähigkeiten der Teilnehmer im Bereich des gesellschaftlichen Engagements im Rahmen von Sportorganisationen zu verbessern. Am Ende des Workshops sollten die Teilnehmer über die Techniken verfügen, die sie zum Engagement in ihren Gemeinden benötigen.
Gruppengröße:	Der Workshop ist für eine Gruppe von 3–9 Teilnehmern konzipiert, um interaktive Diskussionen und Aktivitäten zu ermöglichen.
Dauer:	70 min (inkl. Einführung, exklusive Pausen)
Trainingsmodule/Typologie:	Bedeutung des gesellschaftlichen Engagements im Sport Interessengruppen identifizieren und Beziehungen aufbauen Inklusive Strategien für das gesellschaftliche Engagement entwickeln Praktische Übungen und Fallstudien
Materialien:	Flipchart und Marker Präsentationsfolien Handouts und Arbeitsblätter Laptop und Projektor Stifte und Notizblöcke für Teilnehmer

	<p>Webbasiertes Mentimeter (Mentimeter ist ein webbasiertes Tool, das Präsentationen durch interaktive Umfragen in spannende Gespräche verwandelt. Es wurde entwickelt, um die Beteiligung an Meetings und Unterrichtsstunden zu verbessern, indem es Vortragenden ermöglicht, Echtzeitumfragen, Quizze, Wortwolken und Frage-und-Antwort-Runden zu erstellen, an denen das Publikum mit seinen Smartphones oder anderen Geräten teilnehmen kann. Diese Interaktivität trägt dazu bei, die Teilnehmer bei der Stange zu halten, fördert die aktive Teilnahme und bietet sofortiges Feedback, wodurch die Sitzung dynamischer und interaktiver wird.)</p>
<p>Beschreibung der Aktivität:</p>	<p>Mentimeter (5 min): Bitten Sie die Teilnehmer, mit drei Schlüsselwörtern auf die Frage zu antworten: "Warum ist Gemeinschaftsbeteiligung wichtig?" Diese Aktivität wird den Ton für den Workshop angeben und die Teilnehmer dazu anregen, über die Bedeutung der Gemeinschaftsbeteiligung nachzudenken.</p> <p>Presentation (20 min): Folgen Sie der Präsentation des Abschnitts 3, Modul 9, über die „Einführung in die Gemeinschaftsbeteiligung in Sportorganisationen“. Präsentieren Sie Fallstudienanalysen, um effektive Strategien zur Gemeinschaftsbeteiligung zu erforschen. Bleiben Sie im Abschnitt der Präsentation über Rollenspiele und geben Sie Informationen über das Rollenspiel, beginnend mit den Rollen, die die Teilnehmer wählen können.</p> <p>Rollenspiele (insgesamt 45 Minuten) zum Üben der Einbindung der Interessenvertreter und der Kommunikationsfähigkeiten. Weisen Sie jedem Teilnehmer eine Rolle in der Gemeinschaft zu. Eine Person sollte ein Sportbetreiber sein, der für die Gestaltung eines gemeinsam gestalteten Gemeinschaftssportereignisses verantwortlich ist. Das Gemeinschaftssportereignis sollte andere Gemeinschaftsgruppen einbeziehen.</p> <p>Rollen zuweisen (10 Min):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sportveranstalter (Trainer): Verantwortlich für die Organisation des Gemeinschaftssportevents. • Inaktiver Nachbar: Ein Bewohner, der derzeit nicht an Sportaktivitäten teilnimmt.

	<ul style="list-style-type: none">• Aktiver Nachbar: Ein begeisterter Teilnehmer an Sportaktivitäten, der sich auf das Event freut und bereit ist, Ideen für dessen Erfolg beizutragen.• Inhaber eines lokalen Geschäfts: Besitzt ein Geschäft in der Nachbarschaft.• Jugendrepräsentant***: Vertritt eine jüngere Bevölkerungsgruppe.• Älterer Bewohner: Ein älteres Mitglied der Gemeinschaft, das möglicherweise Bedenken hinsichtlich der Mobilität oder Zugänglichkeit des Events hat.• Gemeindeleiter: Hat Einfluss innerhalb der Nachbarschaft.• Vertreter der lokalen Behörde: Vertritt die lokale Regierung oder Gemeinde.• Medienvertreter: Vertritt lokale Medienvertreter. <p>Szenario-Setup durch Rollenspiel 15 Minuten:</p> <ul style="list-style-type: none">• Teilnehmer schlüpfen in ihren Rollen in einem simulierten Planungstreffen. Sie teilen ihre Perspektiven und Bedenken basierend auf ihren zugewiesenen Rollen.• Der Moderator erleichtert die Diskussion und führt die Gruppe durch den Planungsprozess. Er legt den Fokus auf Kommunikation und Zusammenarbeit, wobei potenzielle Herausforderungen und Chancen für das Event angesprochen werden. Alle Teilnehmer brainstormen gemeinsam Ideen für das Event und berücksichtigen die Bedürfnisse und Beiträge jedes Stakeholders.• Ein gemeinsam gestaltetes Gemeinschaftssportevent entwerfen. Jeder Teilnehmer wird in seiner zugewiesenen Rolle zur Planung und Durchführung des Events beitragen. <p>Gruppendiskussionen und Reflexion (10 Min.)</p> <ul style="list-style-type: none">○ Nachbesprechung:○ Diskutieren Sie die Ergebnisse des Rollenspiels.○ Reflektieren Sie über die Dynamik der Beteiligung von Interessengruppen und die Bedeutung der Berücksichtigung unterschiedlicher Perspektiven.○ Ermutigen Sie die Teilnehmer, ihre Erfahrungen und Erkenntnisse aus der Übung zu teilen.
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



	<p>Feedback und Anpassung (10 Min.):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sammeln Sie Feedback von den Teilnehmern zu den Workshop-Aktivitäten. • Besprechen Sie, wie die erlernten Techniken und Strategien in Ihren eigenen Sportorganisationen angewendet werden können
Tipps für den Trainer:	<p>Ermutigen Sie die aktive Teilnahme und das Engagement aller Teilnehmer.</p> <p>Bieten Sie Möglichkeiten zur Reflexion und zum Feedback während des gesamten Workshops.**</p> <p>Passen Sie Aktivitäten und Diskussionen an die Bedürfnisse und Interessen der Teilnehmer an.**</p>
Erwartetes Ergebnis:	<p>Verstehen Sie die Bedeutung des gesellschaftlichen Engagements in Sportorganisationen</p> <p>Identifizieren Sie wichtige Interessenvertreter</p> <p>Erwerben Sie praktische Fähigkeiten und Selbstvertrauen bei der Umsetzung wirksamer Initiativen zum gesellschaftlichen Engagement</p>
Auswertung:	<p>Durch Gruppendiskussionen und Reflexionssitzungen gesammeltes Feedback</p>
Verweise:	<p>Football Foundation. (n.d.). Community Engagement Toolkit: Making a Plan. Retrieved June 11, 2024, from https://footballfoundation.org.uk/Community-Engagement-Toolkit/Making-a-Plan</p>



Modul 10: Anpassbarer inklusiver Sport

Teil A – Grundlegender theoretischer Hintergrund

1. Ziel des Moduls

Ziel dieses Moduls ist es, den Teilnehmern ein umfassendes Verständnis für angepassten und inklusiven Sport zu vermitteln und hervorzuheben, dass dieser sich nicht nur auf Behinderungen konzentriert. Es umfasst die Schaffung von Umgebungen, in denen sich Menschen aller Fähigkeiten willkommen und einbezogen fühlen, und fördert ein Gefühl der Zugehörigkeit und Teilnahme für alle.

2. Bedeutung von Kompetenzen:

Ein Schwerpunkt liegt auf der Förderung sozialer Inklusion, körperlicher Aktivität und des allgemeinen Wohlbefindens aller Teilnehmer. Die Diskussionen drehen sich um die Entwicklung von Strategien zur Schaffung angepasster und inklusiver Sportumgebungen, die unterschiedlichen Fähigkeiten gerecht werden und die Teilnahme aller fördern. Obwohl die Möglichkeiten und Investitionen in den adaptiven Sport gewachsen sind, behindern Hindernisse wie finanzielle Einschränkungen, Bildungseinschränkungen und medizinische Herausforderungen weiterhin die Teilnahme von Einzelpersonen am Sport, sowohl auf Amateur- als auch auf Profiebene.

3. Hintergrundwissen:

Die Teilnehmer haben ein grundlegendes Verständnis für Diversität im Sport. Dazu gehört das Erkennen von Faktoren wie Fähigkeiten, Alter, Geschlecht, kulturellem Hintergrund und sozioökonomischem Status. Grundlegende Coaching- oder Sportmanagementprinzipien sind ebenfalls von Vorteil.

4. Wissenslücken schließen:

Angepasster und inklusiver Sport geht über die Inklusion von Menschen mit Behinderungen hinaus. Er berücksichtigt die unterschiedlichen Bedürfnisse und Vorlieben aller Menschen, unabhängig von ihren körperlichen oder kognitiven Fähigkeiten.

5. Referenzen:

Stanojevic, C., Kim, Y., Piatt, J., & Kim, J. (2023). The Inclusive Adaptive Sport Program on a College Campus: Changing the Narrative. *Recreational Sports Journal*, 47(2), 83-97. <https://doi.org/10.1177/15588661231156140>

Teil B – Praktische Tätigkeit

Entwicklung der Selbstwirksamkeit	
Überblick:	Der Workshop konzentriert sich auf die Organisation eines fiktiven Sportevents durch einen Sportveranstalter, um inklusive Sportaktivitäten zu entwickeln und umzusetzen. Die Teilnehmer werden in kleinen Gruppen arbeiten, um die Barrieren zu identifizieren und zu überwinden, denen benachteiligte Gruppen im Sport gegenüberstehen. Sie werden Strategien zur Förderung der Inklusion brainstormen und ihr Verständnis für anpassungsfähige und inklusive Sportpraktiken erweitern. Durch gemeinsame Übungen und Diskussionen werden die Teilnehmer praktische Fähigkeiten und Einblicke in die Schaffung eines inklusiveren Sportumfelds gewinnen.
Ziel der Aktivität:	Das Hauptziel der praktischen Übungen besteht darin, den Teilnehmern das Wissen über angepassten und inklusiven Sport zu vermitteln und zu verdeutlichen, dass dessen Bedeutung über die Inklusion von Menschen mit Behinderungen hinausgeht. Der Workshop zielt darauf ab, aktive Teilnahme, Zusammenarbeit und das Verständnis der verschiedenen Barrieren sowie Strategien zur Förderung der Inklusion im Sport zu fördern.
Gruppengröße:	Die praktischen Aktivitäten sind für kleine Gruppen von 3–9 Teilnehmern konzipiert, um aktive Teilnahme und Zusammenarbeit zu ermöglichen.
Dauer:	90 min (inkl. Vorbemerkung)
Trainingsmodule/Typologie:	Was ist anpassungsfähiger und inklusiver Sport? Die Hindernisse für anpassungsfähigen und inklusiven Sport Strategien für inklusiven anpassungsfähigen und inklusiven Sport Praktische Aktivitätssitzung
Materialien:	Folien und Präsentationen zur Theorie Whitepaper Whiteboard oder Flipchart Kugelschreiber und Buntstifte Anleitung zur Aktivität (Abschnitt 3 Modul 10, Präsentationsfolie Nummer 9)
Beschreibung der Aktivität:	Mentimeter (5 Min): Eine Einstiegsfrage an die Teilnehmer:

	<p>Nennen Sie mit drei Schlüsselwörtern, wer Ihrer Meinung nach benachteiligt ist, wenn es um die Teilnahme an Sportaktivitäten geht.</p> <p>Präsentation (15 Min): Einführung in angepassten und inklusiven Sport sowie Beispiele zur Erkundung von Best Practices (Die Präsentation des Abschnitts 3, Modul 10 wird in dieser Phase verwendet).</p> <p>Fiktive Organisation (70 Min): Teilnahme an einer Übung, die darauf ausgelegt ist, das Verständnis und die Praxis von anpassungsfähigem und inklusivem Sport innerhalb einer fiktiven Organisation zu verbessern.</p> <p>Anleitung (20 min):</p> <ul style="list-style-type: none">• Mindestens zwei Personen bilden eine Gruppe. Jede Gruppe wählt eine Sportaktivität aus.• Jede Gruppe definiert eine benachteiligte Gruppe innerhalb der gewählten Sportaktivität. Zum Beispiel<ul style="list-style-type: none">○ Gruppen mit sozialen Barrieren: Trotz ihres Interesses am Sport stößt eine Person auf Diskriminierung und ein mangelndes Bewusstsein für Inklusivität, was ihre Akzeptanz und Teilnahme an sportlichen Aktivitäten behindert.○ Gruppen mit finanziellen Barrieren: Eine Person, die nach Möglichkeiten sucht, Sport zu treiben, hat mit begrenzten Mitteln und finanziellen Mitteln zu kämpfen, was es ihr schwer macht, sich Ausrüstung, Training oder Teilnahmegebühren zu leisten.○ Gruppen mit Einstellungsbarrieren: Wenn eine Person trotz einer Behinderung Sport treiben möchte, stößt sie auf negative Einstellungen und Missverständnisse, die ihr Selbstvertrauen und ihre
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Integration in die Sportgemeinschaft untergraben.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifizieren Sie drei Haupthindernisse, mit denen eine ausgewählte benachteiligte Gruppe bei der Teilnahme an der ausgewählten Sportaktivität konfrontiert ist. (15 Min.) • Machen Sie ein Brainstorming und entwickeln Sie drei Strategien zur Förderung der Inklusion und zur Überwindung dieser Barrieren. (25 Min.) <ul style="list-style-type: none"> • Die Teilnehmer schreiben diese Barrieren und Strategien mit verschiedenfarbigen Stiften in das Flipchart. • Ein Teilnehmer stellt die Strategien vor <p>Gruppendiskussionen zum Workshop (10 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alle Teilnehmer diskutieren, was sie voneinander über die Berücksichtigung verschiedener Sportaktivitäten und benachteiligter Gruppen gelernt haben. • die Bandbreite der Inklusionsstrategien. • die Herausforderungen bei der Strategieentwicklung
Tipps für den Trainer:	Ermutigen Sie die Teilnehmer, ein breites Spektrum an Sportaktivitäten und benachteiligten Gruppen in Betracht zu ziehen, um eine umfassende Untersuchung der Inklusionsstrategien zu gewährleisten.
Erwartetes Ergebnis:	Die Teilnehmer erhalten ein Verständnis für die Herausforderungen, denen benachteiligte Gruppen bei der Teilnahme an sportlichen Aktivitäten gegenüberstehen. Sie werden sich der verschiedenen Hindernisse für die Inklusion bewusster. Die Teilnehmer entwickeln Problemlösungsfähigkeiten, während sie Strategien zur Förderung der Inklusion im Sport entwickeln.
Auswertung:	Durch Gruppendiskussionen und Nachbesprechungen gesammeltes Feedback.
Verweise:	Disability Sport. (n.d.). <i>Adaptive vs Inclusive Sports</i> . Retrieved June 11, 2024, from https://www.disabilitysport.org.uk/adaptive-vs-inclusive-sports.html



	<p>Global Sport Matters. (2022, September 21). <i>What Adaptive Athletes Think About the Future of Sports</i>. Retrieved June 11, 2024, from https://globalsportmatters.com/research/2022/09/21/what-adaptive-athletes-think-future-sports/</p> <p>Sport for Life. (2023, May 26). <i>Adaptive Sport Strategy</i>. Retrieved June 11, 2024, from https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2023/05/Adaptive-Sport-Strategy_EN_FINAL-20230126.pdf</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Modul 11: Aufbau sozialer Netzwerke und Strategien zur Interessenvertretung und Öffentlichkeitsarbeit im Sportengagement

Teil A: Grundlegender theoretischer Hintergrund

Das Modul „Aufbau von sozialen Netzwerken & Strategien für Advocacy und Outreach im Sportengagement“ ist Teil des Abschnitts „Gemeinschaftsbildung und Inklusion“, in dem aktuelle und praktische Kompetenzen in ihrer Entwicklung unterstützt werden.

Das Ziel des Moduls ist es, den Teilnehmern beizubringen, wie man Freundschaften schließt, wichtige Anliegen unterstützt und auf sinnvolle Weise Kontakt zu Menschen über Sport aufnimmt. Die Teilnehmer lernen, wie man soziale Medien nutzt, um dynamische Netzwerke aufzubauen, mit Fans zu interagieren und klar zu kommunizieren. Sie erfahren, wie man Unterstützung für wichtige Anliegen organisiert, mit Athleten zusammenarbeitet und Lobbyarbeit plant. Darüber hinaus lernen sie, wie man alle erreichen, Nachbarschaftsveranstaltungen planen und mit lokalen Gruppen zusammenarbeiten kann. Durch die gemeinsame Anwendung dieser Taktiken werden die Teilnehmer mehr Menschen in den Sport einbeziehen und positive Veränderungen in der Sportgemeinschaft herbeiführen.

Aufbau sozialer Netzwerke im Sportengagement

Im Sportengagement ist der Aufbau sozialer Netzwerke wichtig für die Gemeinschaftsbildung, die Gewinnung neuer Teilnehmer und die Bekanntmachung von Veranstaltungen. Überall, wo man hinget, gibt es soziale Netzwerke, in denen Spieler, Fans und Organisationen sich treffen, über ihre Erfahrungen sprechen und einander unterstützen können. Organisationen in der Sportwelt können mehr Menschen erreichen, in Echtzeit mit ihren Followern interagieren und die Fans fühlen sich eingebunden, indem sie soziale Medien nutzen. Eine Studie von Nielsen Sports hat gezeigt, dass Sportteams mit starker Social-Media-Präsenz einen signifikanten Anstieg der Zuschauerzahlen bei Spielen verzeichnen. Darüber hinaus ist für einen Sportler oder ein Team eine große Anhängerschaft in den sozialen Medien entscheidend, um durch Sponsoring Einnahmen zu erzielen. Laut Nielsen verdankt ein Sportgetränk in einer Studie von NBA-Teams 71% seines Erfolgs der Art und Weise, wie es auf den sozialen Kanälen der Teams und Spieler gesponsert wird. Diese Verbindung verbessert nicht nur das Erlebnis für die bereits bestehenden Mitglieder der Gruppe, sondern zieht auch neue Menschen an.

Advocacy-Strategien im Sport

Im Sport bedeutet Advocacy, Ursachen oder Politiken zu unterstützen und voranzutreiben, die mit den Werten und Zielen der Gemeinschaft übereinstimmen. Erfolgreiche Advocacy-Strategien können Menschen zusammenbringen, die öffentliche Meinung verändern und Veränderungen im Sportgeschäft herbeiführen. Dazu kann das Eintreten für Fairplay, Respekt und Akzeptanz im Sport gehören. Der Einsatz von berühmten Spielern als



Fürsprecher kann helfen, mehr Menschen zu erreichen, dank ihrer Plattformen und ihres Bekanntheitsgrads. Zum Beispiel haben viele Athleten wie LeBron James ihre sozialen Plattformen genutzt, um sich für soziale Gerechtigkeitsthemen einzusetzen, was erheblich zur Bewusstseinsbildung beigetragen und den öffentlichen Diskurs beeinflusst hat. Sportgruppen und berühmte Athleten können durch Zusammenarbeit an Projekten und Partnerschaften mit anderen relevanten Gruppen auf wichtige Probleme aufmerksam machen und positive Veränderungen vorantreiben.

Outreach-Strategien für mehr Engagement

Outreach-Taktiken sind wichtig, um mehr Menschen zur Teilnahme am Sport zu bewegen und eine breite Palette von Personen zu erreichen. Das bedeutet, Gruppen anzusprechen, die nicht gut vertreten sind, Programme zu schaffen, die für alle offen sind, und sicherzustellen, dass jeder Sport treiben kann. Zum Beispiel hat die Initiative „Project Play“ des Aspen Institute erfolgreich die Sportteilnahme in benachteiligten Gemeinden erhöht, indem gezielte Outreach-Programme implementiert wurden. Zielgerichtete Marketingmaßnahmen, Gemeinschaftsveranstaltungen und Bildungsangebote können alle dazu beitragen, mehr Menschen einzubeziehen und das Bewusstsein zu erhöhen. Outreach-Aktivitäten können durch die Zusammenarbeit mit Schulen, Gemeindezentren und anderen lokalen Gruppen eine größere Reichweite erzielen. Auf diese Weise kann sich jeder am Sport beteiligen, unabhängig von Hintergrund oder Fähigkeiten.

Integration sozialer Netzwerke und Interessenvertretung für eine wirkungsvolle Öffentlichkeitsarbeit

Der Aufbau sozialer Netzwerke zusammen mit Lobby- und Outreach-Taktiken ist eine wirkungsvolle Methode, um mehr Menschen für den Sport zu begeistern. Sportgruppen können ihre Advocacy-Ideen durch die Nutzung sozialer Medien erfolgreicher an ein größeres Publikum und mehr Menschen kommunizieren. Ansprechendes Material, wie Geschichten von Athleten, Einblicke hinter die Kulissen und engagierende Kampagnen, kann Aufmerksamkeit auf Advocacy-Bemühungen lenken und mehr Menschen in der Gemeinschaft einbeziehen. Eine Kampagne der NFL-Initiative „My Cause My Cleats“ hat gezeigt, wie die Integration sozialer Advocacy mit Sport zu signifikanten Steigerungen des Gemeinschaftsengagements und der Unterstützung führen kann. Dieser vereinte Ansatz stärkt nicht nur die Sportgemeinschaft, sondern sorgt auch dafür, dass wichtige Themen angesprochen und behandelt werden, wodurch das Umfeld einladender und unterstützender für alle wird.

Verweise:

- Perspectives: Social Media and Sponsorship, Nielsen Sports (<https://niensports.com/perspectives-social-media-sponsorship/>)
- Meet Your 2020 Sportsperson of the Year Winners: LeBron James, Sports Illustrated



(<https://www.si.com/sportsperson/2020/12/07/lebron-james-lakers-sportsperson-award-kareem-abdul-jabbar>)

- Project Play, (<https://projectplay.org/youth-sports/facts/challenges>)
- My Cause, My Cleats (<https://www.nfl.com/causes/my-cause-my-cleats/>)

Teil B: Praktische Tätigkeit

Simulation einer Kampagne in sozialen Netzwerken	
Überblick:	In dieser interaktiven Aktivität werden die Teilnehmer in kleinen Gruppen arbeiten, um eine Social-Media-Kampagne zu erstellen und umzusetzen, die darauf abzielt, das Sportengagement zu steigern, Advocacy zu fördern und Outreach-Strategien zu implementieren. Durch die Simulation eines realen Szenarios, bei dem sie als Social-Media-Teams für eine fiktive Sportorganisation agieren, werden die Teilnehmer praktische Erfahrungen im Einsatz von sozialen Medien für Gemeinschaftsaufbau und Advocacy sammeln.
Ziel der Aktivität:	Den Teilnehmern praktische Erfahrungen im Erstellen und Umsetzen einer Social-Media-Kampagne zu vermitteln, die das Sportengagement, Advocacy und Outreach fördert.
Gruppengröße:	Gruppen von 3-5 Personen.
Dauer:	2 Stunden
Trainingsmodule/Typologie:	Gemeinschaftsbildung und Inklusivität
Materialien:	<ul style="list-style-type: none"> • Computer oder Tablets mit Internetzugang • Zugang zu sozialen Medienplattformen (Facebook, Twitter, Instagram) • Präsentationssoftware (z.B. PowerPoint, Google Slides) • Flipcharts und Marker • Gedruckte Handouts mit Kampagnenrichtlinien und -zielen
Beschreibung der Aktivität:	<p>Einführung (10 Minuten): Der Moderator wird die Aktivität einleiten, indem er die Bedeutung des Aufbaus von sozialen Netzwerken, Advocacy und Outreach im Sportengagement erklärt. Es wird betont, wie soziale Medien genutzt werden können, um ein Gemeinschaftsgefühl zu schaffen, Anliegen zu fördern und die Teilnahme an Sportaktivitäten zu erhöhen.</p> <p>Gruppenbildung (5 Minuten): Teilen Sie die Teilnehmer in kleine Gruppen von 4-5 Personen auf. Jede Gruppe wird als Social-Media-Team für eine fiktive Sportorganisation agieren.</p>

	<p>Kampagnenplanung (20 Minuten): Jede Gruppe wählt einen spezifischen Sport und ein dazugehöriges Advocacy-Anliegen aus (z.B. Förderung der Geschlechtergleichstellung im Fußball, Ermutigung zur Jugendteilnahme am Basketball, Reduzierung des Plastikverbrauchs bei Outdoor-Sportarten). Anschließend skizzieren sie eine Social-Media-Kampagne, die Folgendes umfasst:</p> <ul style="list-style-type: none"> - **Ziele:** Was sie mit der Kampagne erreichen möchten. - **Zielgruppe:** Wen sie erreichen wollen. - **Kernbotschaften:** Wichtige Nachrichten, die kommuniziert werden sollen. - **Plattformen:** Welche sozialen Medienplattformen genutzt werden sollen und warum. - **Inhaltsideen:** Arten von Beiträgen (z.B. Videos, Infografiken, Athletenaussagen) und ein Inhaltskalender. <p>Inhaltserstellung (1 Stunde): Die Gruppen erstellen Beispielinhalte für ihre Kampagne unter Verwendung der verfügbaren Werkzeuge. Dies könnte das Design eines Social-Media-Beitrags, das Schreiben eines Blogbeitrags oder das Erstellen eines kurzen Videos umfassen. Kreativität und die Verwendung verschiedener Medienformate zur Ansprache der Zielgruppe werden gefördert.</p> <p>Präsentation und Feedback (20 Minuten): Jede Gruppe präsentiert ihren Kampagnenplan und die Beispielinhalte in 5 Minuten den anderen Gruppen. Die Präsentationen sollten ihre Ziele, Zielgruppe, Kernbotschaften, Plattformen und Beispielinhalte abdecken. Nach jeder Präsentation sollte Zeit für Feedback und Diskussion eingeplant werden, wobei die Stärken und potenziellen Verbesserungen jeder Kampagne im Fokus stehen.</p> <p>Nachbesprechung und Reflexion (5 Minuten): Schließen Sie die Aktivität mit einer Gruppendiskussion darüber ab, was sie aus der Übung gelernt haben. Bitten Sie die Teilnehmer, über die Herausforderungen nachzudenken, denen sie bei der Planung und Erstellung ihrer Kampagnen begegnet sind, sowie über neue Erkenntnisse zur Nutzung sozialer Netzwerke für Sportengagement und Advocacy.</p>
<p>Tipps für den Trainer:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Überprüfen Sie, ob eine effiziente Internetverbindung besteht.



	<ul style="list-style-type: none"> • Bereiten Sie einige Sportkategorien und Themen für die Übung vor.
Erwartetes Ergebnis:	<p>Die Teilnehmer verstehen die Bedeutung sozialer Netzwerke im Sport.</p> <p>Die Teilnehmer verstehen, wie man eine Social-Media-Kampagne strukturiert.</p>
Auswertung:	<p>Die Bewertung besteht aus den Schritten 5 und 6 der Übung. Die Teilnehmer zeigen ihr Verständnis der Ziele, indem sie die Übung abschließen und in der Lage sind, den Kollegen Feedback zu geben.</p>
Verweise:	<ul style="list-style-type: none"> • European Commission - Sport Policy (https://sport.ec.europa.eu/policies) • European Journal for Sport and Society (https://www.tandfonline.com/journals/ress20) • Journal of Sport Management (https://journals.humankinetics.com/view/journals/jsm/jsm-overview.xml) • Understanding Professional Athletes' Use of Twitter: A Content Analysis of Athlete Tweets (https://www.researchgate.net/publication/283985906_Understanding_Professional_Athletes'_Use_of_Twitter_A_Content_Analysis_of_Athlete_Tweets) • The Importance of Social Media for Athletes (https://sportfive.com/beyond-the-match/insights/importance-social-media-for-athletes)



Modul 12: Belastbarkeit und Widrigkeiten

Teil A – Grundlegender theoretischer Hintergrund

1. Ziel des Moduls

Ziel dieses Workshops ist es, die Teilnehmer mit dem Wissen, den Fähigkeiten und den Werkzeugen auszustatten, um ihre Resilienz speziell im Kontext des Sports zu stärken.

Durch die Erarbeitung verschiedener Strategien und die Anleitung durch Experten werden die Teilnehmer lernen, wie sie Herausforderungen effektiv meistern, ihre Leistung optimieren und ihr Wohlbefinden bei Sportaktivitäten aufrechterhalten können. Durch praktische Übungen und die Erstellung personalisierter Resilienzpläne werden die Teilnehmer befähigt, Hindernisse zu überwinden und ihr volles Potenzial sowohl auf als auch neben dem Spielfeld auszuschöpfen.

Letztendlich zielt der Workshop darauf ab, eine resiliente Denkweise zu fördern, die es den Einzelnen ermöglicht, in ihren sportlichen Unternehmungen und darüber hinaus erfolgreich zu sein.

2. Bedeutung von Kompetenzen:

Ein Modul zur Resilienz in einem Handbuch für Gemeinschaftssport und Aktivismus aufzunehmen, ist entscheidend, um Einzelpersonen und Gruppen mit der Denkweise und den Fähigkeiten auszustatten, um Herausforderungen effektiv zu bewältigen. Resilienz fördert Ausdauer, Anpassungsfähigkeit und Motivation und hält den Schwung auch im Angesicht von Rückschlägen aufrecht. Sie hilft dabei, Stress zu bewältigen, emotionale Stärke aufzubauen und das Wohlbefinden zu fördern, was besonders wichtig für diejenigen ist, die emotional belastende Arbeit leisten. Durch die Entwicklung von Resilienz können Einzelpersonen ihre Bemühungen besser aufrechterhalten, Hindernisse überwinden und langfristig engagiert bleiben. Darüber hinaus ermöglicht Resilienz den Einzelnen, sich von Misserfolgen zu erholen, aus Rückschlägen zu lernen und weiterhin bedeutende Beiträge zu ihren Gemeinschaften zu leisten.

3. Hintergrundwissen:

Allgemeine Kenntnisse zum Thema „Resilienz und Widrigkeiten“ sind nicht erforderlich. Grundlegende Kenntnisse der Technologie sind jedoch erforderlich, da während des Workshops Anwendungen verwendet werden müssen. Die Teilnehmer sollten mit der Verwendung und Navigation digitaler Tools vertraut sein.

4. Wissenslücken schließen:

Einzelpersonen können zusätzliche Ressourcen wie Literatur, Artikel oder Online-Kurse zu Themen wie Resilienz, psychische Gesundheit und sportbasierte Interventionen erkunden. Einige Beispiele, die wir für dieses Thema sehr interessant finden, sind:

- Blanco-García, C., Acebes-Sánchez, J., Rodríguez-Romo, G., & Mon-López, D. (2021). Resilience in sports: Sport type, gender, age and sport level differences. *International journal of*

environmental research and public health, 18(15), 8196. (<https://www.mdpi.com/1660-4601/18/15/8196>)

- Lee, T. Y., Cheung, C. K., & Kwong, W. M. (2012). Resilience as a positive youth development construct: a conceptual review. *The Scientific World Journal*, 2012. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3353472/>)
- Hill, Y., Den Hartigh, R. J., Meijer, R. R., De Jonge, P., & Van Yperen, N. W. (2018). Resilience in sports from a dynamical perspective. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(4), 333. (<https://psycnet.apa.org/record/2018-02766-001>)
- Wiedenman, E. M., Kruse-Diehr, A. J., Bice, M. R., McDaniel, J., Wallace, J. P., & Partridge, J. A. (2023). The role of sport participation on exercise self-efficacy, psychological need satisfaction, and resilience among college freshmen. *Journal of American College Health*, 1-8. (<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07448481.2023.2177817>)

Teil B – Praktische Tätigkeit

Resilience Against Adversity	
Überblick:	Der Workshop bietet den Teilnehmern die Gelegenheit, das Konzept der Resilienz im Kontext des Sports zu erkunden. Die Teilnehmer werden verschiedene Strategien entdecken, um die Resilienz zu stärken, während sie aktiv an Sportaktivitäten teilnehmen. Experten werden Anleitungen zum Aufbau von Resilienz geben, um Herausforderungen effektiv zu meistern und die Leistung zu optimieren. Durch praktische Übungen und Diskussionen werden die Teilnehmer ihre persönlichen Resilienzpläne erstellen und sich so mit den Werkzeugen ausstatten, um sowohl im Sport als auch im Leben erfolgreich zu sein.
Ziel der Aktivität:	<ul style="list-style-type: none"> - Den Teilnehmern das Wissen, die Fähigkeiten und die Werkzeuge vermitteln, um ihre Resilienz im Kontext des Sports zu stärken. - Erlernen, wie man Herausforderungen effektiv meistert, die Leistung optimiert und das Wohlbefinden aufrechterhält. - Personalisierte Resilienzpläne erstellen.
Gruppengröße:	20 Teilnehmer
Dauer:	10 Min. Erklären des Moduls und der Struktur des Workshops 45 Min. Theorieteil und herausfinden, an welchem Punkt jeder in Bezug auf Resilienz steht 40 Min. Aktivität: Der Resilienzplan (Die vier S) 15 Min. Auswertung und Feedback der Sitzung
Trainingsmodule/Typologie:	Der Moderator wird die Ziele des Workshops erklären – Resilienz als Motivation zu nutzen – und den Teilnehmern Modelle zur Entwicklung basierend auf Resilienz vorstellen. Jeder wird die Gelegenheit haben, die Vorlage der ersten Aktivität auszufüllen, um über seine Einstellung zu diesen Themen nachzudenken, und es wird Zeit geben, darüber laut zu sprechen, falls jemand bereit ist, dies zu teilen. Es wird auch Zeit

	<p>eingepplant, um einen eigenen Resilienzplan zu erstellen, den man in Zeiten, in denen man ihn benötigt, nutzen kann und den man auch mit der Gruppe teilen kann.</p>
Materialien:	<ul style="list-style-type: none"> • Folien und Präsentationen zur Theorie • Whitepaper • Stifte und Buntstifte • Vorlagen für die 2 verschiedenen Aktivitäten
Beschreibung der Aktivität:	<p>Zu Beginn des Workshops wird der Leiter erklären, was das Ziel des Workshops ist. Anschließend beginnt der Workshop mit einem theoretischen Teil, in dem das Konzept der „Resilienz“ definiert wird. Danach werden mehrere relevante Modelle vorgestellt, die im Sportkontext angewendet werden können: das Determinanten- oder Substanzprädiktoren-Modell, das Mut-Modell und das Problemausweichungs-Modell. Diese Modelle bieten wertvolle Rahmenwerke zum Verständnis und zur Bewältigung von Herausforderungen im Sport und können den Teilnehmern helfen, schwierige Situationen effektiv zu meistern.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Determinanten- oder Substanzprädiktoren-Modell konzentriert sich darauf, Schlüssel-faktoren zu identifizieren, die zum Erfolg oder zur Resilienz im Sport beitragen. Durch das Verständnis dieser Determinanten können Sportler Strategien entwickeln, um ihre Leistung zu verbessern und Hindernisse zu überwinden. • • Das Mut-Modell betont die Bedeutung von Mut beim Umgang mit Herausforderungen und Widrigkeiten im Sport. Es hebt die Denkweise und Handlungen hervor, die erforderlich sind, um Schwierigkeiten mit Tapferkeit und Entschlossenheit zu begegnen, was letztendlich zu persönlichem Wachstum und Erfolg führt. • • Das Problemausweichungs-Modell untersucht das Konzept der Problemausweichung und deren Auswirkungen auf die Leistung im Sport. Es ermutigt Sportler, potenzielle Probleme proaktiv zu erkennen und anzugehen, anstatt sie zu vermeiden oder zu ignorieren, und fördert somit Resilienz und Erfolg. <p>Nun, um die Teilnehmer in eine Denkweise zu versetzen, in der sie an sich selbst arbeiten, wird der Moderator ihnen eine Vorlage geben, in der die Teilnehmer auf einer Skala von 1 bis 5 angeben sollen, wie sie sich in Bezug auf diese beiden gegensätzlichen Aussagen fühlen. Die Vorlage lautet:</p> <p>„Ich habe besser abgeschnitten, als ich dachte“ vs. „Ich habe nicht so gut abgeschnitten, wie ich mir vorgestellt habe“</p>



„Ich habe mich angestrengt und hart gearbeitet“ vs. „Ich hätte mich ein bisschen mehr bemühen können“
„Ich habe ein Risiko eingegangen, indem ich etwas Neues ausprobiert habe“ vs. „Ich habe mich an das gehalten, was ich kannte, weil ich mir dessen sicher bin“
„Ich habe meine Arbeit im Verlauf angepasst“ vs. „Ich habe durchgehend an meinem Ansatz festgehalten“
„Ich habe das Feedback anderer berücksichtigt“ vs. „Ich habe meinen eigenen Ansatz beibehalten“
„Ich war mir über die Aufgabe im Klaren“ vs. „Ich war unsicher, was ich tun sollte“
„Ich bin mit meinen Ergebnissen zufrieden“ vs. „Ich bin mit meinen Ergebnissen unzufrieden“
„Ich habe unter Zeitdruck gearbeitet“ vs. „Es war ein fortlaufendes Projekt“

Anschließend beginnen sie mit der Aktivität „Der Resilienzplan (Die Vier S)“, bei der sie ihren eigenen Plan erstellen, den sie nutzen können, wenn sie das Gefühl haben, Hilfe zu benötigen. Dazu werden sie die folgenden Schritte ausfüllen:

1. Denken Sie an frühere Situationen zurück:

- Erinnern Sie sich an ein aktuelles Beispiel für Resilienz
- Identifizieren Sie unterstützende Personen
- Identifizieren Sie Strategien
 - Identifizieren Sie Weisheit (Weisheit ist die Einsicht und das Wissen, das Sie bewahren. Sie kann aus Liedtexten, Romanen, Gedichten, spirituellen Schriften, Zitaten von Berühmtheiten, den Sprüchen von Großeltern oder aus eigenen Erfahrungen stammen)
- Identifizieren Sie problemlösende Verhaltensweisen

2. Mein Resilienzplan

- Beschreiben Sie eine aktuelle Schwierigkeit
- Wenden Sie den Resilienzplan auf diese Schwierigkeit an
- Setzen Sie Ihren Resilienzplan um

3. Bewertung

- Wie war es für Sie, Ihren Resilienzplan umzusetzen? Hat es Ihnen geholfen, sich von dieser Schwierigkeit zu erholen?
- Welche Ressourcen waren für Sie am hilfreichsten? Warum?
- Welche Ressourcen waren für Sie am wenigsten hilfreich? Warum?
- Haben Sie keine Ressourcen genutzt, und wenn ja, warum?
- Gibt es etwas, das Sie Ihrem Resilienzplan hinzufügen möchten?

	<p>- In welchen anderen Bereichen Ihres Lebens könnten Sie Ihren Resilienzplan verwenden? Wie könnten sich die Dinge für Sie verbessern?</p> <p>Nach Abschluss dieser Aktivitäten werden die Teilnehmer einen Abschlusskreis machen, in dem sie darüber sprechen, was sie von dieser Sitzung gehalten haben, ob sie denken, dass sie hilfreich war, was sie hinzufügen oder streichen würden, was für die Zukunft berücksichtigt werden sollte usw.</p>
<p>Tipps für den Trainer:</p>	<p>Ermutigen Sie zur aktiven Teilnahme und bieten Sie Möglichkeiten zur Reflexion und Diskussion.</p>
<p>Erwartetes Ergebnis:</p>	<p>Am Ende des Workshops können die Teilnehmer ein tieferes Verständnis von Resilienz und praktische Strategien zum Aufbau von Resilienz angesichts von Herausforderungen und Widrigkeiten erwarten. Sie werden sich bestärkt fühlen, ihre Lebensumstände mit Zuversicht und Resilienz zu meistern.</p>
<p>Auswertung:</p>	<p>Die Bewertung wird informell durch Beobachtungen und Rückmeldungen der Teilnehmer während des Workshops durchgeführt. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, über ihre Lernerfahrungen nachzudenken und ihren Fortschritt bei der Anwendung von Strategien zur Stärkung der Resilienz zu bewerten. Wir werden ihnen auch eine kurze Umfrage vor und nach dem Workshop geben, um ihr Wissen zu diesem Thema vor und nach dem Workshop zu bewerten.</p> <p>Die erste Umfrage wird folgende Fragen enthalten:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wie würden Sie Ihr derzeitiges Verständnis der Resilienzkonzepte auf einer Skala von 1 bis 5 bewerten (1 ist niedrig, 5 ist hoch)? 2. Haben Sie zuvor Strategien genutzt, um Ihre Resilienz im Sport oder in der Aktivismusarbeit zu verbessern? 3. Welche Techniken oder Praktiken zur Stärkung der Resilienz wenden Sie derzeit an, falls vorhanden? 4. Wie sicher sind Sie in Ihrer Fähigkeit, sich von Rückschlägen oder Herausforderungen in Ihren sportlichen oder aktivistischen Unternehmungen zu erholen? (Niedrig/Mittel/Hoch) 5. Welche Herausforderungen treten typischerweise auf, wenn Sie versuchen, Ihre Resilienz in Ihren Sport- oder Aktivismusbemühungen aufrechtzuerhalten? <p>Die abschließende Umfrage wird folgende Fragen enthalten:</p>



	<ol style="list-style-type: none">1. Wie würden Sie Ihr Verständnis der Resilienzkonzepte nach dem Besuch des Workshops bewerten? (1 bis 5)2. Haben Sie neue Erkenntnisse zum Aufbau von Resilienz speziell im Kontext von Sport oder Aktivismus gewonnen?3. Welche Werkzeuge oder Techniken zur Stärkung der Resilienz, die im Workshop vorgestellt wurden, planen Sie in Ihre Routine zu integrieren?4. Fühlen Sie sich nach dem Workshop sicherer in Ihrer Fähigkeit, Resilienz angesichts von Herausforderungen aufrechtzuerhalten?5. Welche spezifischen Einsichten oder Strategien fanden Sie aus dem Workshop am wertvollsten?6. Wie planen Sie, die Resilienzfähigkeiten und -strategien, die Sie gelernt haben, in Ihren zukünftigen Aktivitäten im Gemeinschaftssport und Aktivismus anzuwenden?
Verweise:	<p>https://psycnet.apa.org/record/2018-02766-001</p> <p>https://www.mdpi.com/1660-4601/18/15/8196</p> <p>https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3353472/</p> <p>https://positivepsychology.com/resilience-activities-worksheets/</p>



Bildungsprogramm

Das Nachbarschaftsprogramm umfasst 2 Tage Aktivitäten, die in jedem der Partnerländer durchgeführt werden sollen. Die Aktivitäten richten sich an benachteiligte Personen, wie z.B. Menschen aus urbanen Gebieten, die regeneriert werden sollen, Menschen mit Behinderungen oder Menschen mit Migrationshintergrund. Die während dieser zwei Tage durchzuführenden Aktivitäten sollen sich auf die Methoden der Non-formalen Bildung und insbesondere der Bildung durch Sport konzentrieren.

Ziel dieser Veranstaltung wird es sein, die Methoden der Non-formalen Bildung (NFE) und Bildung durch Sport (ETS) zu nutzen, um die Werte von Inklusion und Nachhaltigkeit durch Sportaktivitäten zu vermitteln. Ein weiteres Hauptziel des Projekts wird die Förderung der Regeneration urbaner Gebiete sein, die Gegenstand der anfänglichen Forschung des CISCA-Projekts waren.

Die Aktivitäten sind in 4 Makro-Bereiche unterteilt, die Thema unseres Projekts sind, und jeder Partner muss 2 damit verbundene Aktivitäten erstellen. Die Makro-Bereiche und die entsprechenden Module des Bildungsprogramms sind wie folgt:

- **Inklusion**
- **Gemeinschaftliches Engagement**
- **Sanierung städtischer Gebiete**
- **Nachhaltigkeit – soziale Fragen**
- **Nachhaltigkeit – Umweltfragen**



Inklusivität

Inklusivität ist ein Prinzip, das verschiedene Individuen in alle Aspekte der Gesellschaft integriert, um sicherzustellen, dass alle die gleichen Chancen, Ressourcen und Entscheidungsprozesse erhalten, unabhängig von ihrem Hintergrund, ihrer Identität oder Situation. Gemeinschaften werden bereichert, wenn Menschen unterschiedlicher Rassen, Ethnien, Geschlechter, Altersgruppen, sexueller Orientierungen, Fähigkeiten, sozioökonomischer Hintergründe und Kulturen akzeptiert und gefeiert werden.

Ein inklusives Umfeld zu schaffen bedeutet, sicherzustellen, dass sich jeder geschätzt und respektiert fühlt, über Toleranz hinauszugehen und echte Akzeptanz zu erreichen sowie eine aktive Rolle in der Vielfalt zu übernehmen. Durch die Förderung von Fairness und Gleichheit beseitigen inklusive Gesellschaften physische, soziale oder institutionelle Barrieren, die Menschen an der Teilnahme hindern. Unterrepräsentierte und marginalisierte Gruppen werden einbezogen, gehört und ihre Bedürfnisse werden erfüllt.

In Unternehmen bedeutet Inklusivität, Regeln und Verfahren wie Diversity-Training, faire Einstellungspraxis und Unterstützungsnetzwerke für nicht ausreichend vertretene Gruppen zu implementieren. Die Wertschätzung vielfältiger Perspektiven und Erfahrungen fördert Innovation, verbessert die Problemlösungskompetenz und steigert die Gesamtleistung.

In der Bildung bedeutet Inklusivität sicherzustellen, dass alle gleichberechtigten Zugang zu Lernmöglichkeiten haben, unterschiedliche Lernstile und Bedürfnisse berücksichtigt werden und Räume geschaffen werden, in denen Unterschiede geschätzt werden. Es ist von großer Bedeutung, dass Schüler sicher sind, die notwendige Unterstützung erhalten und dass eine Vielzahl von Situationen in den Unterricht integriert wird.

Beim Aufbau einer Gemeinschaft hilft Inklusivität, Menschen zusammenzubringen, indem alle einbezogen werden, was ein Gefühl der Zugehörigkeit und der gemeinsamen Verantwortung schafft. Dies stärkt die Gruppen und macht sie besser in der Lage, Probleme gemeinsam zu bewältigen. Eine inklusive Gesellschaft ist eine, in der jeder gedeihen kann, Unterschiede als Stärken angesehen werden und Respekt sowie Verständnis selbstverständlich sind.

Modul: INKLUSIVITÄT	
Thema: Förderung von Teamarbeit, Empathie und körperlicher Aktivität in einem integrativen Umfeld	
Dauer: 1 Std. 30 Min.	
Ort: Innen oder Außen	
Ziele	
Materials needed	
<ul style="list-style-type: none"> Förderung von Teamarbeit und Empathie durch inklusive Staffelrennen. 	

- Förderung von körperlicher Aktivität und Engagement bei Teilnehmern mit unterschiedlichen Fähigkeiten.
- Stärkung des Gemeinschaftsgefühls und gegenseitiger Unterstützung.
-

Benötigte Materialien

- Hütchen oder Markierungen zum Einrichten der Staffelstationen
- Verschiedene Arten von Bällen (z. B. Fußbälle, Tennisbälle)
- Adaptive Sportgeräte (z. B. Rollstühle, Krücken, Augenbinden)
- Bänder oder Schilder zur Teamidentifikation
-

Schritt-für-Schritt-Beschreibung der Aktivität

Name der Aktivität: Inklusives Staffelfrennen

Schritt 1: Einführung und Aufwärmen (10 Minuten)

- Begrüßung und Aufwärmen: Begrüßen Sie die Teilnehmer und beginnen Sie mit einem leichten Aufwärmen, das Dehnübungen und einfache Übungen umfasst, die für alle zugänglich sind. Bieten Sie Optionen für Personen mit eingeschränkter Mobilität an, wie z. B. sitzende Dehnübungen.

Schritt 2: Teams bilden (5 Minuten)

- Teilen Sie die Teilnehmer in Teams mit gemischten Fähigkeiten auf und stellen Sie sicher, dass jedes Team eine vielfältige Gruppe von Personen umfasst. Zweck: Ausgewogene Teams zu bilden, die Inklusion fördern.

Schritt 3: Aufbau des Staffellaufs (5 Minuten)

- Richten Sie den Staffellauf mit verschiedenen Stationen ein, die unterschiedliche Fähigkeiten und Anpassungen erfordern. Zum Beispiel:
- Station 1: Dribbeln eines Fußballes um Hütchen.
- Station 2: Einen Ball über Kopf zwischen Teammitgliedern weitergeben.
- Station 3: Durch Hütchen im Rollstuhl navigieren.
- Station 4: Mit einer Augenbinde gehen (geleitet von einem Teamkollegen).

Schritt 4: Staffelfrennen (50 Minuten)

- Die Teams treten im Staffelfrennen gegeneinander an, wobei jedes Mitglied eine Station abschließt, bevor es den Staffelstab an den nächsten weitergibt. Betonen Sie die Bedeutung von Kommunikation, Unterstützung und Zusammenarbeit. Stellen Sie sicher, dass jede Station so angepasst ist, dass eine vollständige Teilnahme möglich ist. Zum Beispiel können diejenigen, die nicht laufen können, am Rollstuhl-Slalom oder am geführten Gehen teilnehmen.
- Zweck: Einheit, Teamarbeit und körperliche Aktivität in einem inklusiven Umfeld zu fördern.

Schritt 5: Nachbesprechung und Diskussion (10 Minuten)



<ul style="list-style-type: none"> • Versammeln Sie die Teilnehmer zu einer Gruppendiskussion. Stellen Sie Fragen wie: • Wie haben Sie sich gefühlt, als Sie als Team zusammengearbeitet haben? • Welche Herausforderungen sind Ihnen begegnet und wie haben Sie sie überwunden? • Wie können wir die Lektionen aus dieser Aktivität anwenden, um Inklusion im Alltag zu fördern? • Zweck: Reflexion über die Aktivität und Verstärkung der Bedeutung von Inklusion. 	
Schritt 6: Abkühlung (5 Minuten)	
<ul style="list-style-type: none"> • Führen Sie die Teilnehmer durch eine Abkühlungssitzung mit leichten Dehnübungen, bei der alle teilnehmen können. 	
Empfehlungen für Teilnehmer/TRAINER	
<ul style="list-style-type: none"> • Erstellen Sie ausgewogene Teams, die individuelle Fähigkeiten und Stärken berücksichtigen. • Fördern Sie ein positives und unterstützendes Umfeld, das Kommunikation und Zusammenarbeit unter den Teilnehmern anregt. • Beobachten Sie die Gruppendynamik genau und gehen Sie etwaigen Problemen oder Konflikten sensibel und umgehend nach. • Modellieren Sie inklusives Verhalten und ermöglichen Sie eine bedeutungsvolle Reflexion und Diskussion während der Nachbesprechung. 	
Ressourcen und weiterführende Literatur	
https://www.playbytherules.net.au/got-an-issue/inclusion-and-diversity/inclusion-and-diversity-what-is-it	
Modul: INKLUSIVITÄT	
Thema: Förderung von Kooperation, Kommunikation und Inklusivität durch Fallschirmspiele	
Dauer: 2 Stunden und 20 Minuten	
Ort: Innen oder Außen	
Ziele	
<ul style="list-style-type: none"> • Zusammenarbeit und Kommunikation durch unterhaltsame und spannende Fallschirmspiele fördern. • Inklusivität und Teamarbeit unter Teilnehmern mit unterschiedlichem Hintergrund und unterschiedlichen Fähigkeiten fördern. • Körperliche Aktivität und Engagement auf zugängliche Weise fördern. 	
Materials needed	
<ul style="list-style-type: none"> • Großer Fallschirm 	



- Weiche Bälle oder leichte Gegenstände
- Musikplayer und Lautsprecher

Schritt-für-Schritt-Beschreibung der Aktivität

Name der Aktivität: Inklusive Fallschirmspiele

Schritt 1: Einführung und Aufwärmen (10 Minuten)

- Begrüßung und Aufwärmen: Begrüßen Sie die Teilnehmer und beginnen Sie mit einem leichten Aufwärmen, das Dehnübungen und einfache Übungen umfasst, die für alle zugänglich sind. Bieten Sie Optionen für Personen mit eingeschränkter Mobilität an, wie zum Beispiel Sitzdehnungen.

Schritt 2: Fallschirmspiele (60 Minuten)

Spiel 1: "Pilz" (15 Minuten)

- Beschreibung: Alle Teilnehmer halten die Ränder des Fallschirms und heben ihn gemeinsam an, um eine Pilzform zu erstellen. Dies fördert Einheit und Teamarbeit, da alle zusammenarbeiten müssen, um den Fallschirm anzuheben und abzusenken.
- Zweck: Ein Gefühl der Einheit und Zusammenarbeit fördern.

Spiel 2: "Fallschirm-Volleyball" (15 Minuten)

- Beschreibung: Legen Sie einen weichen Ball auf den Fallschirm, und das Ziel ist es, den Ball in der Luft zu halten, indem man ihn auf dem Fallschirm prellt. Dieses Spiel betont Kommunikation und Koordination.
- Zweck: Teamarbeit und effektive Kommunikation fördern.

Spiel 3: "Katze und Maus" (15 Minuten)

- Beschreibung: Wählen Sie ein oder zwei Teilnehmer als "Mäuse" unter dem Fallschirm und einen Teilnehmer als "Katze" oben drauf. Die Katze versucht, die Mäuse zu fangen, während sie sich unter dem Fallschirm bewegen. Dieses Spiel ist inklusiv und kann für Personen mit eingeschränkter Mobilität angepasst werden.
- Zweck: Teilnehmer in ein spaßiges und inklusives Spiel einbinden.

Spiel 4: "Farbwechsel" (15 Minuten)

- Beschreibung: Weisen Sie verschiedenen Abschnitten des Fallschirms unterschiedliche Farben zu. Wenn der Leiter eine Farbe ruft, müssen die Teilnehmer, die sich auf diesem Abschnitt befinden, die Plätze tauschen. Dieses Spiel fördert schnelles Denken und Mobilität, mit Optionen für Teilnehmer, zu gehen, zu rollen oder nach Bedarf geführt zu werden.
- Zweck: Bewegung und Inklusivität fördern.

Schritt 3: Musik und Bewegung (10 Minuten)

- Spielen Sie Musik und ermutigen Sie die Teilnehmer, sich auf verschiedene Weisen um den Fallschirm zu bewegen (z.B. gehen, rollen, tanzen). Stoppen Sie gelegentlich die Musik und fordern Sie die Teilnehmer auf, an Ort und Stelle einzufrieren, um Spaß und Spontaneität zu fördern.



Schritt 4: Nachbesprechung und Diskussion (10 Minuten)

- Versammeln Sie die Teilnehmer zu einer Gruppendiskussion. Stellen Sie Fragen wie:
- Welches Spiel hat Ihnen am meisten gefallen und warum?
- Wie haben Sie zusammengearbeitet, um die Ziele jedes Spiels zu erreichen?
- Was haben Sie über Inklusivität und Teamarbeit gelernt?
- Zweck: Die Aktivitäten reflektieren und die Bedeutung von Inklusivität verstärken.

Schritt 5: Abkühlung (5 Minuten)

- Führen Sie die Teilnehmer durch eine Abkühlungsphase mit leichtem Dehnen, um sicherzustellen, dass alle teilnehmen können.

Empfehlungen für Teilnehmer/TRAINER

- Achten Sie auf die Gruppendynamik und das individuelle Verhalten während der Aktivitäten.
- Stellen Sie sicher, dass jeder die Möglichkeit hat, zu sprechen und teilzunehmen, insbesondere während Diskussionen und kreativer Projekte.
- Vorleben inklusiven Verhaltens während der gesamten Sitzung, um ein positives Beispiel für die Teilnehmer zu setzen.
- Ermutigen Sie die Teilnehmer, ihre Erfahrungen und Ideen offen zu teilen, um ein unterstützendes und inklusives Umfeld zu fördern.

Ressourcen und weiterführende Literatur

<https://www.inclusivesportdesign.com/blog-posts/how-to-adapt-and-modify-your-sport-activities-to-include-all>



Engagement für die Gemeinschaft

Gemeinschaftliches Engagement kann als der Moment definiert werden, wenn Menschen und organisierte Gruppen in einer Gemeinschaft zusammenkommen, um Probleme zu lösen und Möglichkeiten zu nutzen. Es bedeutet, dass die Menschen in der Gemeinschaft eine aktive Rolle bei der Entscheidungsfindung und den Maßnahmen übernehmen, die ihr Leben beeinflussen. Freiwilligenarbeit, der Besuch öffentlicher Versammlungen, das Mitwirken in Nachbarschaftsgruppen und Gespräche mit Entscheidungsträgern sind nur einige der Möglichkeiten, wie sich Menschen engagieren können.

Gemeinschaftliche Beteiligung dreht sich darum, den Menschen in der Gemeinschaft ein Gefühl der Eigenverantwortung zu geben und ihnen Macht zu verleihen. Es wird dazu ermutigt, diese Macht zu nutzen, um ihre Umgebung zu verändern und die Gesundheit ihrer Gemeinschaft zu verbessern. Engagement hilft, Vertrauen aufzubauen, Beziehungen zu stärken und einen Plan für die Zukunft zu entwickeln, auf den sich alle einigen können.

Damit die Gemeinschaftsbeteiligung funktioniert, muss sie fair und inklusiv sein, insbesondere gegenüber Gruppen, die nicht gut vertreten sind oder am Rande stehen. Wenn man die Gemeinschaft auf nützliche Weise einbezieht, können bessere und nachhaltigere Entscheidungen getroffen werden, die das Wissen, die Erfahrungen und die Bedürfnisse der direkt betroffenen Personen berücksichtigen. Die Teilnahme an der Gemeinschaft fördert zudem den sozialen Zusammenhalt, indem sie Menschen um gemeinsame Ziele versammelt und ihnen ein Gefühl der Zugehörigkeit vermittelt. Menschen arbeiten eher zusammen und unterstützen sich gegenseitig, wenn sie das Gefühl haben, Teil ihrer Gemeinschaft zu sein und sich um deren Fortschritt zu kümmern.

Das Engagement in der Gemeinschaft ist ein fortlaufender Prozess, der sich im Laufe der Zeit verändert. Mit der Zeit Schritt zu halten und die Wünsche und Prioritäten der Gemeinschaft zu erfüllen, erfordert ständige Arbeit und Flexibilität. Der Aufbau und die Pflege starker Beziehungen, klare Kommunikation und ein Bekenntnis zu Offenheit und Verantwortung sind entscheidend für ein erfolgreiches Engagement. Gemeinschaftliches Engagement geht im Wesentlichen darum, den Menschen Chancen zur Teilnahme und zur gemeinsamen Arbeit in nützlicher Weise zu geben und ihnen die Macht zu verleihen, ihre Gemeinschaft wachsen und sich verbessern zu lassen.

Modul: FAIR PLAY	
Thema: Förderung der lokalen Gemeinschaft, Integration benachteiligter Menschen	
Dauer	90 Minuten
Standort	Hallenfußballplatz
Objectives	
<ul style="list-style-type: none"> • Förderung des gesellschaftlichen Dialogs durch sportliche Aktivitäten • Bereitstellung eines Treffpunkts für benachteiligte Menschen • Gesundheitsförderung in der Gemeinde • Stärkung der sozialen Kompetenzen der Teilnehmer in den Bereichen Teamgeist und Erreichen gemeinsamer Ziele durch Fairplay 	



<ul style="list-style-type: none"> • Erziehung der Teilnehmer, wie sich Fairplay in allen Aspekten des täglichen Lebens sehr positiv auf ihren Umgang mit anderen Menschen und ihre Wahrnehmung als Individuum auswirken kann
Benötigte Materialien
<ul style="list-style-type: none"> • Fußbälle • Pfeifen • Hütchen oder Marker für Übungen • Flipchart oder Whiteboard mit Markern
Schritt-für-Schritt-Beschreibung der Aktivität
<p>Name der Aktivität: ** Einheit durch Fußball und Fair Play</p> <p>1. Begrüßung und Aufwärmen (20 Minuten)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung: Der Trainer begrüßt alle Teilnehmer und stellt das heutige Thema vor. • Erklärung: Übersicht der Ziele des Tages, nämlich Spaß zu haben, Fußball zu spielen, Teamarbeit und Fair Play zu fördern. • Eisbrecher: Laufspiele mit kleinen, rotierenden Teams (z. B. "Piggyback-Fußball", "Hungrier Hund und Knochen"), zwischendurch Dehnübungen. <p>2. Technische Übungen (20 Minuten)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passübungen: Passen und Empfangen in kleinen Gruppen, mit Fokus auf Kommunikation und Genauigkeit. • Dribbelparcours: Dribbeln durch Hütchen zur Verbesserung der Ballkontrolle. • Schusstraining: Schießen auf kleine Tore, wobei Technik und Fair Play betont werden. <p>3. Hauptaktivität: Fair Play Übungen (30 Minuten)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kurze Spiele: Die Gruppe wird in kleinere Teams aufgeteilt, um kurze Hallenfußballspiele (5-7 Minuten jeweils) zu spielen. • Regelanpassung: Jeder Spieler muss den Ball mindestens einmal passen, bevor ein Tor erzielt werden kann. • Fair Play Pausen: Nach jedem Spiel eine kurze Diskussion über Fair Play, Kommunikation und Teamarbeit. Positive Beispiele hervorheben. <p>4. Gemeinschaftsengagement-Aktivität (15 Minuten)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diskussionsrunde: Kurze Diskussion darüber, wie Fair Play im und außerhalb des Sports Menschen positiv beeinflussen kann. Jeder Teilnehmer teilt seine Gedanken und Erfahrungen. • Aktionsplan: Entwicklung eines kleinen Projekts oder Ziels, das die Teilnehmer außerhalb des Trainings umsetzen können (z. B. wie sie das Gelernte in der Schule/Arbeit anwenden können). <p>5. Cool Down und Abschluss (5 Minuten)</p> <p>Cool Down: Leichtes Joggen und Dehnen zur Entspannung der Muskeln.</p> <p>Abschlusskreis: Jeder Teilnehmer teilt ein Highlight der Sitzung und eine Sache, die er oder sie in einem Satz oder mit einem Schlagwort gelernt hat.</p> <p>Verabschiedung: Der Trainer bedankt sich bei allen Teilnehmern und gibt einen Ausblick auf die nächste Sitzung.</p>
Empfehlungen für Trainer
<ul style="list-style-type: none"> • Inclusive Atmosphere: Ensure all participants feel comfortable and included.



- Feedback Round: Encourage participants to provide feedback after the session to improve future trainings.
- Pay attention to group dynamics and individual behaviors during the activities.
- Ensure everyone has a chance to speak and participate, especially during discussions and role-plays.
- Demonstrate fair and ethical behavior throughout the session, setting a positive example for participants.

Ressourcen und weiterführende Literatur

Aufwärmspiele:

<https://www.youtube.com/watch?v=MrvDZu7XYSg>

Weitere Informationen zum gesellschaftlichen Engagement durch Sport:

<https://www.linkedin.com/pulse/driving-social-change-through-community-engagement-sports-alkaaid>

Modul: KONFLIKTMANAGEMENT

Thema: Förderung gewaltfreier (körperlich/verbaler) Konfliktbearbeitung

Dauer: 90 Minuten

Standort: Indoor Football Court

Ziele:

- Förderung des Dialogs in der Gemeinschaft durch Sportaktivitäten**
- Bereitstellung eines Treffpunkts für benachteiligte Personen
- Gesundheitsförderung in der Gemeinschaft
- Stärkung der Fähigkeiten der Teilnehmer zur gewaltfreien Konfliktlösung
- Vermittlung, wie respektvolle Kommunikation in allen Bereichen des Alltags sich selbst und andere positiv beeinflussen kann und wie sie den Erfolg in der Schule oder am Arbeitsplatz fördert

Materials needed

- Fußbälle
- Pfeifen
- Hütchen oder Marker für Übungen
- Flipchart oder Whiteboard mit Markern

Schritt-für-Schritt-Beschreibung der Aktivität

1. Begrüßung und Aufwärmen (20 Minuten)**

- Begrüßung: Der Trainer begrüßt alle Teilnehmer und stellt das heutige Thema vor.
- Erklärung: Überblick über die Ziele des heutigen Tages, die darin bestehen, Spaß zu haben, Fußball zu spielen, Teamarbeit zu fördern und gewaltfreie Kommunikation zu verstehen und zu üben.
- Eisbrecher: Laufspiele mit kleinen, rotierenden Teams (z. B. "Piggyback-Fußball", "Hungrier Hund und Knochen"), unterbrochen von Dehnübungen.

Technische Übungen (20 Minuten)

- Dribbelkurs: „Blinde Partner-Dribbelübung“, bei der ein Partner blind gefaltet ist und von verbalem Feedback seines Partners geleitet wird. Teams alle 2 Minuten wechseln und auf die Kommunikation zwischen den Partnern achten.



- Jonglierkreis: Die Teilnehmer stehen im Kreis und versuchen, den Ball durch Jonglieren mit den Füßen in der Luft zu halten. Beobachten, wie andere reagieren, wenn ein Teilnehmer die Übung nicht schafft.
- 1-gegen-1-Übungen: Spieler werden gepaart und treten in Eins-zu-Eins-Herausforderungen an, um zu sehen, wie sie auf Gewinn oder Verlust reagieren.

Hauptaktivität: Übungen zur gewaltfreien Kommunikation (30 Minuten)**

- Gruppenaufteilung: Die Gruppe in kleine Teams für 5-minütige Spiele aufteilen.
- Konfliktszenarien: Bestimmte Szenarien während der Spiele einführen, die zu Konflikten führen könnten (z. B. strittige Tore, Fouls) und eine Pause einlegen, um Methoden zur gewaltfreien Lösung zu besprechen.
- Rollenspiel: Die Teilnehmer spielen verschiedene Rollen in einem Konflikt (z. B. Mediator, Konfliktparteien), um Lösungstechniken zu üben.

Gemeinschaftsengagement-Aktivität (15 Minuten)

- Diskussionsrunde: Kurze Diskussion über die Prinzipien des gewaltfreien Konfliktmanagements, einschließlich aktives Zuhören, Empathie und effektive Kommunikation.
- Aktionsplan: Entwicklung eines kleinen Projekts oder Ziels, das die Teilnehmer außerhalb des Trainings umsetzen können (z. B. wie sie das Gelernte in der Schule/bei der Arbeit anwenden können).

Cool Down und Abschluss (5 Minuten)

- Cool Down: Leichtes Joggen und Dehnen, um die Muskeln zu entspannen.
- Abschlussspiel: Jeder Teilnehmer teilt einen Höhepunkt der Sitzung und eine Sache, die er in einem Satz oder nur einem Stichwort gelernt hat.
- Verabschiedung: Der Trainer bedankt sich bei allen Teilnehmern und gibt einen Ausblick auf die nächste Sitzung.

Empfehlungen für Trainer

- Inklusive Atmosphäre: Sicherstellen, dass sich alle Teilnehmer wohlfühlen und einbezogen werden.
- Feedback-Runde: Teilnehmer ermutigen, nach der Sitzung Feedback zu geben, um zukünftige Schulungen zu verbessern.
- Auf Gruppendynamik und individuelles Verhalten achten: Achten Sie auf die Gruppendynamik und das Verhalten einzelner Teilnehmer während der Aktivitäten.
- Gleichberechtigte Teilnahme sicherstellen: Dafür sorgen, dass jeder die Möglichkeit hat, zu sprechen und teilzunehmen, insbesondere während Diskussionen und Rollenspielen.
- Fairness und ethisches Verhalten demonstrieren: Während der gesamten Sitzung fair und ethisch handeln, um ein positives Beispiel für die Teilnehmer zu setzen.

Ressourcen und weiterführende Literatur

Gewaltfreie Kommunikation

<https://www.youtube.com/watch?v=8sjA90hvnQ0&t=86s>

<https://www.youtube.com/watch?v=7mdxyYvk2JU>



Erneuerung städtischer Gebiete

****Stadtgebietserneuerung**** bedeutet, Teile einer Stadt, die heruntergekommen oder unbrauchbar geworden sind, wiederzubeleben und zu erneuern. Ziel dieses Prozesses ist es, die wirtschaftlichen, sozialen, ökologischen und physischen Aspekte städtischer Viertel zu verbessern, sodass sie für die Menschen, die dort leben, arbeiten und zu Besuch sind, attraktiver, nützlicher und langlebiger werden. Stadtgebietserneuerung umfasst viele verschiedene Maßnahmen und Pläne. Das kann die Renovierung oder Wiederverwendung alter Gebäude, die Verbesserung der Infrastruktur wie Straßen und öffentlicher Verkehr sowie die Schaffung neuer öffentlicher Orte wie Parks und Gemeinschaftszentren umfassen.

Stadtgebietserneuerung soll das Leben der Menschen auf sozialer Ebene verbessern. Das kann bedeuten, die Wohnmöglichkeiten zu verbessern, Schulen und Krankenhäuser zu modernisieren und die Menschen zu ermutigen, Teil der Gesellschaft zu sein. Programme, die Menschen in ihre Gemeinschaften einbeziehen, sind sehr wichtig, da sie sicherstellen, dass Wiederaufbaumaßnahmen die Wünsche und Bedürfnisse der Bewohner widerspiegeln. Wenn die Menschen in die Planung und Entscheidungsfindung über ihr Viertel eingebunden werden, fühlen sie sich mit ihm verbunden und stolz darauf.

In Bezug auf die Umwelt dreht sich die Stadtgebietserneuerung darum, Städte nachhaltiger und anpassungsfähiger zu gestalten. Dies kann durch den Einsatz von umweltfreundlichen Bauverfahren, die Verbesserung der Energieeffizienz von Gebäuden, die Schaffung zusätzlicher Grünflächen und die Optimierung der Abfallwirtschaftssysteme erreicht werden.

Um Städte zu revitalisieren, müssen auch Fragen der Gerechtigkeit und Fairness angegangen werden. Es ist wichtig, sicherzustellen, dass alle Bewohner, insbesondere benachteiligte oder marginalisierte Gruppen, von der Erneuerung profitieren. Das bedeutet, Gentrifizierung zu verhindern, die Menschen zur Umsiedlung zwingt, bezahlbaren Wohnraum sicherzustellen und allen gleichen Zugang zu Ressourcen und Chancen zu bieten. Insgesamt bedeutet die Idee der Stadtgebietserneuerung, Städte in lebendige, nachhaltige und einladende Orte zu verwandeln, die die Gesundheit und das Wohlbefinden aller Bewohner verbessern.

Modul: Erneuerung städtischer Gebiete	
Thema: Gemeinschaftssport und Stadterneuerung	
Dauer	2 hours
Standort	Öffentlicher Platz mit Basketballplatz
Ziele	
<ul style="list-style-type: none"> • Nachbarn im selben Viertel zu ermutigen, miteinander zusammenzuarbeiten. • Praktische Strategien zur Förderung des Zugehörigkeitsgefühls an öffentlichen Orten gemeinsam zu entwickeln. • Teilnehmende die grundlegenden Konzepte von Inklusion und Beteiligung sowie deren Vorteile für die Entwicklung des Stadtteils zu vermitteln. • Die Vorteile einer effektiven Kommunikation mit allen Mitgliedern der Gemeinschaft im Stadtteil durch Sport zu verdeutlichen. • Teilnehmenden zu ermöglichen, Barrieren zu erkennen und anzugehen, die die Nutzung öffentlicher Räume in ihrem Viertel beeinträchtigen. 	
Benötigte Materialien	



- Ein Stand mit gesunden Speisen und Getränken sowie Möglichkeiten zum Recycling von Trinkbechern und -tellern
- Ein Informationsstand zur Registrierung von 3x3-Teams und zur Bereitstellung von Informationen für die Teilnehmer
- Zeiterfassungsbögen für das Turnier
- Kugelschreiber und Bleistifte
- Pfeifen für die Schiedsrichter
- Mindestens 3 Basketbälle
- 3 Siegerpokale

Schritt-für-Schritt-Beschreibung der Aktivität

Name der Aktivität: Gemeindebasketballturnier

Das gemischte Basketballturnier ist eine inklusive Aktivität, die Nachbarn aller Altersgruppen, Geschlechter und Fähigkeiten einlädt, Teams zu bilden. Es fördert auch die Beteiligung des Publikums, indem es alle einlädt, Teil der Veranstaltung zu werden. Diese gemischten Teams und das Publikum haben die Gelegenheit, über Themen zu sprechen, die ihre Viertel betreffen.

Schritt 1: Vorbereitungen (vor den Aktivitäten)

- Werbung: Versuchen Sie, das gemischte Basketballturnier über lokale Kanäle und soziale Medien zu bewerben.
- Platzgestaltung: Schaffen Sie einen Bereich im Park, der alle willkommen heißt. Informieren Sie die Menschen über das Turnier. Versuchen Sie, Menschen zu engagieren und sie zur Teilnahme am Turnier zu ermutigen.
- Beobachtung: Beobachten Sie und ermutigen Sie die Menschen, sich vor dem Turnier anzumelden. Falls es frühzeitige Teilnehmer gibt, ermutigen Sie sie, sich aufzuwärmen, und stellen Sie sie anderen Teilnehmern vor.

Schritt 2: Einführung (20 Minuten)

- Begrüßen Sie die Teilnehmer, die sich für das Turnier angemeldet haben.
- Seien Sie klar über die Ziele des Turniers: Es ist kein Wettbewerb, sondern eine Zusammenarbeit unter Nachbarn mit unterschiedlichen sportlichen Fähigkeiten.

Schritt 3: Aufwärmen und Teamaufbau (15 Minuten)

- Führen Sie ein 5-minütiges Aufwärmen durch, um alle vorzubereiten.
- Teilen Sie die Teilnehmer in Teams von mindestens drei Personen auf. Jedes Team sollte Mitglieder mit unterschiedlichen sportlichen Fähigkeiten und Altersgruppen enthalten. Zum Beispiel können Teams gebildet werden, die ein Kind, eine ältere Person und eine Person ohne körperliche Einschränkungen umfassen. Diese gemischten Teams sollten je nach Kontext und Fähigkeiten der Teilnehmer gebildet werden.

Schritt 4: Turnier (45 Minuten)



- Beginnen Sie das Turnier wie geplant.
- Ermutigen Sie die Teammitglieder, sich kennenzulernen und einander zu unterstützen.
- Fördern Sie die Empathie untereinander.

Schritt 5: Abkühlung (5 Minuten)

- Abkühlung: Führen Sie die Teilnehmer durch eine 5-minütige Abkühlungsphase mit leichtem Dehnen. Danken Sie den Teilnehmern für ihr aktives Engagement.

Schritt 6: Gemeinschaftsdiskussion und Abschluss (30 Minuten)**

- Versammeln Sie die Teammitglieder und das Publikum und diskutieren Sie das Turnier. Stellen Sie Fragen wie:
- Haben Sie etwas Neues über die Menschen in Ihrer Nachbarschaft erfahren?
- Was sind die Lektionen, die wir aus der Zusammenarbeit ziehen können, um unser Viertel zu verbessern?

Schlüsselwörter: Nutzen Sie das Flipchart oder Whiteboard, um die wichtigsten Erkenntnisse aus der Diskussion festzuhalten.

- Überreichen Sie den Teams die Trophäen.

Empfehlungen für Teilnehmer/TRAINER

- Beobachten Sie die Menschen im Park und beteiligen Sie sich sowohl als Teilnehmer als auch als Beobachter am Turnier.
- Achten Sie auf die Gruppendynamik und das individuelle Verhalten während der Aktivitäten.
- Stellen Sie sicher, dass jeder die Gelegenheit hat, zu sprechen und teilzunehmen, insbesondere bei Diskussionen und Rollenspielen.

Ressourcen und weiterführende Literatur

<https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/tool/handbook-inclusion-through-sports.3929/>

<https://loginsleben.at/home.html>

Modul: Erneuerung städtischer Gebiete

Thema: Gemeinschaftssport und Stadterneuerung

Dauer 2 Stunden (ohne Vorbereitungen)

Standort Eine öffentliche Straße, die für den Autoverkehr gesperrt ist

Ziele

- Nutzen Sie Gemeinschaftssport als Plattform, um Umweltbewusstsein und Ressourcenschonung zu fördern.
- Beteiligen Sie die Teilnehmer an nachhaltigen Praktiken wie Recycling und der Reduzierung von Einwegplastik bei sportlichen Aktivitäten.

Benötigte Materialien

Sportausrüstung:

- **Gebrauchte Sportgeräte (z.B. Fitnessgeräte, Fitnessbikes)**

- **Lastenräder für umweltfreundlichen Transport von Veranstaltungsmaterialien**
- **Tablets und Smartphones zur Anzeige digitaler Broschüren**
- **Digitale Broschüren, die Konzepte der linearen, recycelten und zirkulären Wirtschaft veranschaulichen**
- **Selbstgemachte Plakate über Abfalllebenszyklen**
- **Informationsmaterialien zu Praktiken der Kreislaufwirtschaft**
- **Pop-up-Stände zur Verbreitung von Informationen**
- **Tische und Stühle für Beratungen und Diskussionen**
- **Werkzeuge und Materialien für die Umgestaltung des Parkbereichs zur Schaffung des Veranstaltungsraums**
- **Mehrwegbecher und -teller für die Servierung von Snacks**
- **Wiederverwendbares Besteck**
- **Kleine Belohnungen (z.B. Snacks, eine Rassel) für die Teilnehmer**
- **Soundsystem für Konzerte und Ankündigungen (falls erforderlich)**
- **Wiederverwendete und geliehene Gegenstände aus nahegelegenen Geschäften nach Bedarf**
- **Materialien für andere gleichzeitig stattfindende Veranstaltungen (z.B. Diskussionen, Spiele)**

Schritt-für-Schritt-Beschreibung der Aktivität

Name der Aktivität: Circular Street Fitness

- Das Circular Street Fitness-Event kombiniert Gemeinschaftssportaktivitäten mit Praktiken der Kreislaufwirtschaft, um nachhaltige städtische Lebensstile zu fördern, die grüne Stadtentwicklung zu verbessern und die Gemeinschaftsbindung zu stärken. Es umfasst umweltfreundliche Initiativen, Bildungsangebote und interaktive Veranstaltungen und fördert Inklusivität sowie Umweltbewusstsein unter den Anwohnern.

Vorbereitungen vor dem Event:

- **Materialien organisieren:** Sammeln Sie gebrauchte Sportausrüstung, digitale Geräte (Tablets und Smartphones) und umweltfreundliche Materialien (Mehrwegbecher und -teller).
- **Logistik koordinieren:** Organisieren Sie den Einsatz von Lastenrädern für den Transport von Materialien und Ausrüstung.



- Digitale Broschüren gestalten: Bereiten Sie digitale Broschüren zu den Konzepten der Kreislaufwirtschaft vor und laden Sie diese auf Tablets und Smartphones hoch.
- Plakate erstellen: Handwerken Sie Plakate zur Sensibilisierung für Abfalllebenszyklen.

Eventeinrichtung:

- Park-Let umgestalten: Richten Sie den Park-Let als Veranstaltungsraum ein, indem Sie geliehene und wiederverwendete Materialien verwenden.
- Pop-up-Stände installieren: Platzieren Sie Pop-up-Stände an strategischen Orten, um Informationen zu verteilen und Teilnehmer einzubinden.
- Ausrüstung arrangieren: Stellen Sie Sportgeräte, einschließlich Fahrradergometer, in ausgewiesenen Bereichen für Demonstrationen und Aktivitäten auf.

Event-Start:

- Eröffnungsansagen: Stellen Sie das Event vor und erläutern Sie die Aktivitäten, wobei Sie die Verbindung von Gemeinschaftssport und Kreislaufwirtschaft hervorheben.
- Digitale Broschüren anzeigen: Nutzen Sie Tablets und Smartphones, um den Teilnehmern digitale Broschüren zu den Konzepten der Kreislaufwirtschaft zu präsentieren.

Gemeinschaftssportaktivitäten:

- Street-Fitness-Veranstaltungen: Führen Sie Street-Fitness-Sitzungen mit professionellen Sporttrainern durch.
- Fahrradergometer-Demonstrationen: Stellen Sie ein Fahrradergometer auf der Straße auf, um Teilnehmer anzuziehen und praktische Erfahrungen zu bieten.
- Freundliche Wettkämpfe: Organisieren Sie Fitness-Wettbewerbe und belohnen Sie Teilnehmer mit Snacks und Preisen.
- Bewusstsein und Engagement:
- Beratungssitzungen: Bieten Sie Mikro-Beratungssitzungen mit professionellen Sporttrainern für Anwohner an.
- Kreislauffähigkeitslektionen: Bilden Sie Kinder und andere Teilnehmer über die Grundlagen der Kreislauffähigkeit und nachhaltige Praktiken aus.
- Interaktive Diskussionen: Veranstalten Sie Diskussionen zu Vorschlägen für ein umweltfreundlicheres Nachbarschaftsleben und binden Sie die Gemeinschaft in Brainstorming-Sitzungen ein.
- Förderung nachhaltiger Praktiken:



- Wiederverwendung und Recycling hervorheben: Demonstrieren Sie den Einsatz von gebrauchten Geräten und fördern Sie Recycling- und Wiederverwendungspraktiken.
- Nachhaltige Snacks servieren: Stellen Sie Essen und Getränke in Mehrwegbechern und -tellern bereit, um Abfall durch Einwegprodukte zu minimieren.

Abschluss und Preise

- Hauptpreis-Ankündigung:** Geben Sie den Gewinner des gebrauchten Heimfahrradergometers bekannt und überreichen Sie weitere Belohnungen an die Teilnehmer.

Nach dem Event:

- Aufräumen: Sorgen Sie dafür, dass alle Materialien gesammelt und der Veranstaltungsraum gereinigt wird, wobei die Prinzipien der CO₂-Reduzierung beachtet werden.
- Feedback sammeln: Erheben Sie Rückmeldungen von den Teilnehmern, um die Auswirkungen des Events zu bewerten und Vorschläge für zukünftige Verbesserungen zu sammeln.

Empfehlungen für Teilnehmer/TRAINER

- Beobachten Sie die Menschen auf der Straße und engagieren Sie sie.
- Bereiten Sie interaktive Sitzungen gründlich vor und planen Sie sie.
- Ermutigen Sie zur Teilnahme und passen Sie sich an unterschiedliche Bedürfnisse an.
- Geben Sie umweltfreundliche Praktiken vor und informieren Sie über Kreislaufwirtschaft.
- Beteiligen Sie die Teilnehmer mit Begeisterung und sammeln Sie Feedback.

Ressourcen und weiterführende Literatur

<https://www.xsentrikarts.com/eu-projects/parking-day-for-fitness/>

<https://wonderland.cx/news/sports-meets-circular-economy-in-viennas-meidling-district/>



Nachhaltigkeit und soziale Themen

,„Nachhaltige soziale Probleme“ sind die Herausforderungen, denen sich Gemeinschaften gegenübersehen, die sowohl durch Umwelt- als auch durch soziale Probleme verursacht werden. Diese Idee erkennt an, dass die Gesundheit unserer Gesellschaften und die Gesundheit unserer Umwelt eng miteinander verbunden sind und dass dauerhafte Lösungen sowohl biologische als auch soziale Faktoren berücksichtigen müssen.

Eine Möglichkeit, die öffentliche Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern, besteht darin, den Zugang zu sauberer Luft, Wasser und grünen Flächen zu erleichtern, insbesondere in weniger gut versorgten Gebieten. Nachhaltige Stadtplanung, die erschwingliche Wohnungen, gute öffentliche Verkehrsverbindungen und lokale Arbeitsmöglichkeiten umfasst, kann dazu beitragen, die Kluft zwischen Arm und Reich zu verringern, die Kohlenstoffemissionen zu senken und die Wirtschaft zu stärken.

Soziale Nachhaltigkeit bedeutet, sicherzustellen, dass jeder Zugang zu den Werkzeugen und Möglichkeiten hat, die er benötigt, um ein erfülltes Leben zu führen. Das bedeutet, die ungerechten Teile des Systems zu beheben, die benachteiligte Gruppen wie arme Familien, ethnische Minderheiten, Flüchtlinge und Menschen mit Behinderungen benachteiligen. Um sicherzustellen, dass jeder zur nachhaltigen Entwicklung beitragen und davon profitieren kann, sollten Politik und Maßnahmen darauf abzielen, Hindernisse in Bereichen wie Bildung, Gesundheitsversorgung, Arbeitsplätzen und politischer Beteiligung abzubauen.

Die Einbeziehung der Gemeinschaft ist ein wesentlicher Bestandteil der Lösung sozialer Nachhaltigkeitsprobleme. Die Einbeziehung vieler unterschiedlicher Personen in den Entscheidungsprozess stellt sicher, dass die Wünsche und Perspektiven aller berücksichtigt werden. Dieser Ansatz fördert die Zusammenarbeit und gibt den Gemeinschaften die Macht, ihre eigene Zukunft zu gestalten. Darüber hinaus hilft es, spezifische soziale Probleme zu identifizieren und zu lösen, die bei einer top-down-Planung möglicherweise übersehen werden. Letztendlich erfordert die Lösung sozialer Probleme im Zusammenhang mit Nachhaltigkeit einen umfassenden Ansatz, der das Wohl der Erde mit der gerechten Behandlung der Menschen kombiniert.

Modul: Nachhaltigkeit und soziale Fragen	
Thema: Nachhaltigkeit und soziale Fragen	
Dauer:	1,5 Stunden
Standort:	Draussen
Objectives:	
<ul style="list-style-type: none"> • Den Teilnehmern die Grundkonzepte der Menschenrechte beibringen. • Fähigkeiten zum aktiven Zuhören und zur Zusammenarbeit entwickeln. • Werte wie Fairness, Ehrlichkeit, Integrität und Respekt durch Sport fördern. 	
Benötigte Materialien	
<ul style="list-style-type: none"> • Karten mit Fragen, Herausforderungen und Chancen. 	
Schritt-für-Schritt-Beschreibung der Aktivität	



Name der Aktivität: "1,2, Droit"

Einführung (10 Min.):

Beginnen Sie mit einer kurzen Einführung in das Konzept der Menschenrechte und deren Bedeutung in allen Lebensbereichen, einschließlich des Sports.

Geben Sie einige grundlegende Informationen über ihre Geschichte.

Durchführung (40 Min.):

Auf einem auf den Boden gezeichneten Spielfeld müssen die Spieler von Platz 1 auf Platz 10 gelangen. Der Gewinner ist derjenige, der als Erster bei 10 ankommt.

Der Moderator stellt Person A eine Frage zu Menschenrechten. Wenn die Frage richtig beantwortet wird, darf die Person einen Schritt nach vorne gehen. Wenn die Antwort falsch ist, gibt es zwei Optionen:

Herausforderung: Es wird eine körperliche Herausforderung gestellt.

Chance: Hängt von Ihrem Glück ab.

Wenn die Herausforderung/Chance erfolgreich gemeistert wird, bleibt die Person stehen und geht nicht zurück. Wenn die Herausforderung/Chance jedoch nicht erfolgreich abgeschlossen wird, geht die Person einen Schritt zurück.

Fragen:

1. Nennen Sie 3 grundlegende Menschenrechte.
2. Wie viele Artikel enthält die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte?
3. Wann wurde die Erklärung unterzeichnet?
4. Für wen gelten Menschenrechte?
5. Ist die Religionsfreiheit ein Menschenrecht?
6. Ist das Recht auf eine saubere Umwelt eines der 30 Rechte in der Erklärung?
7. Welches Land hat sich zuletzt der UN angeschlossen?
8. Wann ist der Internationale Frauentag?
9. Wer ist der derzeitige UN-Generalsekretär?
10. Wie viele UN-Mitgliedstaaten gibt es derzeit?
11. Was war der Vorgänger der Vereinten Nationen?



Weitere Fragen können hinzugefügt werden.

Herausforderungen:

- 10 Liegestütze machen
- Deine Lieblings-Dehnübung zeigen
- Auf einem Fuß springen, während du dich drehst

Chancen:

- Du kannst dort bleiben, wo du bist, wenn alle einen Schritt nach vorne gehen.
- Den nächsten Zug auslassen
- Deine Position mit der nächsten Person tauschen
- Du gehst nach Hause
- Es ist dein Glückstag, du bleibst genau dort, wo du bist
- Entschuldigung, diese Chance ist nutzlos

Sie können weitere hinzufügen

Reflexion:

Reflexion und Abschluss (15-20 Minuten):

Weitere Fragen und Chancen findet ihr hier auf Seite 8:

<https://engsoyouth.eu/wp-content/uploads/2022/12/HRE-MANUAL.pdf>

Empfehlungen für Teilnehmer/TRAINER

- Achten Sie während der Aktivitäten auf Gruppendynamik und individuelles Verhalten.
- Stellen Sie sicher, dass jeder die Möglichkeit hat, zu sprechen und teilzunehmen, insbesondere während Diskussionen und Rollenspielen.
- Führen Sie die Teilnehmer dazu, ihre eigenen Lösungen zu finden, anstatt alle Antworten zu liefern. Ermutigen Sie sie, kritisch über Konfliktmanagement nachzudenken.

Ressourcen und weiterführende Literatur

Modul: Nachhaltigkeit und soziale Fragen

Thema: Nachhaltigkeit und soziale Fragen

Dauer: 1,5 Stunden

Standort: Drinnen draußen

Ziele

- Den Teilnehmern die Grundkonzepte der Menschenrechte vermitteln.



- Verständnis dafür entwickeln, wie Sportorganisationen und -veranstaltungen Menschenrechte wahren und fördern können.
- Kritisches Denken, Teamarbeit und kreative Problemlösung fördern.

Benötigte Materialien

- Große Blätter Papier oder Plakatwände
- Marker, Stifte und Bleistifte
- Haftnotizen

Schritt-für-Schritt-Beschreibung der Aktivität

Name der Aktivität:** Einführung in Menschenrechte und Sport

Einführung (10 Min.):

- Beginnen Sie mit einer kurzen Einführung in das Konzept der Menschenrechte und deren Bedeutung in allen Lebensbereichen, einschließlich des Sports.
- Diskutieren Sie, wie Sport eine kraftvolle Plattform für die Förderung von Gleichheit, Fairness und Gerechtigkeit sein kann.
- Geben Sie Beispiele für Sportpersönlichkeiten und -organisationen, die bedeutende Beiträge zu Menschenrechten geleistet haben (z. B. Nelson Mandelas Nutzung von Rugby in Südafrika, Colin Kaepernicks Aktivismus, die Rolle der Paralympics bei der Förderung von Rechten von Menschen mit Behinderungen).
- Teilen Sie die Teilnehmer in kleine Gruppen auf (4-6 Personen pro Gruppe).

Forschung und Brainstorming (20 Min.)

- Jede Gruppe soll verschiedene Aspekte der Menschenrechte im Sport erforschen. Stellen Sie ihnen Referenzmaterialien oder Zugang zum Internet für die Recherche zur Verfügung.
- Ermutigen Sie sie, Ideen zu entwickeln, wie Sportorganisationen Menschenrechte fördern können. Themen könnten Geschlechtergleichheit, Rassenégalité, Rechte von Menschen mit Behinderungen, Meinungsfreiheit und das Recht auf Sport umfassen.

Entwurf der Charta (30 Min.):

- Jede Gruppe entwirft eine Charta, die ihre Prinzipien zur Förderung und zum Schutz der Menschenrechte im Sport umreißt.
- Praktische Schritte oder Empfehlungen, wie diese Prinzipien in die Tat umgesetzt werden können.

Präsentation und Diskussion (20 Min.):

- Jede Gruppe präsentiert ihre Charta den anderen Teilnehmern. Sie sollten ihre Prinzipien erklären und erläutern, wie sie diese umsetzen möchten.



- Nach jeder Präsentation öffnen Sie die Diskussion für Fragen und Feedback. Ermutigen Sie andere Gruppen, Rückmeldungen zu geben und zusätzliche Ideen vorzuschlagen.

Reflexion und Abschluss (15 Min.):

- Reflektieren Sie über die Aktivität und besprechen Sie, was die Teilnehmer über die Schnittstelle von Sport und Menschenrechten gelernt haben.
- Sprechen Sie über die Bedeutung der Umsetzung dieser Prinzipien in realen Sportorganisationen und -veranstaltungen.

Empfehlungen für Teilnehmer/TRAINER

- Achten Sie während der Aktivitäten auf Gruppendynamik und individuelles Verhalten.
- Stellen Sie sicher, dass jeder die Möglichkeit hat, zu sprechen und mitzumachen, insbesondere bei Diskussionen und Rollenspielen.
- Führen Sie die Teilnehmer dazu, ihre eigenen Lösungen zu finden, anstatt alle Antworten zu liefern. Ermutigen Sie sie, kritisch über Konfliktmanagement nachzudenken.
- Geben Sie Beispiele und Anregungen, um das Denken und die Kreativität anzuregen.

Ressourcen und weiterführende Literatur



Nachhaltige Umweltthemen

Umweltprobleme sind Probleme und Schwierigkeiten, die in der Natur durch menschliches Handeln oder natürliche Prozesse entstehen. Zu diesen Problemen gehören Verschmutzung, Klimawandel, Abholzung, Artenverlust und das Aufbrauchen von Ressourcen. Sie gefährden die Gesundheit unseres Planeten und dessen langfristige Lebensfähigkeit.

Verschmutzung verändert die Qualität von Luft, Wasser und Boden. Luftverschmutzung durch Fabriken und Autos erschwert das Atmen, erhöht das Risiko für Herzkrankheiten und trägt zur globalen Erwärmung bei. Verschmutztes Wasser aus Fabriken und Plastikmüll schädigt aquatische Lebensräume und macht Trinkwasser unsicher. Chemikalien und Mülldeponien verschmutzen den Boden, was die Qualität des Landes verringert und das Nahrungsmittelanbau erschwert.

Klimawandel wird durch das Verbrennen fossiler Brennstoffe und Abholzung verursacht und hat weitreichende Auswirkungen. Mit steigenden Temperaturen weltweit treten extreme Wetterereignisse auf, der Meeresspiegel steigt und natürliche Lebensräume werden gestört. Diese Veränderungen schädigen Pflanzen- und Tierarten und gefährden die Gesundheit und Lebensgrundlagen der Menschen.

Abholzung verändert die Temperatur, erschwert es Pflanzen und Tieren, Kohlenstoff aufzunehmen, und schädigt die biologische Vielfalt. Der Verlust der biologischen Vielfalt, also die Vielfalt des Lebens auf der Erde, wird durch Dinge wie Habitatzerstörung, Verschmutzung, Übernutzung und Klimawandel verursacht. Eine übermäßige Nutzung von Ressourcen wie Wasser, Mineralien und fossilen Brennstoffen führt zu Engpässen und Klimaschäden. Um langfristig Ressourcen zu schonen und zu verhindern, dass sie ausgehen, ist es wichtig, nachhaltige Methoden und erneuerbare Energiequellen zu nutzen.

Um Umweltprobleme zu lösen, müssen Menschen auf lokaler, nationaler und internationaler Ebene zusammenarbeiten. Es ist von entscheidender Bedeutung, Regeln und Richtlinien zu implementieren, die nachhaltiges Wachstum fördern, Treibhausgasemissionen senken, natürliche Lebensräume schützen und die biologische Vielfalt bewahren. Schließlich ist es notwendig, Umweltprobleme zu bekämpfen, um die Gesundheit der Erde und aller darauf lebenden Wesen zu schützen.

Module: Sustainability Environmental Issues	
Thema: Nachhaltigkeit im Alltag	
Dauer	2 Stunden
Standort	Innenbereich
Ziele	
<ul style="list-style-type: none"> • Das Konzept der Nachhaltigkeit und dessen Bedeutung im Alltag zu verstehen. • Praktische Möglichkeiten zu identifizieren, um nachhaltige Praktiken in den Alltag zu integrieren. • Kritisches Denken und Diskussion über die Auswirkungen individueller Handlungen auf die Umwelt zu fördern. 	



- -Zusammenarbeit und Ideenaustausch unter den Teilnehmern zu fördern, um ein nachhaltiges Leben zu unterstützen.

Benötigte Materialien

- Flipcharts und Marker
- Haftnotizen
- Stifte und Notizbücher für die Teilnehmer
- Ein Whiteboard oder eine Tafel
- Recycelbare Materialien für die Gruppenaktivität (z. B. Papier, Plastikflaschen usw.)

Schritt-für-Schritt-Beschreibung der Aktivität

Name der Aktivität: Nachhaltigkeit in Aktion

Einführung (5 Minuten):

- Die Teilnehmer stellen sich kurz vor. Anschließend erklärt der Trainer die Ziele der Aktivität und betont die Bedeutung der Nachhaltigkeit sowie wie kleine tägliche Handlungen einen großen Unterschied machen können.

Präsentation des Themas (10 Minuten):

- Geben Sie eine kurze Präsentation über Umwelt-Nachhaltigkeit im Alltag. Behandeln Sie wichtige Konzepte wie Abfallreduzierung, Energieeinsparung und nachhaltigen Konsum.
- Binden Sie die Teilnehmer ein, indem Sie Fragen stellen und sie ermutigen, ihre Gedanken und Erfahrungen zu nachhaltigen Praktiken zu teilen.

Eisbrecher-Aktivität (10 Minuten):

- ****Nachhaltigkeits-Bingo:**** Der Trainer denkt sich 10 nachhaltige Handlungen für den Alltag aus, z. B. Lebensmittelabfälle kompostieren oder das Wasser beim Zähneputzen abstellen. Anschließend werden alle Aktivitäten den Teilnehmern aufgelistet, die für jede Aktivität, die sie normalerweise durchführen, ein Kreuz auf einem Blatt Papier setzen. Wer die meisten Punkte erzielt, gewinnt diese kleine Einführungschallenge.

Nachbesprechung (10 Minuten):

- Die Gruppe diskutiert die Erfolge der Eisbrecher-Aktivität, insbesondere die weniger oder mehr verbreiteten Aktivitäten.

Gruppenarbeit mit Vorbereitung auf die Gruppenpräsentation (30 Minuten):

- Teilen Sie die Teilnehmer in kleine Gruppen (3 oder 4 Personen pro Gruppe) auf. Weisen Sie jeder Gruppe einen spezifischen Aspekt der täglichen Nachhaltigkeit zu (z. B. nachhaltige Lebensmittelauswahl, Reduzierung des Plastikverbrauchs, Energieeinsparung). Jede Gruppe bereitet eine kurze Präsentation zu ihrem Thema vor, einschließlich praktischer Tipps und möglicher Herausforderungen.



Gruppenpräsentation (30 Minuten):

- Jede Gruppe präsentiert ihre Ergebnisse und Ideen der größeren Gruppe in einer etwa 7-minütigen Präsentation.

Fragen & Antworten (10 Minuten):

- Erlauben Sie den Teilnehmern, Fragen zu stellen und etwaige Punkte von Interesse oder Bedenken zu besprechen.

Nachbesprechung und Bewertung (20 Minuten):

- Fragen Sie die Teilnehmer:

- Haben Sie etwas Neues in dieser Sitzung gelernt?

- Welche nachhaltige Praxis freuen Sie sich am meisten darauf, in Ihrem Alltag auszuprobieren?

- Welche Herausforderungen sehen Sie bei der Umsetzung dieser Praktiken?

- Geben Sie den Teilnehmern ein Mittel zur Bewertung der Aktivitäten, die während der Sitzung stattgefunden haben.

Recommendations for participants

- Überlegen Sie sich 10 Aktivitäten im Alltag, die nicht zu extrem sind, um so viele Teilnehmer wie möglich einzubeziehen.
- Helfen Sie den Teilnehmern bei der Vorbereitung ihrer Präsentationen, indem Sie ihnen auch Vorschläge zu Websites machen, die sie konsultieren können.

Resources and further reading

https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-3228/Sustainability%20Guide.pdf

https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-1635/Wild%20Style_Practical%20Guide%20and%20Cookbook.pdf

Thema: Sport und Nachhaltigkeit

Dauer	2 Stunden
-------	-----------

Standort	Draußen, im Garten
----------	--------------------

Ziele

- Sensibilisieren Sie die Teilnehmer für die Bedeutung ökologischer Nachhaltigkeit.
- Demonstrieren Sie, wie sportliche Aktivitäten auf nachhaltige Weise durchgeführt werden können.
- Fördern Sie umweltfreundliches Verhalten bei Outdoor-Aktivitäten.
- Fördern Sie Zusammenarbeit und Teambildung durch Spiele und Aktivitäten.

Benötigte Materialien

- Kegel oder Bänder zum Abgrenzen von Spielbereichen
- Umweltfreundliche Bälle und Sportgeräte (z. B. Holzschläger, Bälle aus Recyclingmaterial)
- Säcke für die Recyclingsammlung
- Wiederverwendbare Taschentücher oder Lappen
- Müllstäbchen

Schritt-für-Schritt-Beschreibung der Aktivität

Name der Aktivität: Eco-Sports Challenge

Einführung (5 Minuten):

- Der Trainer erklärt die Bedeutung der ökologischen Nachhaltigkeit und wie diese in Sportaktivitäten integriert werden kann.

Eisbrecher-Aktivität (10 Minuten):

- Umweltfreundliches Aufwärm-Laufen:** Die Teilnehmer laufen in einem bestimmten Bereich und sammeln dabei den Müll auf, den sie unterwegs finden, indem sie Müllgreifstäbe benutzen. Wer den meisten Abfall sammeln kann, gewinnt diese Herausforderung.

Präsentation des Themas (10 Minuten):

- Der Trainer beginnt mit einer kurzen Diskussion über die Prinzipien der Nachhaltigkeit, die auf Outdoor-Aktivitäten angewendet werden. Er oder sie zeigt Beispiele für umweltfreundliches Sportequipment und erklärt, wie der ökologische Fußabdruck während körperlicher Aktivitäten reduziert werden kann. Dabei sollte besonders betont werden, wie wichtig es ist, Grünflächen sauber zu halten und wie Sport dazu beitragen kann, Bewusstsein für diese Themen zu schaffen.

Gruppenarbeit mit verschiedenen Sportarten (40 Minuten):

- Teilen Sie die Teilnehmer in kleine Gruppen (3 oder 4 Personen pro Gruppe) auf. Weisen Sie jeder Gruppe eine Sportart zu, die auf nachhaltige Weise gespielt werden soll, indem recycelte Materialien verwendet werden und gezeigt wird, wie einfach es ist, nicht-plastische Gegenstände für den Sport zu nutzen. Die meisten Sportgeräte werden bereitgestellt, wie z. B. Holzschläger, während andere Gegenstände wie Bälle von den Teilnehmern während der Aktivität selbst hergestellt werden können. Die Sportarten, aus denen der Trainer auswählen kann, zusätzlich zu anderen, die ihm bekannt sind, sind: Volleyball, Fußball oder andere Spiele, bei denen ein Ball mit Füßen und Händen verwendet wird, Tennis, Tischtennis, Hindernisparcours.



Nachbesprechung und Bewertung (20 Minuten):

- Fragen Sie die Teilnehmer:

- Haben Sie in dieser Sitzung etwas Neues gelernt?

- Welche nachhaltigen Maßnahmen planen Sie für Ihre Outdoor-Aktivitäten?

- Welche Herausforderungen denken Sie, werden bei der Umsetzung dieser Praktiken auf Sie zukommen?

- Lassen Sie den Teilnehmern die Möglichkeit, Fragen zu stellen und etwaige Punkte von Interesse oder Bedenken zu besprechen. Geben Sie den Teilnehmern ein Mittel zur Bewertung der Aktivitäten, die während der Sitzung stattgefunden haben.

Empfehlungen für Teilnehmer

- Beginnen Sie mit kleinen Veränderungen, um sportliche Aktivitäten nachhaltiger zu gestalten (z. B. verwenden Sie wiederverwendbare Wasserflaschen, wählen Sie umweltfreundliche Ausrüstung).

Ressourcen und weiterführende Literatur

https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-3033/digihile-toolkit.pdf



Co-funded by
the European Union

**Curricular Innovation for
Synergy between
Community Sport and
Activism**

CISCA

Project ID: 101090041

December 2022 – May 2025



Modul Interkulturelle Kommunikation



Ice Breaker – Wen zurücklassen?

Anweisungen: Die zwölf unten aufgeführten Personen wurden als Passagiere für ein Raumschiff ausgewählt, das zu einem anderen Planeten fliegen soll, da die Erde morgen zerstört wird. Aufgrund von Platzbeschränkungen wurde nun festgestellt, dass nur acht Personen mitfliegen dürfen. Jede der acht Personen qualifiziert sich.

Ihre Aufgabe ist es, die acht Passagiere auszuwählen, die die Reise antreten werden. Nehmen Sie sich etwa 5 Minuten Zeit und ordnen Sie die Passagiere von eins bis zwölf, basierend auf denen, die Ihrer Meinung nach die Reise am meisten verdienen, wobei eins am meisten und zwölf am wenigsten verdient.

Anschließend wird die gesamte Gruppe zusammenkommen und gemeinsam entscheiden, welche acht Passagiere die Reise antreten werden.

HINWEIS: Wenn Sie Ihre Entscheidung als Gruppe treffen, müssen ALLE mit den endgültigen acht Passagieren einverstanden sein und einen Konsens erzielen. Sie dürfen NICHT abstimmen oder eine „Mehrheitsentscheidung“ treffen.



Co-funded by
the European Union

Modul Interkulturelle Kommunikation



Originale Passagierliste:

1. Ein Buchhalter mit Drogenmissbrauchsproblem
2. Ein militanter afrikanischer Medizinstudent
3. Eine 33-jährige osteuropäische Managerin, die kein Englisch spricht
4. Die schwangere Frau des Buchhalters
5. Ein berühmter Schriftsteller mit körperlicher Behinderung
6. Eine 21-jährige muslimische internationale Studentin
7. Ein katholischer Geistlicher, der gegen Homosexualität ist
8. Eine Filmschauspielerin, die kürzlich Opfer eines sexuellen Übergriffs wurde
9. Ein rassistischer bewaffneter Polizist, der der übermäßigen Gewaltanwendung beschuldigt wird
10. Ein homosexueller männlicher Profisportler
11. Ein asiatischer, verwaister 12-jähriger Junge
12. Ein 60-jähriger jüdischer Universitätsadministrator



Co-funded by
the European Union

Modul Interkulturelle Kommunikation



Aktivität – BARNAGA SPIEL

BARNAGA ist ein Simulationsspiel, das die Teilnehmer dazu anregt, normative Annahmen und interkulturelle Kommunikation kritisch zu hinterfragen. Es wurde 1980 von Sivasailam “Thiagi” Thiagarajan entwickelt, als er für USAID in Gbarnga, Liberia, arbeitete. Er hatte einen „Aha“-Moment, als er erkannte, dass Konflikte nicht (nur) aus großen oder offensichtlichen kulturellen Unterschieden entstehen, sondern oft aus subtilen, kleinen Hinweisen. Er entwickelte das Spiel, um diese Feinheiten herauszuarbeiten.

In dieser Aktivität spielen die Studierenden ein Kartenspiel schweigend, wobei jeder nach einem anderen Regelwerk spielt, ohne dass sie es wissen.



Co-funded by
the European Union

Modul Interkulturelle Kommunikation



Ziele:

- Effektive Kommunikation über kulturelle Gruppen hinweg lernen.
- Hinterfragen von Annahmen über Gruppennormen und kritische Analyse ihrer Herkunft, um zu bestimmen, ob sie in neuen Kontexten weiterhin nützlich sind.
- Verstehen, was passiert, wenn wir nicht dieselben “Regeln” oder “Normen” wie andere in der Gruppe verwenden.
- Untersuchen, welche Rolle Kommunikation dabei spielt, uns entweder zu verwirren oder einander zu verstehen.



Co-funded by
the European Union

Modul Interkulturelle Kommunikation



Aktivität – BARNAGA-SPIEL

Umsetzung:

Drucken Sie die Regeln und die Turnierrichtlinien aus und befolgen Sie die Anweisungen.

Materialien:

1. BARNAGA-Spielregeln - Link zur Datei
2. Turnierrichtlinien und Diskussionsleitfaden - Link zur Datei
3. Verkürztes Kartenspiel, genug für jede Gruppe (2-7 und Asse)
4. Tischmarkierungen für die Gruppeneinteilung
5. Schmierpapier
6. Stifte oder Marker



Co-funded by
the European Union

Modul Interkulturelle Kommunikation



Aktivität – ALBATROS INSEL

Albatros ist eine Aktivität, bei der etwa 6 Schauspieler, Männer und Frauen, die untenstehende Szene für ein Publikum aufführen. Die Schauspieler sollten in ungewöhnlicher Kleidung (Togas oder etwas Außergewöhnliches) gekleidet sein. Albatros-Männer sind die männlichen Schauspieler. Albatros-Frauen sind die weiblichen Schauspieler. Die Besucher sind die Zuschauer. Die Sprache, die von den Schauspielern gesprochen wird, sollte keine Klicklaute enthalten.



Co-funded by
the European Union

Modul Interkulturelle Kommunikation

Albatros-Skript

1. Albatros-Männer und Albatros-Frauen sind an ihren Plätzen. Albatros-Männer sitzen, Albatros-Frauen knien neben den Albatros-Männern auf dem Boden.
2. Alle stehen auf und wählen (jeweils 2) Mitglieder des gleichen Geschlechts aus, um an der Begrüßungszeremonie teilzunehmen. Die Albatros-Männer setzen die Männer. Die Albatros-Frauen lassen die Frauen ihre Schuhe ausziehen und neben den Männern knien.
3. Albatros-Männer und Albatros-Frauen kehren an ihre Plätze zurück; kurze Pause. Albatros-Männer berühren die Köpfe der Albatros-Frauen und drücken sie auf den Boden.
4. Begrüßungszeremonie: Albatros-Männer stehen auf und begrüßen jeden Mann, indem sie ihn an den Schultern und der Taille halten und die Knie reiben. Albatros-Männer setzen sich. Albatros-Frauen begrüßen jede weibliche Besucherin, indem sie beide Hände feierlich an den Unterschenkeln und Füßen entlangführen. Die Frauen kehren in die kniende Position zurück; Albatros-Frauen kehren an ihre Plätze zurück.



Co-funded by
the European Union

Modul Interkulturelle Kommunikation



5. Kleine Pause – Albatros-Männer berühren die Köpfe der Albatros-Frauen und drücken sie auf den Boden.
6. Handwaschen – Die Alpha-Albatros-Frau bringt eine Schale mit Wasser zu den Albatros-Männern, die die Finger ihrer rechten Hand in die Schale tauchen und ihre Hände anmutig trocknen. Die Albatros-Frau wiederholt dies für jeden der männlichen Teilnehmer.
7. Fütterung – Albatros-Männer klicken als Signal für die Fütterung. Die Albatros-Frau erhebt sich und bietet jedem Mann, beginnend mit den Albatros-Männern, Gummiwürmer (oder Ersatznahrung) an. Das Essen wird den Männern mit Zangen (oder Zahnstochern) in den Mund gelegt. Nach der Fütterung summen, stöhnen und rülpsen die Albatros-Männer und schlagen sich mit der Faust auf die Brust. Andere Männer werden von den Albatros-Männern ermutigt, den Prozess zu wiederholen. Die Albatros-Frau füttert dann die Frauen, die das Essen in ihren Händen nehmen. Die Albatros-Frau kehrt an ihre Position zurück.



Co-funded by
the European Union

Modul Interkulturelle Kommunikation



8. Kurze Pause – Die Albatros-Männer berühren die Köpfe der Albatros-Frauen mit der Erde.

9. Der Albatros-Mann gibt ein Zeichen, dass die Getränke serviert werden sollen. Die Alpha-Albatros-Frau nimmt eine kleine Kanne und gießt eine kleine Menge ungesüßte Limonade (oder ein Ersatzgetränk) in eine kleine Tasse für die Albatros-Männer. Sie wiederholt dies für alle Männer und serviert dann die Frauen. Anschließend kehrt sie an ihren Platz zurück.



Co-funded by
the European Union

Modul Interkulturelle Kommunikation



10. Alle Albatros-Männer und Albatros-Frauen erheben sich und inspizieren die weiblichen Teilnehmerinnen, während sie in der albatrossischen Sprache sprechen. Die Frau mit den größten Füßen wird zu den Stühlen des Albatros-Mannes geführt und ermutigt, sich daneben zu knien.

11. Die Albatros-Männer erheben sich und wiederholen die Begrüßungszeremonie mit den Männern, dann kehren sie zu ihren Plätzen zurück. Die Albatros-Frauen wiederholen die

12. Begrüßungszeremonie mit den Frauen und setzen sich ebenfalls.

Kurze Pause. Die Albatros-Männer berühren den Kopf sowohl der Albatros-Frauen als auch der ausgewählten weiblichen Teilnehmerin mit der Erde, stehen auf und führen die beiden ausgewählten Frauen zur Tür hinaus.



Co-funded by
the European Union

Modul Interkulturelle Kommunikation

Interpretation der Situation:

Beschreibung: Bitten Sie die Gruppe, zu beschreiben, was sie gesehen haben, ohne Bewertung oder Interpretation. Dies ist nicht einfach, aber notwendig.

Interpretation: Danach können die Teilnehmer interpretieren, was sie gesehen haben. Einige werden die Rolle der Frauen in der Albatros-Kultur als niedrig einstufen, mit Beispielen wie dem Sitzen auf dem Boden oder der Tatsache, dass der Mann zuerst isst.

Kulturelle Information: In Albatros wird die Erde als etwas Göttliches betrachtet, und das ultimative Ziel ist es, in Harmonie mit Mutter Erde zu leben.

Die Frau wird als Vermittlerin des Göttlichen angesehen, da viele Frauen Kinder gebären können und daher als näher an der Natur wahrgenommen werden. Deshalb darf die Frau auf der Erde sitzen und sie berühren, während dies dem Mann verboten ist.



Co-funded by
the European Union

Modul Interkulturelle Kommunikation

Der Mann darf die Erde nur mit den Füßen berühren, wenn er sitzt, und durch den Kontakt der Frau, wenn sie sich zur Erde neigt. Ansonsten darf er die Frau nicht berühren.

Die Aufgabe des Mannes ist es, das Essen der Frau zu kosten und vor ihr zu gehen, um sie vor möglichen Gefahren zu schützen.

Diskussion: In einer abschließenden Diskussion können Sie erarbeiten, wie solche Vorurteile entstehen. Wenn es in einer Kultur erniedrigend ist, auf dem Boden zu sitzen, kann dies in einer anderen Kultur etwas Ehrendes sein. Gibt es Situationen aus dem Alltag, in denen die Teilnehmer Ähnliches erlebt haben? Wir sind gespannt auf Ihre Geschichten!

<https://www.erasmi.info/download/4704/?tmstv=1714996937>



Co-funded by
the European Union

Modul Interkulturelle Kommunikation



Activity – Prototype Design Sprint

Vorbereitung auf einen Design Sprint mit lokalen Gemeinschaften

Bevor Sie einen Design Sprint mit lokalen Gemeinschaften durchführen, sollten Sie folgende Schlüsselfaktoren berücksichtigen, um einen erfolgreichen und reibungslosen Ablauf zu gewährleisten:

1. **Klare Ziele und Vorgaben festlegen:** Definieren Sie die Ziele und Vorgaben des Projekts klar und deutlich. Dazu gehört das Verständnis des spezifischen Problems, das angegangen werden soll, der gewünschten Ergebnisse und etwaiger Einschränkungen oder Vorgaben durch den öffentlichen Sektor.
2. **Ein vielfältiges Team aufbauen:** Stellen Sie ein funktionsübergreifendes Team zusammen, das Vertreter verschiedener Gruppen umfasst, die mit dem Problem in Verbindung stehen.



Co-funded by
the European Union

Modul Interkulturelle Kommunikation

3. Einbindung der Interessengruppen: Identifizieren Sie frühzeitig die verschiedenen Interessengruppen und beziehen Sie sie ein. Dies hilft sicherzustellen, dass alle Beteiligten auf das zu lösende Problem und die vorgeschlagenen Lösungen abgestimmt sind. Ohne die Unterstützung der Interessengruppen kann es schwierig sein, die notwendigen Ressourcen und die Unterstützung für die Umsetzung der während des Design Sprints entwickelten Lösungen zu erhalten.

4. Kommunikation: Klare und konsistente Kommunikation ist der Schlüssel zum Erfolg eines Design Sprints. Dazu gehört die Kommunikation des Zwecks und der Ziele des Design Sprints an alle Beteiligten.

5. Nutzung vorhandener Forschung und Daten: Führen Sie eine gründliche Überprüfung bestehender Berichte, Studien und Nutzerfeedbacks durch, um die Designentscheidungen zu informieren und Annahmen zu validieren.

6. Dokumentation und Weitergabe von Erkenntnissen: Dokumentieren Sie während des Design Sprints die gewonnenen Erkenntnisse, Einsichten und Ergebnisse. Diese Dokumentation kann als wertvolle Ressource für zukünftige Projekte dienen und dazu beitragen, institutionelles Wissen innerhalb der Regierungsorganisation aufzubauen. Erwägen Sie die Erstellung eines Design Sprint Handbuchs oder eines Wissensspeichers, um bewährte Verfahren und Erkenntnisse zu teilen.



Co-funded by
the European Union

Modul Interkulturelle Kommunikation

Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Durchführung eines Design Sprints

Ein Design Sprint ist ein strukturierter Prozess, der typischerweise eine Reihe von Aktivitäten umfasst, die Zusammenarbeit, Kreativität und schnelles Prototyping fördern. Die fünf Phasen eines Design Sprints sind: Problemverständnis, Ideenfindung, Prototyping, Benutzertests und Implementierung. Während jeder Phase führt das Team verschiedene Aktivitäten wie Brainstorming, Skizzieren, Prototypen erstellen und Benutzerinterviews durch. Am Ende des Sprints sollte das Team einen getesteten Prototyp haben, der implementiert oder weiter verfeinert werden kann.



Co-funded by
the European Union

Modul Interkulturelle Kommunikation

Design Sprint Aktivitäten

Schritt 1: Verstehen und Definieren

Beginnen Sie mit einem Überblick über den Design Sprint Prozess und das Problem. Stellen Sie sicher, dass alle den Kontext und die Ziele verstehen. Sammeln Sie gemeinsam verschiedene Perspektiven, um das Problem aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu betrachten. Laden Sie relevante Stakeholder und Fachexperten ein, ihre Einsichten und Perspektiven zu teilen. Definieren Sie basierend auf der Problemstellung und den Stakeholder-Inputs ein klares Ziel für den Design Sprint.



Co-funded by
the European Union

Modul Interkulturelle Kommunikation



Schritt 2: Ideenfindung

Nutzen Sie kreative Brainstorming-Techniken wie “Crazy 8s” oder “Mind Mapping”, um eine Vielzahl von Ideen zu generieren. Ermutigen Sie die Teilnehmer, außerhalb der Box zu denken und so viele Ideen wie möglich zu produzieren. Organisieren Sie die generierten Ideen in Cluster basierend auf gemeinsamen Themen oder Konzepten. Priorisieren Sie die vielversprechendsten Ideen durch einen Teamabstimmungsprozess und wählen Sie zwei oder drei Ideen aus, die weiterentwickelt werden sollen.



Co-funded by
the European Union

Modul Interkulturelle Kommunikation



Schritt 3: Prototyping

Teilen Sie das Team in kleinere Gruppen auf und weisen Sie jeder Gruppe eine der ausgewählten Ideen zu. Erstellen Sie Low-Fidelity-Prototypen, die die Kernkonzepte und Funktionen der Ideen vermitteln. Diese Prototypen können von einfachen Skizzen bis hin zu digitalen Mock-ups reichen. Führen Sie regelmäßige Feedback-Sitzungen innerhalb und zwischen den Teams durch, um die Prototypen iterativ zu verfeinern. Fördern Sie offenes und konstruktives Feedback, um die Qualität der Prototypen zu verbessern.

Schritt 4: Testen

Entwickeln Sie einen umfassenden Plan für Benutzertests. Identifizieren Sie repräsentative Benutzer, die mit den Prototypen interagieren, und definieren Sie spezifische Aufgaben oder Szenarien für sie. Diese Planung stellt sicher, dass der Benutzertestprozess strukturiert und fokussiert ist. Führen Sie ein Team-Debriefing durch, um die gewonnenen Erkenntnisse aus den Benutzerinteraktionen zu diskutieren. Analysieren Sie das erhaltene Feedback und identifizieren Sie mögliche Verfeinerungen oder Anpassungen der Prototypen.



**Co-funded by
the European Union**

Modul Interkulturelle Kommunikation

Schritt 5: Kommunikation und Implementierung

Sammeln Sie regelmäßig Feedback von Stakeholdern und Führungskräften, um sicherzustellen, dass alle auf dem gleichen Stand sind und Bedenken frühzeitig angesprochen werden. Entwickeln Sie einen Implementierungsplan, der Zeitpläne, Verantwortlichkeiten, Ressourcenallokation und potenzielle Herausforderungen umfasst. Wenn möglich, erwägen Sie, die Lösungen in einer kontrollierten Umgebung zu pilotieren, um mehr Daten und Erkenntnisse zu sammeln, bevor sie vollständig implementiert werden.

Fazit

Die Durchführung eines Design Sprints kann ein leistungs volles Werkzeug sein, um eine Gemeinschaft zu verbessern, Prozesse zu optimieren und die Bürgerbeteiligung zu stärken. Indem Organisationen den strukturierten Design-Sprint-Prozess befolgen, können sie schnellere und effektivere Lösungen erzielen. Durch die Betonung von Zusammenarbeit, Transparenz und Nutzerzentrierung können Design Sprints dazu beitragen, die Art und Weise zu verändern, wie komplexe Probleme angegangen werden, und bedeutsame Ergebnisse für die Bürger liefern.



**Co-funded by
the European Union**



Co-funded by
the European Union

**Curricular Innovation for
Synergy between
Community Sport and
Activism**

CISCA

Project ID: 101090041

December 2022 – May 2025



Modul 3: Motivationsperspektiven auf Empowering Coaching



Theoretischer Teil

Das Ziel dieses Moduls ist, dass die Teilnehmenden verstehen, wie sie während der Trainingseinheiten ein motivationsförderndes Klima entwickeln können.

Konkret zielt dieses Modul darauf ab, Trainer über Folgendes zu informieren:

- ✓ Theoretischer Hintergrund der Motivation
- ✓ Sozial-kognitive Ansätze zur Motivation
- ✓ Selbstbestimmung in der Motivation
- ✓ Intrinsische und extrinsische Motivation
- ✓ Befriedigung der grundlegenden psychologischen Bedürfnisse
- ✓ Perspektiven der Leistungsmotivationsziele
- ✓ Von Trainer*innen geschaffenes Motivationsklima
- ✓ Auswirkungen für eine effektive Praxis
- ✓ Prinzipien der Zielsetzung



Co-funded by
the European Union

Modul 3: Motivationsperspektiven auf Empowering Coaching



Praktischer Teil

Der Workshop konzentriert sich darauf, wie effektive Zielsetzungen für sportliche Aufgaben nach den S.M.A.R.T.-Prinzipien erstellt und umgesetzt werden können.

Ziel der Aktivitäten:

- ✓ Verstehen, wie Zielsetzung funktioniert
- ✓ Fähigkeiten zur effektiven Zielsetzung entwickeln
- ✓ Zielsetzung für sportliche Aufgaben umsetzen
- ✓ Ziele überwachen und bewerten

Dauer des Workshops: 60 Minuten | Gruppengröße: 18 Teilnehmende



Co-funded by
the European Union

Praktischer Teil



Beschreibung der Aktivitäten:

Zunächst, bevor die Teilnehmenden eine Schulung erhalten, werden sie gebeten, ein Sport-/Trainingsziel für (a) die aktuelle Trainingseinheit, (b) den nächsten Monat und (c) das Jahresende zu definieren.

Anschließend erhalten sie eine kurze Schulung darüber, wie man Ziele effektiv nach den S.M.A.R.T.-Prinzipien setzt und erreicht.

Im Anschluss an den Bildungsteil werden die Teilnehmenden zu Zielsetzungsübungen ermutigt



Co-funded by
the European Union

Praktischer Teil:

Stift und Papier Übungen



- 1. Bewerte, ob die anfänglich schriftlich festgelegten Ziele dem S.M.A.R.T.-Ansatz entsprechen, und zwar speziell in Bezug auf (a) verschiedene Zieltypen (z. B. Prozess-, Leistungs- und Ergebnisziele) und unterschiedliche Zeitrahmen (z. B. kurz-, mittel- und langfristige Ziele) sowie (b) die Prinzipien (spezifisch, messbar, erreichbar, relevant und zeitbasiert).**
- 2. Erkenne 5 Stärken und 5 Schwächen von dir und schreibe sie als Liste auf.**



Co-funded by
the European Union

Praktischer Teil

Stift und Papier Übungen



3. **Wähle einen Schwachpunkt (aus der vorherigen Liste) aus und setze Prozess-, Leistungs- und Ergebnisziele. Bewerte anschließend, ob sie nach den S.M.A.R.T.-Prinzipien formuliert sind. Überarbeite sie gegebenenfalls [Die Ziele sollten für kurz- (z. B. nächstes Training), mittel- (z. B. nächste Monate) und langfristige Ziele (z. B. Ende des Jahres) festgelegt werden].**
4. **Definiere für jedes Ziel Strategien (S.M.A.R.T.), um die Chancen auf das Erreichen der Ziele zu erhöhen.**



Co-funded by
the European Union

Praktischer Teil

Implementation durch Sportaufgaben



5. **Wähle eine einfache Sportaufgabe (z. B. Schießen, Darts usw.) und führe dann Folgendes durch: (a) Erstelle einen Zielsetzungsplan, (b) Setze den Plan um, (c) Bewerte den Fortschritt/Erfolg des Ziels, (d) Passe den Zielsetzungsplan (falls erforderlich) neu an.**



Co-funded by
the European Union

Practical part



Ratschläge für Trainer*innen

- ✓ Gib einfache und präzise Anweisungen
- ✓ Überwache den Fortschritt
- ✓ Gib Feedback
- ✓ Stelle Fragen zum Verständnis

Erwartetes Ergebnis

- ✓ Entwicklung effektiver Zielsetzungspläne
- ✓ Bewertung und Anpassung der Ziele
- ✓ Steigerung der Motivation

Evaluation

Übungsfortschritt (durch Trainer) | Selbstbewertung (durch Teilnehmende)



Co-funded by
the European Union

Referenzen



Theoretischer Teil

Vallerand, R.J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and a look at the future. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 59–83). John Wiley & Sons, Inc.
<https://millieparkinsonmymarathonjourney.files.wordpress.com/2018/03/motivation.pdf>

Hagger, M. (2019). Advances in Motivation in Exercise and Physical Activity. In Richard M. Ryan (ed.), *The Oxford Handbook of Human Motivation*, 2nd end, Oxford Library of Psychology.
[https://www.researchgate.net/publication/336371552 Advances in Motivation in Exercise and Physical Activity](https://www.researchgate.net/publication/336371552_Advances_in_Motivation_in_Exercise_and_Physical_Activity)

Morgan, K., & Sproule, J. (2012). *Motivation in Sport and Exercise*. Oxford Press.
[https://www.researchgate.net/publication/339458025 Motivation in Sport and Exercise](https://www.researchgate.net/publication/339458025_Motivation_in_Sport_and_Exercise)

Praktischer Teil

https://selfdeterminationtheory.org/wp-content/uploads/2019/08/2018_HealyTinckell-SmithNtoumanis_OxfordREP.pdf

<https://www.sport.nsw.gov.au/sites/default/files/2023-05/Goal-Setting-Foundations-for-Success.pdf>



Co-funded by
the European Union

Zusätzliches Material

Bitte den Anhang herunterladen



Co-funded by
the European Union



Module 3 Appendix

Goal Setting (Exercise 1)

Define a sport/exercise goal for the:

... tonight training session

.....
.....

... next month

.....
.....

... end of the year

.....
.....

... dream goal

.....
.....

Goal Setting (Exercise 2)

Notice if the goals from Exercise 1 are consistent with the S.M.A.R.T. principles

	Goal for the tonight training session	Goal for the next month	Goal for the end of the year
Specific			
Measurable			
Action oriented			
Realistic			



Timeframed			
------------	--	--	--

Indicate which goals from Exercise 1 correspond to one of the following types of goals

	Process	Performance	Outcome
Goal for the tonight training session			
Goal for the next month			
Goal for the end of the year			

Goal Setting (Exercise 3)

Write 5 strong and 5 weak points of yourself:

Strong points

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....
5.
.....

Weak points

1.
.....
2.
.....



3.

.....

4.

.....

5.

.....

Goal Setting (Exercise 4)

Type of goals: (a) process, (b) performance, και (c) outcome

Choose a weak point from Exercise 3 and define three goals (process, performance, outcome):

Process goal

.....
.....
.....

Performance goal

.....
.....
.....

Outcome goal

.....
.....
.....

Notice if the above goals are consistent with the S.M.A.R.T. principles

	Process	Performance	Outcome
Specific			
Measurable			
Action oriented			
Realistic			



Timeframed			
------------	--	--	--

Goal Setting (Exercise 5)

Define a goal for the (a) tonight training session or (b) next month or (c) end of the year:

.....

.....

.....

Explain how the above goal is consistent with the S.M.A.R.T. principles

S: Specific

.....

.....

.....

M: Measurable

.....

.....

.....

A: Action oriented

.....

.....

.....

R: Realistic

.....

.....

.....

T: Timeframed

.....

.....

.....

(S): Strategies (find strategies in order to achieve the goal)

.....

.....



.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Co-funded by
the European Union

**Curricular Innovation for
Synergy between
Community Sport and
Activism**

CISCA

Project ID: 101090041

December 2022 – May 2025



Modul 4: Das Selbst-System - Selbstvertrauen aufbauen



Theoretischer Teil

Das Ziel dieses Moduls ist es, dass die Teilnehmer das Konzept der Selbstwirksamkeit verstehen und dessen Bedeutung für die Regulierung der Motivation erkennen.

Insbesondere soll dieses Modul Trainer in folgenden Bereichen schulen:

- ✓ Verständnis des Konzepts der Selbstwirksamkeit
- ✓ Die Rolle der Selbstwirksamkeit in der Motivation
- ✓ Identifizierung der Quellen der Selbstwirksamkeit und Strategien zu deren Verbesserung
- ✓ Regulierende Faktoren, die die Quellen der Selbstwirksamkeit beeinflussen
- ✓ Konzeptualisierung der hierarchischen Struktur des Selbstwertgefühls
- ✓ Identifizierung der körperlichen Selbstwahrnehmungen als Teil unseres Selbstwertsystems
- ✓ Aufstieg von der Selbstwirksamkeit zum Selbstwertgefühl



Co-funded by
the European Union

Modul 4: Das Selbst-System - Selbstvertrauen aufbauen

Praktischer Teil

Der Workshop konzentriert sich auf das Verständnis der Quellen der Selbstwirksamkeit und die Umsetzung von Strategien zur Stärkung des Selbstvertrauens durch einen erfahrungsbasierten Ansatz.

Ziele der Aktivitäten:

- Verständnis des Konzepts der Selbstwirksamkeit**
- Teilnehmer sollen die Bedeutung der Selbstwirksamkeit für die Steigerung der Motivation erkennen.**
- Die Teilnehmer sollen die verschiedenen Quellen der Selbstwirksamkeit erleben.**
- Diskussion der Einflussfaktoren**
- Umsetzung von Strategien zur Stärkung der Selbstwirksamkeit und des Selbstvertrauens:**

Dauer des Workshops: 60-80 Minuten - Gruppengröße: 18 Teilnehmer



**Co-funded by
the European Union**



Praktischer Teil

Beschreibung der Aktivitäten:



- ✓ **Erklärung des Konzepts der Selbstwirksamkeit**
- ✓ **Präsentation der Dart-Wurf-Aufgabe**
- ✓ **Ausgangsbewertung der Selbstwirksamkeit beim Dart-Werfen**
- ✓ **Bildung von 3 Gruppen**
- ✓ **Gezielte Beeinflussung der Selbstwirksamkeit in jeder Gruppe**



**Co-funded by
the European Union**

Praktischer Teil

Beschreibung der Aktivitäten:



- ✓ **Nachbewertung der Selbstwirksamkeit beim Dartwerfen**
- ✓ **Dartwerfen**
- ✓ **Diskussion über die Quellen der Selbstwirksamkeit**
- ✓ **Verbindungen zwischen Selbstwirksamkeit und Selbstwertgefühl**



**Co-funded by
the European Union**

Praktischer Teil



Tipps für den Trainer

- ✓ Erkläre die Abläufe des Workshops klar und deutlich.
- ✓ Bitte die Teilnehmer, sich an die Anweisungen zu halten.
- ✓ Führe die Diskussion und fördere die Teilnahme und Interaktion.

Erwartetes Ergebnis

- ✓ Verstehen der Quellen zur Steigerung von Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen.
- ✓ Umsetzung von Strategien zur Verbesserung der Selbstwirksamkeit.
- ✓ Leitung von Sport- und Bewegungsprogrammen

Evaluation

- ✓ Bewertung des Verständnisses der Teilnehmer durch Diskussionen (durch Trainer).
- ✓ Selbsteinschätzung (durch Teilnehmer).



Co-funded by
the European Union

Quellen



Maddux, J. E. (2009). Self-efficacy: The power of believing you can. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), Oxford handbook of positive psychology (2nd ed., pp. 335–343). Oxford University Press.

https://www.researchgate.net/publication/285193896_Self-Efficacy_The_Power_of_Believing_You_Can

Crocker, P. R. E., McEwen, C. E., & Mosewich, A. D. (2013). Physical activity and self-perceptions among adults. In P. Ekkekakis, D. B. Cook, L. L. Craft, S. N. Culos-Reed, J. L. Etnier, M. Hamer, K. A. Martin Ginis, J. Reed, J. A. J. Smits, & M. Ussher (Eds.), Routledge handbook of physical activity and mental health (pp. 200–211). Routledge/Taylor & Francis Group. https://www.researchgate.net/publication/289378299_Physical_activity_and_self-perceptions_among_adults

Chao YY, Scherer YK, Wu YW, Lucke KT, Montgomery CA. The feasibility of an intervention combining self-efficacy theory and Wii Fit exergames in assisted living residents: A pilot study. Geriatr Nurs. 2013 Sep-Oct;34(5):377-82. doi: 10.1016/j.gerinurse.2013.05.006. Epub 2013 Jun 12. PMID: 23764366.

https://samples.jbpub.com/9781284125115/9781284159134_CH02_Secure.pdf



**Co-funded by
the European Union**

Weitere Materialien

Bitte laden sie den Anhang herunter.



Co-funded by
the European Union



Module 4 Appendix

QUESTION 1. (complete a number)

With 10 darts, out of a maximum of 100 points,

HOW MANY POINTS YOU BELIEVE YOU CAN SCORE?

QUESTION 2. (reply all questions)

With 10 darts, out of a maximum of 100 points,

HOW CERTAIN YOU ARE THAT YOU CAN SCORE ...

10 out of 100 points (with 10 darts)

Not at all									Very much	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

20 out of 100 points (with 10 darts)

Not at all									Very much	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

30 out of 100 points (with 10 darts)

Not at all									Very much	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

40 out of 100 points (with 10 darts)

Not at all									Very much	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

50 out of 100 points (with 10 darts)

Not at all									Very much	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

60 out of 100 points (with 10 darts)

Not at all									Very much	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

70 out of 100 points (with 10 darts)

Not at all									Very much	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

80 out of 100 points (with 10 darts)

Not at all									Very much	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

90 out of 100 points (with 10 darts)

Not at all									Very much	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

100 out of 100 points (with 10 darts)

Not at all									Very much	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	



Co-funded by
the European Union

**Curricular Innovation for
Synergy between
Community Sport and
Activism**

CISCA

Project ID: 101090041

December 2022 – May 2025



Zeitmanagement für erfolgreiche Programme



- Der Workshop vermittelt praktische Zeitmanagement-Techniken für Gemeinschaftssport und Aktivismus. Er behandelt SMART-Ziele und Werkzeuge wie Google Kalender und Trello.
- Der Workshop betont Klarheit und Fokus, um die Produktivität zu steigern, Stress zu reduzieren und effektive Werkzeuge einzuführen. Effektives Zeitmanagement ermöglicht Priorisierung, Balance und anhaltende Produktivität, wodurch das Risiko von Burnout verringert wird.
- Es verbessert die Zielsetzung, Teamkoordination und Anpassungsfähigkeit. Durch die Förderung von Selbstfürsorge wird das Wohlbefinden der Teilnehmer sichergestellt. Letztendlich maximiert die Integration dieser Prinzipien die Gemeinschaftswirkung und fördert Effizienz und Effektivität.
- Die Teilnehmer sollten sich im Umgang mit digitalen Werkzeugen und Anwendungen während des Workshops wohlfühlen.



**Co-funded by
the European Union**



Praktischer Teil

Zeitmanagement für erfolgreiche Programme



Co-funded by
the European Union

1. Überblick

Dieser Workshop vermittelt wichtige Zeitmanagement-Fähigkeiten für Gemeinschaftssport und Aktivismus. Er behandelt Themen wie den Zeigarnik-Effekt, SMART-Ziele und praktische Tipps zur Planung und Priorisierung von Aufgaben. Die Teilnehmer lernen, wie sie Tools wie Google Kalender und Trello für ein effizientes Aufgabenmanagement nutzen können. Durch interaktive Übungen gewinnen sie Einblicke, um ihre Produktivität zu steigern und Stress zu reduzieren.



Co-funded by
the European Union



2. Ziele des Workshops:

- Grundlagen des Zeitmanagements vermitteln: Theorien und Techniken.
- Werkzeuge zur Verbesserung des Zeitmanagements bereitstellen.
- Diskussionen über individuelle Zeitmanagementstrategien fördern und Wege zur Verbesserung aufzeigen.

4. Dauer

- 10 Minuten Erkläre das Modul und die Struktur des Workshops
- 45 Minuten Theorie und SMART-Ziele
- 25 Minuten Zeitmanagement-Tools
- 20 Minuten Reflexion über Zeitmanagement
- 15 Minuten Evaluation und Feedback zur Sitzung



3. Gruppengröße

20 Teilnehmende



Co-funded by
the European Union

5. Training Module

- Grundlagen des Zeitmanagements: Effektive Prinzipien und Techniken.
- Priorisierung und Planung: Aufgaben effizient organisieren.
- Anpassungsfähigkeit und Integration: Anpassung von Zeitplänen für alle.



6. Material:

- Präsentationsfolien
- Projektor und Laptop für die Präsentation
- Internetzugang, um die Websites zu zeigen
- Papier und Stifte
- Haftnotizen



Co-funded by
the European Union

7. Workshop Aktivitäten:

1. Erläuterung des Zeitmanagements, Zeigarnik-Effekt
2. SMART-Ziele besprechen
3. Einführung in Tools zur Zeitplanung
4. Reflexion

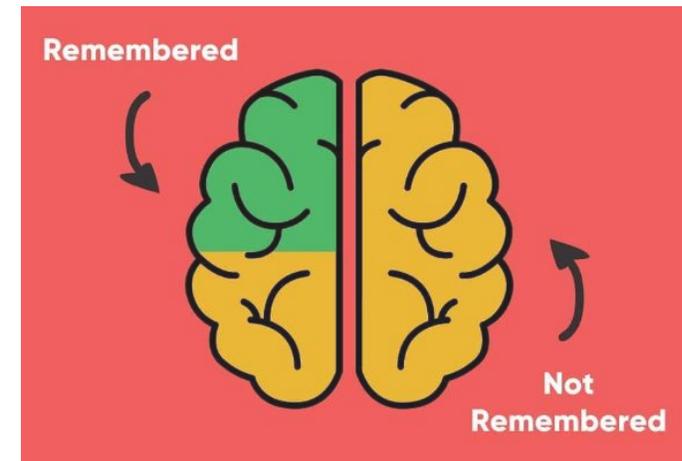


Co-funded by
the European Union

Aktivität 1- Was ist Zeit-Management? :

Erklärung von Konzepten wie „Zeitmanagement“, dem Zeigarnik-Effekt, Multitasking und der Bedeutung des richtigen Timings von Training und Erholung.

Teilnehmer lernen, wie sie einen Zeitplan erstellen, Schritte zur Vermeidung von Überarbeitung und die Wichtigkeit von Pausen.



Co-funded by
the European Union

Aktivität 2 - SMART-Ziele besprechen:

Der Moderator wird SMART-Ziele und die Bedeutung von Klarheit und Fokus bei deren Erreichung besprechen.

Die Teilnehmer lernen, wie das Setzen von Spezifischen, Messbaren, Erreichbaren, Relevanten und Zeitgebundenen Zielen ihnen helfen kann, ihre Zeit und Energie effektiv zu managen.



Co-funded by
the European Union

Nachdem alle verstanden haben, was SMART-Ziele sind, werden sie einige Beispiele durchgehen und die folgenden Fragen beantworten:

- **Was genau möchtest du erreichen?**
- **Woran wirst du erkennen, dass du es erreicht hast?**
- **Ist es wirklich möglich, es zu erreichen?**
- **Trägt es zu deinem Wachstum bei?**
- **Wann möchtest du es erreichen?**

Die Teilnehmer werden ihre eigenen SMART-Ziele entsprechend ihrer sportlichen Umstände erstellen.

Beispiele:

- *“Ich werde meine Schwimmtechnik verbessern, indem ich in den nächsten drei Monaten wöchentlich an Schwimmstunden teilnehme.”*
- *“Ich werde meine wöchentliche Laufleistung in den nächsten zwei Monaten von 20 auf 30 Meilen erhöhen.”*
- *“Ich werde bis zum Ende dieser Saison eine neue persönliche Bestzeit im 5-km-Lauf erreichen und meine Zeit von 25 auf 22 Minuten reduzieren.”*



Co-funded by
the European Union

Activity 3 - Einführung in Zeitmanagement-Anwendungen



Der Moderator wird Zeitmanagement-Anwendungen wie Google Kalender, Trello und TickTick vorstellen.

Die Teilnehmer lernen, wie diese Tools funktionieren und wie sie ihnen helfen können, ihre Aufgaben zu organisieren, Zeit effizient zu nutzen und ihre Arbeitslast zu priorisieren.



TickTick



Co-funded by
the European Union

Activity 4 - Reflexion

Der Moderator wird eine Reflexion zum Thema des Workshops, Zeitmanagement, leiten. Die Teilnehmer werden darüber sprechen, wie sie daran arbeiten, was für sie funktioniert, und Tipps und Tricks austauschen. Das Ziel ist, dass am Ende der Sitzung jeder Zeit hatte, darüber nachzudenken, wie effektives Zeitmanagement zu erhöhter Produktivität, reduziertem Stress und größerem Erfolg führen kann. Außerdem sollen sie neue Werkzeuge kennenlernen, um daran zu arbeiten.

Nach der Reflexion wird ein Abschlusskreis durchgeführt, in dem die Teilnehmer darüber sprechen, wie sie die Sitzung fanden, ob sie hilfreich war, was sie hinzufügen oder weglassen würden und was für die Zukunft berücksichtigt werden sollte.



8. Für Trainer :

- Ermutige die Teilnehmer durch interaktive Übungen und Diskussionen zur aktiven Teilnahme.
- Stelle Beispiele aus dem echten Leben und Fallstudien bereit, die für das Management von Sportprogrammen relevant sind.

9 . Ergebnis:

Am Ende des Workshops werden die Teilnehmer ein tieferes Verständnis für Zeitmanagement und die dazugehörigen Techniken haben. Sie werden über die nötigen Hilfsmittel verfügen und in der Lage sein, Prioritäten zu setzen, Zeitpläne zu organisieren und Aktivitäten an die unterschiedlichen Bedürfnisse der Teilnehmer anzupassen, um so den Erfolg des Programms zu steigern.



**Co-funded by
the European Union**

10. Evaluation:

Die Teilnehmer werden vor und nach dem Workshop einen kurzen Fragebogen ausfüllen, um ihr Wissen zu dem Thema vor und nach dem Workshop zu bewerten.



Erste Fragen :

- Wie würdest du dein aktuelles Verständnis von Zeitmanagement-Konzepten auf einer Skala von 1 bis 5 bewerten (1 = niedrig, 5 = hoch)?
- Hast du bereits SMART-Ziele für deine Aktivitäten oder Projekte gesetzt?
- Welche Zeitmanagement-Tools oder -Techniken verwendest du derzeit, falls vorhanden?
- Wie sicher bist du in deiner Fähigkeit, Aufgaben effektiv zu priorisieren?
- Welche Herausforderungen begegnen dir typischerweise beim effektiven Zeitmanagement?



Co-funded by
the European Union

Abschlussfragen



- Wie würdest du dein Verständnis von Zeitmanagement-Konzepten nach dem Workshop bewerten?
- Hast du ein besseres Verständnis für das Setzen von SMART-Zielen gewonnen?
- Welche Zeitmanagement-Tools oder -Techniken, die im Workshop vorgestellt wurden, planst du in deinen Alltag zu integrieren?
- Fühlst du dich nach dem Workshop sicherer in deiner Fähigkeit, Aufgaben effektiv zu priorisieren?
- Welche spezifischen Erkenntnisse oder Strategien fandest du im Workshop am wertvollsten?



Co-funded by
the European Union

11. Quellen



- The Time Trap: The Classic Book on Time Management By Alec Mackenzie, Pat Nickerson
- <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17437199.2021.2023608>
- Macquet, A. C., & Skalej, V. (2015). Time management in elite sports: How do elite athletes manage time under fatigue and stress conditions?. Journal of Occupational and Organizational Psychology, 88(2), 341-363.
(<https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/joop.12105>)
- Mackenzie, A., & Nickerson, P. (2009). The time trap: The classic book on time management. HarperChristian+ ORM.
- https://www.ted.com/talks/paul_catchlove_the_habit_that_could_improve_your_career/comments
- <https://www.dbmax.co.uk/blog/setting-smart-goals-for-success/>
- https://www.ted.com/talks/brian_christian_how_to_manage_your_time_more_effectively_according_to_machines



**Co-funded by
the European Union**



Co-funded by
the European Union

**Curricular Innovation for
Synergy between
Community Sport and
Activism**

CISCA

Project ID: 101090041

December 2022 – May 2025



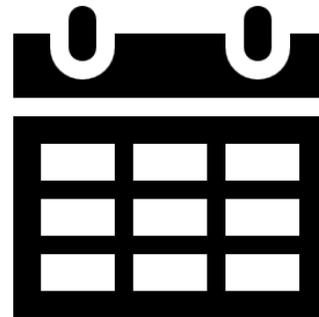
Strategische Planung für wirkungsvolle Initiativen



- **ZIEL DES MODULS:** Verstehen und Anwenden der Grundprinzipien der strategischen Planung, um Sportangebote zu schaffen und umzusetzen, die wesentliche Impulse für die Allgemeinheit geben

INHALT:

- Einführung und Hintergrund
- Bedürfnisse verstehen
- Planung und Ziele
- Umsetzung und Zusammenarbeit
- Auswertung und Nachhaltigkeit
- Fazit und Aktionspläne



Co-funded by
the European Union

Strategieplanung für wirkungsvolle Programme



Was ist strategische Planung?

Gehe zu www.menti.com

CODE **8249 4768**



<https://www.tgccpa.com/strategic-planning-using-a-real-time-approach-to-guide-your-future/>



Co-funded by
the European Union

1. Strategieplanung für wirkungsvolle Programme



- Das Hauptziel der strategischen Planung besteht darin, die Organisation auf einen gewünschten zukünftigen Zustand oder ein bestimmtes Ergebnis auszurichten.
- Durch strategische Planung können Organisationen ihre Ziele präzise definieren, die benötigten Ressourcen identifizieren und konkrete Schritte zur Erreichung dieser Ziele entwickeln.
- Diese systematische Planung ermöglicht es Organisationen, zielgerichtet, fokussiert und effizient zu arbeiten.



Co-funded by
the European Union

<https://xplane.com/two-fun-ways-to-get-your-strategy-off-the-ground-part-2-of-2/>

Die Macht der strategischen Planung

- Beispiele für bewährte Praktiken: Wie Organisationen die Bedürfnisse ihrer Gemeinschaften erkannt, klare Ziele gesetzt und diese durch strategisch geführte Sportprogramme effektiv erreicht haben:
 - Das Programm wird in mehreren Städten weltweit umgesetzt und nutzt Fußball als Instrument, um soziale Integration und Frieden unter jungen Menschen unterschiedlicher ethnischer und kultureller Hintergründe zu fördern.
 - Es werden Fußballturniere organisiert sowie Workshops zu gewaltfreier Konfliktlösung und Teamarbeit abgehalten.
 - Ziel ist es, die Zusammenarbeit und das gegenseitige Verständnis unter den Jugendlichen zu stärken.



<https://www.footballforunity.ie/>



Co-funded by
the European Union

Welche Bedürfnisse werden abgedeckt?

Was sind die Ziele

Die Macht der Strategieplanung



Das Programm organisiert jährliche Rennen, um Gelder für lokale Wohltätigkeitsorganisationen zu sammeln, die benachteiligte Gruppen unterstützen. Dabei wird körperliche Aktivität und ein gesunder Lebensstil gefördert. Gleichzeitig stärkt es das Gemeinschaftsgefühl und trägt zur Verbesserung der Lebensqualität von vulnerablen Gruppen bei.



Beispiele für solche Programme:

- Ein Lauf, um Bildung für die am stärksten benachteiligten Kinder in Indien zu fördern: Dieses Programm zielt darauf ab, Bildungschancen für Kinder zu schaffen, die sonst keinen Zugang dazu hätten.
- Ein Lauf zur Verbesserung der Lebensqualität von Bewohnern des Fachschulzentrums in Kroatien: Hier geht es darum, die Lebensbedingungen und das Wohlbefinden von Menschen mit besonderen Bedürfnissen zu unterstützen.
- Run Brussels, um das Leben von Kindern mit Krebs zu verbessern (Belgien): Dieses Programm setzt sich für Kinder mit Krebs ein und unterstützt sie sowie ihre Familien im Kampf gegen diese Krankheit.



Co-funded by
the European Union

Die Herausforderungen der Inklusion und Vielfalt in der lokalen Gemeinschaft durch Sport verstehen.

Aspekte, die erkundet werden können:

- Barrierefreiheit und Verfügbarkeit
- Soziale Inklusion
- Geschlechtergleichstellung
- Kulturelle Sensibilität
- Förderung aktiver Bürgerschaft



<https://www.clearinghouseforsport.gov.au/major-event-impact-and-legacy/community-and-social-engagement>

Indem wir diese Herausforderungen verstehen, können wir Strategien und Ansätze entwickeln, die die Inklusion und Vielfalt in der lokalen Gemeinschaft durch Sport verbessern.



2. DIE BEDÜRFNISSE DER GEMEINSCHAFT VERSTEHEN



<https://billericalibrary.org/children/childrensevents/teamwork-clipart-2/>

TEAM WORK – 4 bis 6 Teilnehmende!!!

AUFGABE: IDENTIFIZIERE DIE BEDÜRFNISSE UND HERAUSFORDERUNGEN IN DEINER NACHBARSCHAFT

- *Welche Hindernisse haben Menschen in unserer Gemeinschaft beim Sporttreiben?*
- *Welche Mängel gibt es im Angebot an Sportinhalten und -programmen in unserer Gemeinschaft?.*
- *Welche spezifischen Bedürfnisse haben verschiedene Gruppen in unserer Gemeinschaft? (z. B. junge Menschen, Senioren, Menschen mit Behinderungen, Minderheitengruppen)*
- *Wie können saisonale Veränderungen oder andere Umstände die Bedürfnisse nach Sportinhalten und -programmen beeinflussen?*
- *Welche Bedürfnisse gibt es hinsichtlich des Zugangs zu Sporteinrichtungen und -räumen in unserer Gemeinschaft?*
- *Wie kann Sport zur Lösung sozialer oder gesundheitlicher Probleme in unserer Gemeinschaft beitragen?*



Co-funded by
the European Union

2. DIE BEDÜRFNISSE DER GEMEINSCHAFT VERSTEHEN



- Wir haben das Problem definiert... lasst es uns jetzt analysieren...
- https://www.youtube.com/watch?v=-j-_Y7D35H4
- Beschreibe die Hauptprobleme, Lösungen und Gründe



Co-funded by
the European Union

2. DIE BEDÜRFNISSE DER GEMEINSCHAFT VERSTEHEN



- Wie kann Sport zur Lösung der ermittelten Probleme beitragen und wie können die Möglichkeiten, die der Sport für die Verbesserung der Gemeinschaft bietet, genutzt werden?
- Beispiel:
 - **PROBLEM:** Mangel an zugänglichen Sportprogrammen für Menschen mit Behinderungen.
 - **VORSCHLAG:** Erwägen Sie die Möglichkeiten, bestehende Sportprogramme anzupassen oder neue Programme zu entwickeln, die für Menschen mit Behinderungen zugänglich und inklusiv sind. Dazu gehören angepasste Sporteinrichtungen, Schulungen für Trainer im inklusiven Ansatz oder Partnerschaften mit Organisationen, die Menschen mit Behinderungen unterstützen.



3. PLANUNG UND ZIELE



Definition klarer Ziele

1. **UMFELDANALYSE** – Ermittlung sozialer, wirtschaftlicher, politischer und kultureller Faktoren, die sich auf die Umsetzung des Programms auswirken können
2. **IDENTIFIZIERUNG VON ZIELGRUPPEN** – Identifizierung von Zielgruppen, Verständnis der Bedürfnisse und Interessen der Zielgruppen, Analyse der Merkmale der Zielgruppen, Anpassung des potenziellen Programms
3. **ENTWICKLUNG VON STRATEGIEN ZUR ERZIELUNG LANGFRISTIGER ERGEBNISSE** – Wie kann dein Programm die Zielgruppen erreichen?

TEAM WORK – hilft bei jedem Schritt!!!



Co-funded by
the European Union

4. UMSETZUNG UND KOOPERATION



Wie haben andere Organisationen Sportprogramme erfolgreich in ihren Gemeinden umgesetzt?



Football For Good ist eine weltweite Bewegung mit dem Ziel, zu zeigen, wie die Kraft des Fußballs Menschen zusammenbringt. Fußball kann für Frieden, Gleichberechtigung, Vielfalt und Inklusion eintreten.

Was sind deine Ziele?

INICIATIVE SLEEPOUT

Die hohen Lebenshaltungskosten in Großbritannien treffen Tausende. Die Zahl der Obdachlosen hat sich in den letzten zehn Jahren fast VERDOPPELT. Und alle vier Minuten wird ein Haushalt obdachlos.

What problem are you addressing?

<https://footballforgood.global/>

Inspiration und Anregung für die Umsetzung eigener Sportprogramme



Co-funded by
the European Union

4. UMSETZUNG UND KOOPERATION



Diskussion und Dialog über die Zusammenarbeit mit lokalen Interessengruppen

FOOTBALL FOR GOOD in Großbritannien erhält zusätzliche Unterstützung von der königlichen Familie, dem Premierminister und dem Bürgermeister von London sowie anderen wichtigen Partnern.

- Wie kann Ihr Programm von lokalen Interessengruppen, Entscheidungsträgern, lokalen Vereinen, Bürgern usw. unterstützt werden?
- Warum ist es wichtig, Partnerschaften mit verschiedenen Interessengruppen wie Schulen, Sportvereinen, Regierungsbehörden und Zivilgesellschaft zu etablieren?
- Wie würden Sie lokale Interessengruppen erreichen?



Co-funded by
the European Union

4. UMSETZUNG UND KOOPERATION



Entwicklung von Strategien für eine erfolgreiche Umsetzung

- Identifizierung der notwendigen Ressourcen
- Definition von Rollen und Verantwortlichkeiten
- Planung von Aktivitäten in Übereinstimmung mit den Zielen des Programms

**TEAM
WORK!!!**



<https://corporatefinanceinstitute.com/resources/management/strategic-planning/>



Co-funded by
the European Union

5. EVALUATION UND NACHHALTIGKEIT



Werkzeuge und Methoden zur Bewertung der Auswirkungen von Gemeinschaftssportprogrammen

- **Quantitative Bewertungsmethoden:** Umfragen zur Erfassung von Daten über Teilnahme, Zufriedenheit der Nutzer, Verhaltens- oder Einstellungsänderungen und andere relevante Informationen.
- **Qualitative Bewertungsmethoden:** Interviews mit Programmteilnehmern, Fokusgruppendifkussionen, Analyse von schriftlichen Berichten oder Tagebüchern.
- **Überwachung von Leistungsindikatoren:** Überwachung von physischen Indikatoren (Niveau der körperlichen Aktivität oder Verbesserung der Gesundheitsparameter), sozialen Indikatoren (Verbesserung der sozialen Fähigkeiten, Verringerung des Risikos negativer Verhaltensweisen oder Verbesserung der Lebensqualität).
- **Datenanalyse und -interpretation.**

Was wählst Du aus?



Co-funded by
the European Union

5. EVALUATION UND NACHHALTIGKEIT

Strategien für langfristige Nachhaltigkeit

Wie wird dein Programm langfristig nachhaltig sein?

- Erläutere alle drei Dimensionen der Nachhaltigkeit für dein Programm (sozial, wirtschaftlich, Umwelt)



<https://www.play4thepianet.org/articles/sustainability-in-sports>

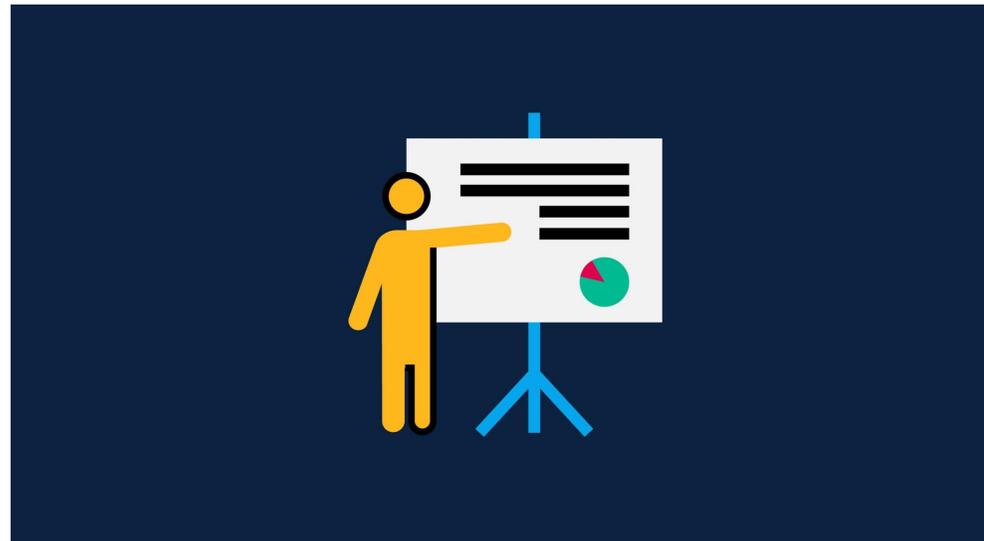


Co-funded by
the European Union

6. AKTIONSPLÄNE



Präsentieren Sie Ihre Programme - Berücksichtigen Sie definierte Bedürfnisse der Gemeinschaft, Ziele, Umfeldanalyse, Zielgruppe, Umsetzungsmethoden, Zusammenarbeit in der Gemeinschaft, erforderliche Ressourcen, Rollen und Verantwortlichkeiten, Aktivitäten, Bewertung und Nachhaltigkeit.



<https://www.perkins.org/resource/students-how-present-presentation/>



Co-funded by
the European Union

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit



<https://www.clearinghouseforsport.gov.au/major-event-impact-and-legacy/community-and-social-engagement>



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

**Curricular Innovation for
Synergy between
Community Sport and
Activism**

CISCA

Project ID: 101090041

December 2022 – May 2025



Risikomanagement und Grundlagen der Entscheidungsfindung im Sport



Ziel des Moduls:

Grundlagen des Risikomanagements: Den Teilnehmern ein grundlegendes Verständnis vermitteln, wie man Risiken im Sport erkennt, analysiert, bewertet und mindert, um die Athleten zu schützen und den reibungslosen Ablauf von Sportprogrammen zu gewährleisten.

Strategische und taktische Entscheidungen: Die Fähigkeit der Teilnehmer fördern, unter verschiedenen Umständen im Sport strategische und taktische Entscheidungen effektiv zu treffen, indem systematische Ansätze

Inhalt:

- Einführung und Kontext
- Bedarf der Gemeinschaft verstehen
- Planung und Ziele
- Umsetzung und Zusammenarbeit
- Bewertung und Nachhaltigkeit
- Fazit und Aktionspläne



Co-funded by
the European Union



Risikomanagement und Grundlagen der Entscheidungsfindung im Sport

Einführung und Kontext

Ziel des Moduls: Den Teilnehmern umfassende Fähigkeiten und Kenntnisse zu vermitteln, um Risiken im Zusammenhang mit Sportaktivitäten effektiv zu erkennen, zu analysieren, zu bewerten und zu mindern.

Verbesserung der Entscheidungsfähigkeit: Die Fähigkeit der Teilnehmer zu stärken, fundierte strategische und taktische Entscheidungen zu treffen, um das effektive Management von Sportprogrammen unter verschiedenen Szenarien zu gewährleisten.

Systematische Ansätze und kritisches Denken: Durch systematische Ansätze und kritisches Denken soll ein tiefes Verständnis für Risikomanagement und Entscheidungsfindung im Sportumfeld gefördert werden.



Co-funded by
the European Union

Risikomanagement und Grundlagen der Entscheidungsfindung im Sport



Bedürfnisse verstehen:

Hindernisse für die Teilnahme an Sportaktivitäten: Welche Hindernisse gibt es für Menschen in der Gemeinschaft, wenn sie an Sportaktivitäten teilnehmen möchten?

Mängel im Sportangebot: Welche Lücken gibt es im Angebot von Sportinhalten und -programmen in der Gemeinschaft?

Spezifische Bedürfnisse verschiedener Gruppen: Was sind die speziellen Bedürfnisse unterschiedlicher Gruppen in der Gemeinschaft? (z.B. junge Menschen, Senioren, Menschen mit Behinderungen, Minderheitengruppen)

Einfluss saisonaler Veränderungen: Wie können saisonale Veränderungen oder andere Umstände die Bedürfnisse nach Sportinhalten und -programmen beeinflussen?

Zugang zu Sporteinrichtungen: Welche Bedürfnisse gibt es hinsichtlich des Zugangs zu Sporteinrichtungen und -räumen in der Gemeinschaft?

Beitrag des Sports zur Lösung sozialer oder gesundheitlicher Probleme: Wie kann Sport zur Lösung sozialer oder gesundheitlicher Probleme in der Gemeinschaft beitragen?



Co-funded by
the European Union

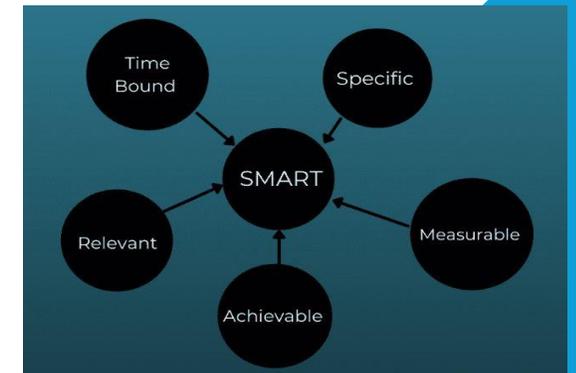


Risikomanagement und Grundlagen der Entscheidungsfindung im Sport



Planung und Ziele:

- Modulziele definieren: Vermittlung von Wissen zur Risikoerkennung und -analyse; Entwicklung von Entscheidungsfähigkeiten; Förderung von strategischer Planung und Krisenmanagement.
- Curriculum-Entwicklung: Erstellung von Inhalten, die Theorie, praktische Anwendungen und interaktive Aktivitäten umfassen; Sammlung von Ressourcen und Werkzeugen für Risikoanalyse und -management.
- Zielgruppen identifizieren: Bestimmung der Zielgruppen, Verständnis ihrer Bedürfnisse und Interessen, Analyse der Merkmale der Zielgruppen, Anpassung potenzieller Programme.
- Einbindung von Interessengruppen: Einbeziehung von Experten und Gemeindeleitern in den Entwicklungsprozess des Curriculums.
- Umsetzung: Planung der Moduldurchführung und Schulung der Moderatoren in interaktiven Lehrmethoden.
- Nachhaltigkeit und Skalierung: Planung für fortlaufende Unterstützung der Teilnehmer und Erkundung von Möglichkeiten zur Erweiterung der Reichweite des Moduls



Co-funded by
the European Union

Risikomanagement und Grundlagen der Entscheidungsfindung im Sport



Umsetzung und Zusammenarbeit:

Entwicklung von Strategien für eine erfolgreiche Umsetzung:

- Ressourcen identifizieren: Bestimmen Sie die notwendigen Ressourcen.
- Rollen und Verantwortlichkeiten definieren: Klären Sie, wer welche Aufgaben übernimmt.
- Aktivitäten planen: Planen Sie die Aktivitäten entsprechend den Zielen des Programms.



Co-funded by
the European Union

Risikomanagement und Grundlagen der Entscheidungsfindung im Sport

Evaluation und Nachhaltigkeit



Werkzeuge und Methoden zur Bewertung der Auswirkungen von Gemeinschaftssportprogrammen:

- Quantitative Bewertungsmethoden: Umfragen zur Erhebung von Daten über Teilnahme, Zufriedenheit der Nutzer, Verhaltensänderungen oder Einstellungen und andere relevante Informationen.
- Qualitative Bewertungsmethoden: Interviews mit Programmteilnehmern, Fokusgruppendifkussionen, Analyse von schriftlichen Berichten oder Tagebüchern.
- Überwachung von Leistungsindikatoren: Überwachung physischer Indikatoren (z. B. Niveau der körperlichen Aktivität oder Verbesserung der Gesundheitsparameter) und sozialer Indikatoren (z. B. Verbesserung sozialer Fähigkeiten, Verringerung des Risikos negativer Verhaltensweisen oder Verbesserung der Lebensqualität).
- Datenanalyse und Interpretation



**Co-funded by
the European Union**

Risikomanagement und Grundlagen der Entscheidungsfindung im Sport



Fazit und Aktionspläne

- Wichtigkeit des Risikomanagements: Effektives Risikomanagement im Gemeinschaftssport und Aktivismus ist entscheidend. Diese Fähigkeiten befähigen die Teilnehmer, Initiativen zu leiten, die sowohl wirkungsvoll als auch nachhaltig sind.
- Erworbene Erkenntnisse und Fähigkeiten: Rückblick auf die wichtigsten Erkenntnisse und Fähigkeiten des Moduls, wie Risikoerkennung, strategische Entscheidungsfindung und kollaboratives Problemlösen.
- Feedback-Mechanismus: Einrichtung eines Mechanismus, damit Teilnehmer Feedback zum Modul geben und über die Ergebnisse ihrer Initiativen berichten können. Dies hilft, die Wirkung zu messen und Verbesserungsbereiche zu identifizieren.
- Engagement mit der Gemeinschaft: Motivation der Teilnehmer, kontinuierlich mit Gemeinschaftsakteuren und Experten zusammenzuarbeiten, um ein unterstützendes Netzwerk zu fördern, das die Effektivität und Widerstandsfähigkeit ihrer Projekte erhöht.



**Co-funded by
the European Union**



Co-funded by
the European Union

**Curricular Innovation for
Synergy between
Community Sport and
Activism**

CISCA

Project ID: 101090041

December 2022 – May 2025



MODUL 8

Konfliktlösung im Gemeinschaftssport



Ziele:

- **Verbessere Kommunikation und Teamarbeit:** Etabliere klare Kommunikationswege und fördere Teamarbeit, um ein unterstützendes und faires Sportumfeld zu schaffen.
- **Biete Bildung und Schulung an:** Führe Workshops und Trainingseinheiten durch, um Offizielle, Teilnehmende und Trainer*innen mit effektiven Konfliktlösungsfähigkeiten auszustatten und eine Kultur des Respekts und der Empathie zu fördern.
- **Führe systematische Interventionen durch:** Nutze strukturierte Herangehensweisen, wie Respekt-Kampagnen und Mediation, und setze Technologie ein, um Konflikte im Gemeinschaftssport proaktiv zu verhindern oder zu managen.



Co-funded by
the European Union

Bedeutung der Konfliktlösung im Gemeinschaftssport



Konfliktlösung...

- **Gewährleistet Sicherheit und Gesundheit:** Konfliktlösung trägt dazu bei, ein sicheres und gesundes Umfeld für alle Teilnehmenden zu schaffen, Stress zu reduzieren und das Wohlbefinden zu fördern.
- **Fördert Teamarbeit und Fair Play:** Effektive Strategien unterstützen die Zusammenarbeit unter den Teammitgliedern und stellen sicher, dass die Prinzipien des Fair Play eingehalten werden.
- **Steigert das allgemeine Wohlbefinden:** Durch die Minimierung von Konflikten wird der Spaß und die Zufriedenheit von Teilnehmenden, Trainer*innen und Zuschauenden verbessert.



Co-funded by
the European Union

Warum es zu Konflikten kommt

- **Unterschiedliche Erwartungen:** Abweichungen in den Erwartungen von Spieler*innen und Trainer*innen an den Sport können zu Missverständnissen und Meinungsverschiedenheiten führen.
- **Missverständnisse:** Fehlkommunikation oder mangelnde Klarheit können zu Reibungen zwischen den Beteiligten führen.
- **Fairness:** Wahrgenommenes oder tatsächliches unfaires Verhalten und Vorurteile können Spannungen erzeugen.
- **Statistiken:** Laut Omli und LaVoi (2012) haben 46 % der Eltern von Jugendathlet*innen verbale Auseinandersetzungen im Jugendsport beobachtet, was die Häufigkeit solcher Probleme verdeutlicht.



Co-funded by
the European Union



Effektive Kommunikationsstrategien

- **Strukturierte Kommunikationskanäle:** Die Einrichtung klarer und offener Kommunikationswege zwischen Trainer*innen, Spieler*innen und Offiziellen ist entscheidend.
- **Regular Meetings and Feedback Sessions:** The Positive Coaching Alliance (PCA) recommends these to ensure issues are addressed promptly and constructively (Thompson, 2010).
- **Proaktiver Ansatz:** Eine frühzeitige Reaktion auf potenzielle Konflikte verhindert eine Eskalation und fördert ein kooperatives Umfeld.



Bildung und systematische Ansätze

- **Schulungs-Workshops:** Die Bereitstellung von Schulungen für Trainer*innen und Offizielle zum Konfliktmanagement kann Konflikte erheblich reduzieren. Das „Double-Goal Coach“-Training der PCA betont die Balance zwischen wettbewerblichem Erfolg und der Vermittlung von Lebenslektionen, einschließlich Konfliktlösung (Thompson, 2010).
- **Respekt-Kampagne:** Die Junior Football League in England hat diese Kampagne eingeführt, um aggressives Verhalten zu reduzieren. Sie umfasst Briefings vor dem Spiel, ausgewiesene Zuschauerbereiche und Respekt-Koordinator*innen zur Überwachung des Verhaltens. Berichte über Missbrauch und Konflikte sind dadurch erheblich zurückgegangen (The FA, 2021).
- **Mediation:** Die Einbeziehung einer neutralen Person kann Diskussionen versachlichen und konfliktbeteiligten Parteien helfen, einvernehmliche Lösungen zu finden. Dies stellt sicher, dass sich alle gehört und verstanden fühlen.
- **Technologie:** Plattformen wie TeamSnap und SportsEngine bieten Werkzeuge zur Verwaltung von Team-Feedback, Kommunikation und Zeitplänen. Laut einer Umfrage von TeamSnap aus dem Jahr 2019 führten diese Werkzeuge zu 30 % weniger Konflikten aufgrund verbesserter Kommunikation und Organisation.



Co-funded by
the European Union

Nützliche Quellen

Artikel:

- Omli, J., & LaVoi, N. M. (2012). Emotional Experiences of Youth Sport Parents I: Anger. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(1), 10-25.
- Thompson, J. (2010). *The Double-Goal Coach: Positive Coaching Tools for Honoring the Game and Developing Winners in Sports and Life*. Harper.
- The FA. (2021). *Respect Campaign*. Retrieved from The FA.
- TeamSnap. (2019). *How Team Management Software Reduces Conflict in Youth Sports*. Retrieved from TeamSnap.



**Co-funded by
the European Union**



Co-funded by
the European Union

**Curricular Innovation for
Synergy between
Community Sport and
Activism**

CISCA

Project ID: 101090041

December 2022 – May 2025



MENTIMETER



**Schreibe drei Schlüsselwörter als Antwort zu der Frage:
Warum ist Gemeinschaftsengagement wichtig?**



Co-funded by
the European Union

MENTIMETER



Breitensport spielt eine wichtige Rolle dabei, Menschen zusammenzubringen, ein Gefühl der Inklusivität zu fördern und das körperliche und geistige Wohlbefinden zu verbessern.

Gemeinschaftliches Engagement + Sport = Gemeinschaftssport



Co-funded by
the European Union

Bedeutung von gemeinschaftlichem Engagement



Sinnvolle Verbindungen: Aufbau bedeutungsvoller Verbindungen mit Mitgliedern der Gemeinschaft.

Gefühl der Zugehörigkeit: Förderung eines Gefühls der Zugehörigkeit und Inklusivität innerhalb der Gemeinschaft.

Sozialer Zusammenhalt: Beitrag zur Entwicklung des sozialen Zusammenhalts und des allgemeinen Wohlbefindens der Bewohner.

Stärkung der Bindungen: Stärkung der Bindungen zwischen der Organisation und ihrer Nachbarschaft.

Organisationsidentität: Verbesserung der Identität der Organisation als eine, die die Stimmen und Erfahrungen derjenigen, die sie bedient, wertschätzt und priorisiert.



Co-funded by
the European Union

Entwicklung von Strategien für gemeinschaftliches Engagement



Schlüsselakteure identifizieren:

Dazu gehören:

lokale Bewohner,

Schulen,

Unternehmen,

Nachbarschaftsorganisationen,

Verwaltung



**Co-funded by
the European Union**

Entwicklung von Strategien für gemeinschaftliches Engagement



Beziehungen aufbauen: Offene Kommunikation, Zusammenarbeit und Einbeziehung in Entscheidungsprozesse.

Bedürfnisse und Ideen anhören: Auf die Bedürfnisse und Ideen der Gemeinschaft hören.

Vertrauen und gegenseitiges Verständnis aufbauen: Vertrauen schaffen und gegenseitiges Verständnis fördern.



Co-funded by
the European Union

Beispiel: Wonderland Mei Meidling Klima Grätzl Fest.



Straßenfitness

Lokale Organisationen und Einzelpersonen, wie z. B. Arbeiter vom Meidlinger Markt, Familien und junge Leute aus der Nähe des Festivalgeländes, nahmen aktiv teil.



Co-funded by
the European Union

Beispiel: Wonderland Mei Meidling Klima Grätzl Fest.



Beratung:

Es wurden Beratungssitzungen für 10 Nachbarn mit einem professionellen Sporttrainer angeboten.

Aufmerksamkeit erregen:

Ein Fahrradtrainer wurde auf der Straße installiert, um Aufmerksamkeit auf die Pop-up-Stände zu lenken.



Co-funded by
the European Union

ROLLENSPIEL: WÄHLE DEINE ROLLE



Sportveranstalter (Trainer): Verantwortlich für die Organisation des Gemeinschaftssportevents.

Inaktiver Nachbar: Ein Bewohner, der derzeit nicht an Sportaktivitäten teilnimmt.

Aktiver Nachbar: Ein begeisterter Teilnehmer an Sportaktivitäten.

Lokaler Geschäftsinhaber: Besitzt ein Geschäft in der Nachbarschaft.

Jugendvertreter: Repräsentiert eine jüngere Bevölkerungsgruppe.

Älterer Bewohner: Ein älteres Mitglied der Gemeinschaft, das möglicherweise Mobilitäts- oder Zugangsprobleme in Bezug auf das Event hat.

Community Leader: Hat Einfluss innerhalb der Nachbarschaft.

Vertreter der lokalen Behörden: Repräsentiert die lokale Regierung oder Gemeinde.

Medienvertreter: Repräsentiert lokale Medien.

Gib jedem Teilnehmer eine Rolle
(eine Person sollte ein
Sportveranstalter sein) und
entwerft gemeinsam ein
Gemeinschaftssportevent.



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

**Curricular Innovation for
Synergy between
Community Sport and
Activism**

CISCA

Project ID: 101090041

December 2022 – May 2025



ANPASSBARE INKLUSIVE SPORTARTEN

Sportaktivitäten, die für Menschen aller Fähigkeiten, Hintergründe und Altersgruppen zugänglich und einladend sind. Ziel ist es, Barrieren für die Teilnahme zu beseitigen und gleiche Chancen für alle zu fördern, sich körperlich zu betätigen und Sport zu treiben.



Co-funded by
the European Union

Barrieren für anpassbare inklusive Sportarten



- **Physische Barrieren:** Mangel an barrierefreien Einrichtungen, Ausrüstung und Transportmöglichkeiten.
- **Soziale Barrieren:** Diskriminierung und mangelndes Bewusstsein für Inklusivität.
- **Finanzielle Barrieren:** Begrenzte Ressourcen und Finanzierung für adaptive Ausrüstung und Programme.
- **Einstellungsbarrieren:** Negative Einstellungen und Missverständnisse über Behinderung und Inklusion.



Co-funded by
the European Union

Strategien für anpassbare inklusive Sportarten



- **Zugänglichkeit:** Stellen Sie sicher, dass Einrichtungen und Ausrüstungen für Menschen aller Fähigkeiten zugänglich sind. Denken Sie an universelles Design.
- **Bewusstsein:** Informieren Sie die Gemeinschaft über die Vorteile inklusiver Sportarten und fordern Sie Stereotype heraus.
- **Fürsprache:** Setzen Sie sich für Richtlinien ein, die Inklusivität fördern, und stellen Sie Ressourcen für adaptive Sportprogramme bereit.



Co-funded by
the European Union

Strategien für anpassbare inklusive Sportarten



Peer-Unterstützung: Unterstützung von Einzelpersonen mit Behinderungen durch Gleichaltrige.

Partnerschaften: Zusammenarbeit mit Gemeinschaftsorganisationen und Interessengruppen, um den Zugang zu inklusiven Sportarten zu erweitern.

Förderung: Vielfalt fördern und Teilnehmer aus verschiedenen Hintergründen aktiv einbeziehen.



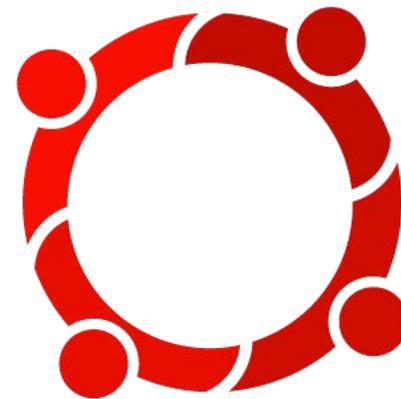
Co-funded by
the European Union

Beispiel für anpassbare inklusive Sportarten



Der **Inclusion Club** teilt Modelle guter inklusiver Praxis im Sport und in der Freizeit für Menschen mit Behinderungen. Weitere Informationen finden Sie auf ihrer Website:

<https://theinclusionclub.com/>



**The
Inclusion
Club**



Co-funded by
the European Union

Anpassbare inklusive Sportarten



Angepasster und inklusiver Sport geht über die Einbeziehung von Menschen mit Behinderungen hinaus. Er berücksichtigt die vielfältigen Bedürfnisse und Vorlieben aller Menschen, unabhängig von ihren körperlichen oder kognitiven Fähigkeiten.



**Co-funded by
the European Union**

IMAGINÄRES ANPASSBARES INKLUSIVES SPORTEREIGNIS



Anleitung:

Jeder Teilnehmer wählt eine Sportart aus.

Definiere eine benachteiligte Gruppe innerhalb der gewählten Sportart.

Identifiziere drei Hauptbarrieren, denen diese benachteiligte Gruppe bei der Teilnahme an der ausgewählten Sportart begegnet.

Entwickle drei Strategien, die darauf abzielen, Inklusion zu fördern und diese Barrieren zu überwinden.



**Co-funded by
the European Union**



Co-funded by
the European Union

**Curricular Innovation for
Synergy between
Community Sport and
Activism**

CISCA

Project ID: 101090041

December 2022 – May 2025



MODULE 11

Social Network Building & Advocacy and Outreach Strategies in Sports Engagement



Aim of the Module

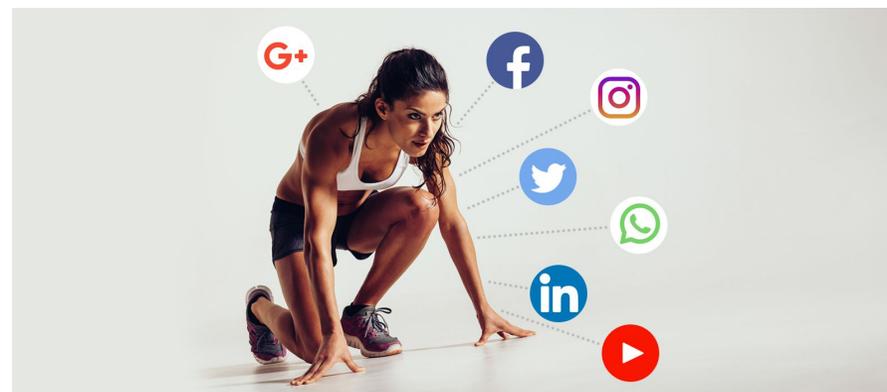
The goal of the module is to teach people how to make friends, support important causes, and reach out to people through sports in a good way. People who sign up will learn how to use social media to build dynamic networks, interact with fans, and talk to each other clearly. They will learn how to organise support for important causes, work with athletes, and plan lobbying efforts. In addition, they will learn how to reach out to everyone, plan neighbourhood events, and work with local groups. By using these tactics together, participants will get more people involved in sports and help bring about good changes in the sports community.



Co-funded by
the European Union

Social Network Building in Sports Engagement

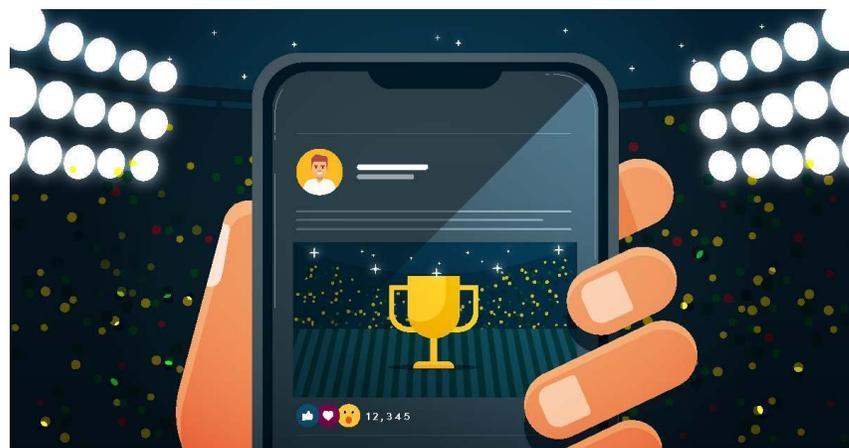
In Sports Engagement, building social networks is important for building community, getting more people to participate, and getting the word out about events. Anywhere you go, there are social networks where players, fans, and organisations can meet, talk about their experiences, and help each other. Organisations in the sports world can reach more people, interact with their followers in real time, and make fans feel like they join by using social media. This connection not only makes the experience better for people who are already part of the group, but it also brings in new people.



Co-funded by
the European Union

Advocacy Strategies in Sports

In sports, advocacy means backing and pushing causes or policies that are in line with the community's values and goals. Advocacy tactics that work can bring people together, change public opinion, and bring about change in the sports business. This can include fighting for fair play, respect, and acceptance in sports. Using famous players as advocates can help get the word across to more people, thanks to their platforms and fame. Sports groups can bring attention to important problems and push for positive changes by working together on projects and forming partnerships with other groups that are relevant.



Co-funded by
the European Union

Outreach Strategies for Greater Engagement

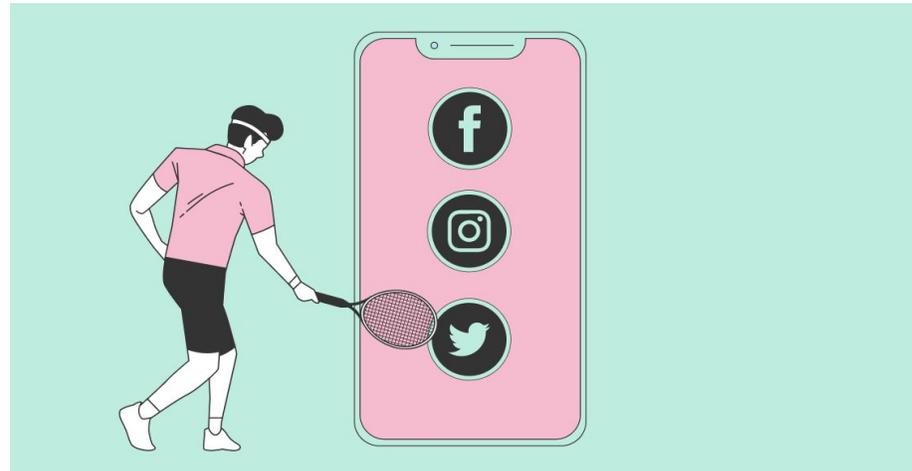
Outreach tactics are important for getting more people to participate in sports and connecting with a wide range of people. This means going out to groups that aren't well-represented, making programmes that are open to everyone, and making sure that everyone can play sports. Targeted marketing efforts, community events, and educational classes can all help get more people involved and raise awareness. Outreach activities can reach more people by working together with schools, community centres, and other local groups. This way, everyone can get involved in sports, no matter their background or skill.



**Co-funded by
the European Union**

Integrating Social Networks and Advocacy for Impactful Outreach

Building social networks along with lobbying and outreach tactics is a powerful way to get more people involved in sports. Sports groups can get their advocacy ideas across to a bigger audience and more people more successfully by using social media. Engaging material, like athlete stories, behind-the-scenes looks, and engaging campaigns, can bring attention to advocacy efforts and get more people in the community involved. This unified approach not only makes the sports community stronger, but it also makes sure that important issues are brought up and dealt with, making the setting more welcoming and helpful for everyone.



Co-funded by
the European Union



USEFUL RESOURCES

- European Commission - Sport Policy (<https://sport.ec.europa.eu/policies>)
- European Journal for Sport and Society (<https://www.tandfonline.com/journals/ress20>)
- Journal of Sport Management (<https://journals.humankinetics.com/view/journals/jsm/jsm-overview.xml>)
- Understanding Professional Athletes' Use of Twitter: A Content Analysis of Athlete Tweets (https://www.researchgate.net/publication/283985906_Understanding_Professional_Athletes'_Use_of_Twitter_A_Content_Analysis_of_Athlete_Tweets)
- The Importance of Social Media for Athletes (<https://sportfive.com/beyond-the-match/insights/importance-social-media-for-athletes>)



**Co-funded by
the European Union**