Co-funded by
the European Union

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΜΟΡΦΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ [D3.1]

CISCA

Curricular Innovation for Synergy between Community Sport and Activism

Κωδικός Έργου: 10109004

Περίληψη

Εισαγωγή 4

Γενικό πλαίσιο 5

Τμήμα 1: **Διαπροσωπικές δεξιότητες** 21

Ενότητα 1: **Διαπολιτισμική επικοινωνία** 21

Μέρος Α – Βασικό Θεωρητικό πλαίσιο 21

Μέρος Β – Πρακτική δραστηριότητα 25

Ενότητα 2: Χάρτης ενσυναίσθησης 30

Μέρος Α – Βασικό Θεωρητικό πλαίσιο 30

Μέρος Β – Πρακτική δραστηριότητα 33

Ενότητα 3: Παρακίνητική προσέγγιση στην Ενδυναμωτική καθοδήγηση 35

Μέρος Α – Βασικό Θεωρητικό πλαίσιο 35

Μέρος Β – Πρακτική δραστηριότητα 37

Ενότητα 4: Το σύστημα του "εαυτού": Οικοδόμηση αυτοπεποίθησης 39

Μέρος Α – Βασικό Θεωρητικό πλαίσιο 39

Μέρος Β – Πρακτική δραστηριότητα 42

Τμήμα 2: Λειτουργικές δεξιότητες 44

Ενότητα 5: Διαχείριση του χρόνου για την επιτυχία του προγράμματος 44

Μέρος Α – Βασικό Θεωρητικό πλαίσιο 44

Μέρος Β – Πρακτική δραστηριότητα 45

Ενότητα 6: Στρατηγικός σχεδιασμός για αποδοτικά προγράμματα 49

Μέρος Α – Βασικό Θεωρητικό πλαίσιο 49

Μέρος Β – Πρακτική δραστηριότητα 50

Ενότητα 7: Διαχείριση κινδύνων και βασικές αρχές λήψης αποφάσεων στον αθλητισμό 54

Μέρος Α – Βασικό Θεωρητικό πλαίσιο 54

Μέρος Β – Πρακτική δραστηριότητα 56

Τμήμα 3: Οικοδόμηση της κοινότητας και ένταξη 60

Ενότητα 8: Επίλυση συγκρούσεων στον Κοινοτικό Αθλητισμό 60

Μέρος Α – Βασικό Θεωρητικό πλαίσιο 60

Μέρος Β – Πρακτική δραστηριότητα 61

Ενότητα 9: Κοινοτική δέσμευση 64

Μέρος Α – Βασικό Θεωρητικό πλαίσιο 64

Μέρος Β – Πρακτική δραστηριότητα 65

Ενότητα 10: Προσαρμόσιμος αθλητισμός χωρίς αποκλεισμούς 69

Μέρος Α – Βασικό Θεωρητικό πλαίσιο 69

Μέρος Β – Πρακτική δραστηριότητα 69

Ενότητα 11: Δημιουργία κοινωνικών δικτύων & στρατηγικές υποστήριξης και προβολής στην αθλητική δέσμευση 73

Μέρος Α – Βασικό Θεωρητικό πλαίσιο 73

Μέρος Β – Πρακτική δραστηριότητα 75

Ενότητα 12: Ανθεκτικότητα και αντιξοότητες 78

Μέρος Α – Βασικό Θεωρητικό πλαίσιο 78

Μέρος Β – Πρακτική δραστηριότητα 79

Πρόγραμμα εκπαίδευσης 84

Ένταξη 85

Κοινοτική δέσμευση 90

Ανάπλαση αστικών περιοχών 94

Βιωσιμότητα σε κοινωνικά θέματα 100

Βιωσιμότητα σε περιβαλλοντικά θέματα 104

Παραρτήματα 109

Ενότητα 1: Διαπολιτισμική επικοινωνία 109

Ενότητα 3: Παρακίνητική προσέγγιση στην Ενδυναμωτική καθοδήγηση 119

Ενότητα 4: Το σύστημα του "εαυτού": Οικοδόμηση αυτοπεποίθησης 129

Ενότητα 5: Διαχείριση του χρόνου για την επιτυχία του προγράμματος 134

Ενότητα 6: Στρατηγικός σχεδιασμός για αποδοτικά προγράμματα 142

Ενότητα 7: Λήψη αποφάσεων με βάση τα δεδομένα σε αθλητικές δράσεις 151

Ενότητα 8: Επίλυση συγκρούσεων στον Κοινοτικό Αθλητισμό 157

Ενότητα 9: Κοινοτική δέσμευση 159

Ενότητα 10: Προσαρμόσιμος αθλητισμός χωρίς αποκλεισμούς 164

Ενότητα 11. **Δημιουργία κοινωνικών δικτύων & στρατηγικές υποστήριξης και προβολής στην αθλητική δέσμευση** 170

Ενότητα 12: Ανθεκτικότητα και αντιξοότητες 172

Εισαγωγή

Το Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα Σπουδών και η μορφή Εκπαίδευσης στοχεύει να εξοπλίσει τους φορείς και τους ακτιβιστές του αθλητισμού και της κοινωνίας των πολιτών με τις απαραίτητες γνώσεις και τα κατάλληλα εργαλεία για την προώθηση της κοινωνικής ένταξης μέσω του συνεργικού συνδυασμού αθλητικών δραστηριοτήτων και προγραμμάτων και κοινωνικής δέσμευσης.

Το πρόγραμμα σπουδών θα καταρτιστεί με βάση τα αποτελέσματα ενδελεχών ερευνητικών αναλύσεων. Θα ενσωματώνει τόσο θεωρητικές γνώσεις όσο και καλές πρακτικές που συνδυάζουν τον αθλητισμό με την ενεργό συμμετοχή των πολιτών. Κατά τη διάρκεια της φάσης μεθοδολογικής ανάπτυξης (αναπόσπαστο μέρος του D1), θα διαμορφωθεί μια συγκεκριμένη μορφή εκπαίδευσης ως μεθοδολογικό μοντέλο. Το μοντέλο αυτό θα επικεντρωθεί στην ανάπτυξη των αναγνωρισμένων γνώσεων, δεξιοτήτων και ικανοτήτων σε μικτές ομάδες φορέων. Οι ομάδες αυτές θα περιλαμβάνουν τρεις εκπροσώπους ανά οργανισμό εταίρο/χώρα, προερχόμενους από τους τομείς του αθλητισμού, της κοινωνίας των πολιτών και των ΜΚΟ, οι οποίοι εργάζονται τακτικά στις γειτονιές.

Η μορφή της εκπαίδευσης θα δώσει έμφαση σε μια μεθοδολογία που συνθέτει τη θεωρητική γνώση με τις καλές πρακτικές, συνδυάζοντας τον αθλητισμό με την ενεργό συμμετοχή των πολιτών.

Το πρόγραμμα σπουδών και η μορφή εκπαίδευσης θα δοκιμαστούν μέσω εκπαιδευτικών μαθημάτων που θα οργανωθούν σε κάθε χώρα εταίρο. Τα μαθήματα αυτά απευθύνονται σε φορείς που είναι εγκατεστημένοι στις επιλεγμένες γειτονιές όπου δραστηριοποιούνται οι οργανώσεις εταίροι. Κάθε οργάνωση-εταίρος/χώρα θα επιλέξει τρεις φορείς με συγκεκριμένο προφίλ: έναν φορέα αθλητισμού, έναν εκπρόσωπο από ομάδες/επιτροπές πολιτών (επίσημες ή ανεπίσημες) και έναν φορέα από ΜΚΟ.

Αυτή η ολοκληρωμένη προσέγγιση διασφαλίζει ότι το πρόγραμμα σπουδών και η μορφή εκπαίδευσης είναι αποτελεσματικά προσαρμοσμένα για την ενίσχυση της κοινωνικής ένταξης μέσω του αθλητισμού και της δέσμευσης στην κοινότητα, καλύπτοντας τις ανάγκες ενός ποικίλου φάσματος φορέων που εργάζονται σε διάφορους τομείς.

Γενικό πλαίσιο

Το Curricular Innovation for Synergy between Community Sport and Activism (CISCA) στοχεύει στην αντιμετώπιση της προτεραιότητας της «ένταξης και της διαφορετικότητας» με την ενίσχυση της συνεργασίας μεταξύ του Μαζικού Αθλητισμού ως τομέα κοινοτικής δέσμευσης και του ακτιβισμού των πολιτών δημιουργώντας ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα για ακτιβιστές στους τομείς του Αθλητισμού και των φορέων της κοινωνίας των πολιτών, με την προοπτική να προσφέρει διέξοδο στην επίκαιρη πρόκληση του κοινωνικού αποκλεισμού στο πλαίσιο και μέσω του Αθλητισμού στις ευρωπαϊκές γειτονιές.
Οι ειδικοί στόχοι του CISCA είναι οι εξής:

- η ενισχυμένη αλληλεπίδραση μεταξύ του αθλητισμού και των τοπικών κοινοτήτων με την υποστήριξη του ρόλου των τοπικών αθλητικών φορέων βάσης και των αθλητικών εκδηλώσεων ως ισχυρών εργαλείων οικοδόμησης της κοινότητας και γενεσιουργών αιτιών κοινωνικού ακτιβισμού και δέσμευσης σε κοινωνικά μειονεκτούσες αστικές περιοχές, με τη δημιουργία ενός προγράμματος σπουδών και μιας μορφής εκπαίδευσης (1), την εκπαίδευση τοπικών φορέων (3 ανά οργάνωση-εταίρο), τη διοργάνωση κοινοτικών προγραμμάτων (σε κάθε χώρα-εταίρο, που θα προσεγγίσουν 60 άτομα),
- διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο οι αθλητικές δραστηριότητες μπορούν να προσφέρουν νέα μέσα και λύσεις στις σημερινές προκλήσεις του κοινωνικού αποκλεισμού στις υποβαθμισμένες αστικές γειτονιές των ευρωπαϊκών πόλεων με τη δημιουργία του προγράμματος σπουδών και της μορφής εκπαίδευσης (1), το σχεδιασμό, τη δοκιμή και την προώθηση της ηλεκτρονικής μάθησης μέσω της «Διαδικτυακής πλατφόρμας CISCA, των ψηφιακών εργαλείων μάθησης και της διαδραστικής δικτύωσης» (1 διαδικτυακή πλατφόρμα και ένα δίκτυο 15 τοπικών φορέων αθλητισμού και κοινότητας ανά χώρα εταίρο),
- εντοπισμός και διάδοση καινοτόμων προσεγγίσεων που αξιοποιούν την κοινωνική και κοινοτική διάσταση του αθλητισμού μέσω ερευνητικών προσπαθειών που θα αποτελέσουν τη βάση για το «Εγχειρίδιο για τις ολοκληρωμένες πρακτικές του αθλητισμού και της δέσμευσης στις γειτονικές κοινότητες» (1 εγχειρίδιο, που διαδίδεται ευρέως από κάθε οργανισμό εταίρο κατά τη διάρκεια εκδηλώσεων και μέσω ενός λεπτομερούς σχεδίου διάδοσης που υλοποιείται μέσω του Πακέτου Εργασίας 5).

Ο πληθυσμός των μεγάλων αστικών κέντρων στην Ευρώπη έχει αυξηθεί σημαντικά τις τελευταίες δεκαετίες. Το 2014, οι πόλεις συγκέντρωναν το 41,6 % του πληθυσμού της ΕΕ-28, ενώ ένα επιπλέον 31,0 % ζούσε σε πόλεις και προάστια: δηλαδή, σχεδόν τα τρία τέταρτα του πληθυσμού της Ευρωπαϊκής Ένωσης-28. Αν και η πλειονότητα των πολιτών των πόλεων ζει σε μικρές και μεσαίες πόλεις, αυξάνεται το ποσοστό των ανθρώπων που ζουν στις 20 μεγαλύτερες αστικές περιοχές (17,8% το 2015), οι οποίες είναι περισσότερο εκτεθειμένες στα χαρακτηριστικά της φτώχειας, της ανισότητας, του κοινωνικού αποκλεισμού και των προβλημάτων υγείας.
Το αυξανόμενο πρόβλημα του κοινωνικού αποκλεισμού και της ευπάθειας συνδυάζεται επίσης με τις προκλήσεις για την ψυχική και σωματική υγεία των ανθρώπων, ιδίως εκείνων που ζουν στις πιο ευάλωτες γειτονιές, σε εγκαταλελειμμένα ιστορικά κέντρα σε ορισμένες πόλεις και σε πρώην βιομηχανικές ή εργατικές προαστιακές περιοχές άλλων πόλεων. Το να κάνουμε τις πόλεις μας «πιο υγιείς» έχει γίνει ένα όλο και πιο επίκαιρο θέμα που εκπροσωπείται σε διάφορα ευρωπαϊκά αστικά προγράμματα που στοχεύουν στην παροχή καινοτόμων λύσεων για την ολοκληρωμένη αστική ανάπτυξη, όπως τα URBACT, UIA (Urban Innovation Actions), και αναφέρεται επίσης ως ένας από τους στόχους της Ευρωπαϊκής Αστικής Ατζέντας και των Θεματικών Συμπράξεων της. Είναι ενδιαφέρον ότι ο αθλητισμός και οι αθλητικές δραστηριότητες ως παράγοντες υγείας, κοινωνικής ένταξης και δημιουργικότητας δεν έχουν ακόμη εξεταστεί σε αυτή την πολύπλοκη κατάσταση. Στο

σημείο αυτό βλέπουμε τη δυνατότητα να αντιμετωπιστεί αυτή η ανάγκη με τις δραστηριότητες του έργου CISCA.
Η εξέταση των διαστάσεων του Αθλητισμού ως κοινοτικής δράσης με δυνατότητες κοινωνικής ένταξης έχει παραμεληθεί τις τελευταίες δεκαετίες. Όπως σημειώνει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας στην «Στρατηγική Φυσικής Δραστηριότητας για την Ευρωπαϊκή Περιοχή του ΠΟΥ 2016-2023» του 2015, η μείωση της αθλητικής δραστηριότητας στις αστικές γειτονιές έχει συνδεθεί με την αναδιάταξη του αστικού περιβάλλοντος με τρόπο που να μην ευνοεί τη φυσική δραστηριότητα μέσω αποφάσεων που επηρεάζουν τον αστικό σχεδιασμό, τις χωροταξικές ανάγκες και τις μεταφορές (μεταξύ των οποίων η αυξημένη κυκλοφορία των οχημάτων).
Τα ευρήματα του Ευρωβαρόμετρου (2014) δείχνουν ότι η συμμετοχή στον οργανωμένο αθλητισμό έχει μειωθεί στις γειτονιές του αστικού κέντρου, λόγω του μεγαλύτερου αριθμού σύγχρονων αθλητικών εγκαταστάσεων που κατασκευάζονται στα περίχωρα των πόλεων, ενισχύοντας την απρόσιτη πρόσβαση σε καθημερινές αθλητικές δραστηριότητες για τα άτομα που ζουν σε υποβαθμισμένες αστικές περιοχές. Το πρόβλημα αυτό εγείρει το ζήτημα της ισότιμης προσβασιμότητας των αστικών χώρων και εγκαταστάσεων σε όλα τα άτομα, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων που ζουν με αναπηρίες ή/και ευπαθείς ομάδες. Η βελτίωση των κοινωνικών και χωροταξικών συνθηκών στις υποβαθμισμένες αστικές γειτονιές είναι ανάγκη που αναγνωρίζεται στο πλαίσιο της εταιρικής σχέσης για την αστική φτώχεια του ευρωπαϊκού αστικού θεματολογίου (Urban Agenda for the EU, 2019, σ. 30).
Τα Ηνωμένα Έθνη, στη «Νέα Αστική Ατζέντα» (2016) έχουν επίσης θέσει ως στόχο «την επίτευξη πόλεων και ανθρώπινων συνοικισμών όπου όλα τα άτομα μπορούν να απολαμβάνουν ίσα δικαιώματα και ευκαιρίες, καθώς και τις θεμελιώδεις ελευθερίες τους». Η αρχή μιας πιο κοινωνικής Ευρώπης που θα παρέχει καλύτερη πρόσβαση στις υποδομές και την υγειονομική περίθαλψη αποτελεί μία από τις προτεραιότητες των νέων προγραμμάτων πολιτικής συνοχής για την περίοδο μετά το 2020.

Εισαγωγικό έγγραφο

Το πρόγραμμα Curricular Innovation for Synergy between Community Sport and Activism (CISCA) είναι αφιερωμένο στην αντιμετώπιση του καίριου φαινομένου του κοινωνικού αποκλεισμού μέσω της διασταύρωσης του μαζικού αθλητισμού, της κοινοτικής δέσμευσης και του πολιτικού ακτιβισμού. Στην επιδίωξη των στόχων του, το CISCA αποσκοπεί στην ενίσχυση της αλληλεπίδρασης μεταξύ του αθλητισμού και των τοπικών κοινοτήτων, στη διερεύνηση καινοτόμων προσεγγίσεων για την αντιμετώπιση του κοινωνικού αποκλεισμού και στον εντοπισμό καλών πρακτικών για την ένταξη του αθλητισμού στην αστική ανάπτυξη. Στο πλαίσιο αυτής της πρωτοβουλίας, αναπτύσσεται ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο ικανοτήτων για τον καθορισμό των βασικών δεξιοτήτων και χαρακτηριστικών που πρέπει να διαθέτουν οι κοινωνικοί φορείς. Αυτές οι ικανότητες έχουν σχεδιαστεί για να ενδυναμώσουν τους φορείς να ασχολούνται αποτελεσματικά με διαφορετικές και μειονεκτούσες ομάδες, χρησιμοποιώντας τον αθλητισμό ως μέσο για την εκπαίδευση, την οικοδόμηση της κοινότητας και τον ακτιβισμό.

Οι ικανότητες που εντοπίστηκαν καλύπτουν τόσο το μακρο- όσο και το μικροεπίπεδο, από τη διαπολιτισμική επικοινωνία έως τις παιδαγωγικές δεξιότητες. Κάθε ικανότητα διαδραματίζει ζωτικό ρόλο στην επιτυχία των στόχων του CISCA, προωθώντας τη συμμετοχικότητα, την ενσυναίσθηση, την προσαρμοστικότητα και την κοινοτική δέσμευση.

Το συγκεκριμένο έγγραφο χρησιμεύει ως οδηγός για τη διαμόρφωση του προφίλ του αθλητικού χειριστή του CISCA και θα δώσει πληροφορίες για την ανάπτυξη ενοτήτων

εκπαίδευσης. Οι ικανότητες που περιγράφονται στο παρόν προέρχονται από καλές πρακτικές και ερευνητικά πορίσματα, διασφαλίζοντας τη συνάφεια και την αποτελεσματικότητα στην αντιμετώπιση των ειδικών αναγκών των διαφόρων δημογραφικών ομάδων και κοινοτήτων.

Αποτελέσματα έρευνας

Τα συμπεράσματα που αναφέρονται παρακάτω έχουν ληφθεί από τα συμπεράσματα της συγκριτικής ερευνητικής έκθεσης του Πακέτου Εργασίας 2 D2.2:

Η βιβλιογραφία έχει παράσχει αξιόπιστα στοιχεία σχετικά με την κοινωνική αποστολή του αθλητισμού. Η συμμετοχή στον αθλητισμό επιφέρει αλληλεπιδράσεις που μπορούν να προωθήσουν την ένταξη και την ενσωμάτωση, την καταπολέμηση των διακρίσεων και του ρατσισμού, την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και ικανοτήτων και την ενίσχυση του κοινωνικού κεφαλαίου. Ωστόσο, τα επιστημονικά στοιχεία δείχνουν ότι για να συμβούν τα αποτελέσματα αυτά, τα αθλητικά πλαίσια θα πρέπει να βασίζονται σε ένα κατάλληλο αθλητικό περιβάλλον που βασίζεται στις αρχές του ενδεδειγμένου ενδυναμωτικού κλίματος, των αθλητικών αξιών και της θετικής ανάπτυξης των νέων. Ένας μεγάλος αριθμός έργων έχει υλοποιηθεί σε ευρωπαϊκό επίπεδο μετά από επανειλημμένες εκκλήσεις της Ευρωπαϊκής Επιτροπής που αναγνωρίζουν τον σημαντικό ρόλο του αθλητισμού στην κοινωνική ενδυνάμωση των μειονεκτούντων πληθυσμών. Σε αυτά τα έργα, κοινοπραξίες που αποτελούνται από μεγάλη ποικιλία ενδιαφερομένων αναπτύσσουν και υλοποιούν αθλητικά προγράμματα με στόχο την ενδυνάμωση διαφόρων μειονεκτούντων πληθυσμών. Τα αποτελέσματα των έργων αυτών φέρνουν πολύτιμη βοήθεια, ωστόσο, η βιωσιμότητα των έργων έχει χαρακτηριστεί ως αδύνατη πλευρά. Η έρευνα που διεξήχθη μεταξύ πολιτών, μελών ΜΚΟ και αθλητικών συλλόγων, καθώς και στελεχών των τοπικών αρχών, τόνισε τα σημαντικά προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι στοχευόμενοι μειονεκτούντες πληθυσμοί (μετανάστες και πρόσφυγες, άτομα με χαμηλό εισόδημα και άνεργοι, καθώς και άτομα με αναπηρία) και αποκάλυψε ότι η παρεχόμενη στήριξη φαίνεται ανεπαρκής για την ουσιαστική αντιμετώπιση των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν οι πληθυσμοί αυτοί. Είναι σημαντικό ότι η αθλητική συμμετοχή αναγνωρίστηκε ως βιώσιμη πλατφόρμα για την ανάπτυξη βιώσιμων προγραμμάτων. Τέλος, οι συνεντεύξεις με τα μέλη των μειονεκτούντων ομάδων παρέχουν περαιτέρω μαρτυρίες σχετικά με τον ευεργετικό αντίκτυπο της αθλητικής συμμετοχής για την ενδυνάμωση των μειονεκτούντων πληθυσμών. Επιπλέον, τα ερωτηθέντα μέλη των μειονεκτούντων πληθυσμών, τα οποία είναι πιθανό να συμμετάσχουν στις μελλοντικές δραστηριότητες του προγράμματος, καθώς και οι άνθρωποι που εργάζονται με τέτοιες ομάδες και έδωσαν συνέντευξη, παρείχαν χρήσιμες κατευθύνσεις για τον σχεδιασμό και την υλοποίηση των επόμενων δραστηριοτήτων του προγράμματος.

Ικανότητες για αθλητικούς φορείς

Είναι σαφές από την έρευνα που παρατίθεται στο σημείο D2.2 ότι η συμμετοχή στον αθλητισμό έχει τη δυνατότητα σημαντικού κοινωνικού αντίκτυπου, ιδίως για τους μειονεκτούντες πληθυσμούς. Η έμφαση στη δημιουργία ενός κατάλληλου αθλητικού περιβάλλοντος που βασίζεται σε ένα κλίμα ενδυνάμωσης, στις αθλητικές αξίες και στη θετική ανάπτυξη της νεολαίας είναι ζωτικής σημασίας για την επίτευξη μακροπρόθεσμων θετικών αποτελεσμάτων.

Οι πρωταρχικοί στόχοι του έργου CISCA περιλαμβάνουν τη δημιουργία μιας μετασχηματιστικής επίδρασης μέσω του αθλητισμού σε μειονεκτούσες κοινότητες, αντιμετωπίζοντας τις επιτακτικές προκλήσεις του κοινωνικού αποκλεισμού στις ευρωπαϊκές γειτονιές. Για να επιτευχθεί αυτό, οι κοινωνικοί φορείς χρειάζονται ένα ευρύ σύνολο ικανοτήτων. Αυτό περιλαμβάνει την ικανότητα να δημιουργούν και να διατηρούν ενδυναμωτικά και χωρίς αποκλεισμούς αθλητικά περιβάλλοντα, προωθώντας κοινωνικές δεξιότητες και ικανότητες μέσω της αθλητικής ενασχόλησης. Η εφαρμογή των αρχών της θετικής ανάπτυξης των νέων είναι ζωτικής σημασίας για την προσαρμογή των προγραμμάτων στις ιδιαίτερες ανάγκες των παιδιών και των ενηλίκων με διαφορετικό εκπαιδευτικό υπόβαθρο, εξασφαλίζοντας την αποτελεσματική μάθηση και την ανάπτυξη δεξιοτήτων. Η βιωσιμότητα των αθλητικών προγραμμάτων είναι επιτακτική ανάγκη για να εξασφαλιστούν διαρκείς θετικές επιδράσεις στους μειονεκτούντες πληθυσμούς. Η κατανόηση των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν αυτοί οι πληθυσμοί είναι θεμελιώδης, απαιτώντας βαθιά κατανόηση και στοχευμένες προσεγγίσεις για την αντιμετώπιση των ανισοτήτων. Η εμπλοκή των πολιτών, των ΜΚΟ και των τοπικών αρχών είναι απαραίτητη για την αποτελεσματική ανάπτυξη προγραμμάτων και την προώθηση της συλλογικής κοινοτικής δέσμευσης. Τέλος, η διενέργεια αξιολογήσεων για τη μέτρηση των ευεργετικών επιπτώσεων της αθλητικής συμμετοχής είναι καθοριστικής σημασίας για την τελειοποίηση και τη βελτιστοποίηση των παρεμβάσεων, εξασφαλίζοντας τον ουσιαστικό και βιώσιμο αντίκτυπό τους στην ευημερία και την ενδυνάμωση των στοχευόμενων ομάδων.

Με βάση αυτά τα συμπεράσματα, μπορούν να συγκεντρωθούν μερικά θέματα κλειδιά για τις ενότητες εκπαίδευσης και τις ικανότητες:

Ικανότητες (μικρο/μακρο)	**Τίτλος ενότητας**	**Γιατί θα πρέπει να είναι στην κυριότητα του αθλητικού φορέα**	**Πώς αυτή η ικανότητα μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε διαφορετικά πλαίσια μεταξύ άλλων ομάδων/δημογραφικών ομάδων:**
Δεξιότητες επικοινωνίας (μακρο)	Διαπολιτισμική επικοινωνία	Η ικανότητα επικοινωνίας με άτομα με διαφορετικό υπόβαθρο είναι ζωτικής σημασίας για την προώθηση της ένταξης και της κατανόησης εντός της κοινότητας και την κατανόηση των ειδικών προκλήσεων.	Σε ένα πλαίσιο με διαφορετικές ηλικιακές ομάδες, φύλα ή πολιτισμικό πλαίσιο, ο χειριστής μπορεί να επικοινωνήσει αποτελεσματικά, να οικοδομήσει εμπιστοσύνη και να δημιουργήσει ένα υποστηρικτικό περιβάλλον. Μπορεί να προσαρμοστεί σε πρόσφυγες, μετανάστες και άτομα με διαφορετικό πολιτισμικό, γλωσσικό και εθνοτικό πλαίσιο, δημιουργώντας εμπιστοσύνη και διευκολύνοντας την αποτελεσματική επικοινωνία.
Συναισθηματική νοημοσύνη (μακρο)	Χάρτης ενσυναίσθησης	Κρίσιμη για την κατανόηση και την αναγνώριση των εμπειριών και των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι ευπαθείς πληθυσμοί και για τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλοντος.	Αυτή η ικανότητα είναι ζωτικής σημασίας όταν πρόκειται να εργαστείτε με διάφορες δημογραφικές ομάδες, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων με αναπηρία, των ευπαθών πληθυσμών ή εκείνων που αντιμετωπίζουν διάφορες μορφές κοινωνικού αποκλεισμού.
Εκπαιδευτικές δεξιότητες (μικρο)	Παιδαγωγικές δεξιότητες	Η εξειδίκευση στην ανάπτυξη του παιδιού και στις παιδαγωγικές τεχνικές είναι απαραίτητη για την αποτελεσματική διδασκαλία δεξιοτήτων, αξιών και δραστηριοτήτων. Επιπλέον, είναι απαραίτητο να σχεδιάζονται και να υλοποιούνται εκπαιδευτικά προγράμματα που ανταποκρίνονται στις ιδιαίτερες ανάγκες των νεαρών ατόμων με ποικίλο εκπαιδευτικό υπόβαθρο και μαθησιακές ικανότητες.	Η ικανότητα αυτή μπορεί να προσαρμοστεί σε διαφορετικές ηλικιακές ομάδες, εξασφαλίζοντας την ικανοποίηση των εκπαιδευτικών και αναπτυξιακών αναγκών των παιδιών, των εφήβων ή των ενηλίκων σε διαφορετικά κοινοτικά περιβάλλοντα.
Συνεργασία (Μακρο)	Κοινοτική δέσμευση	Η δέσμευση με τις τοπικές κοινότητες και η προώθηση των συνεργασιών είναι ζωτικής σημασίας για την επιτυχία των κοινοτικών προγραμμάτων. Η κοινοτική δέσμευση περιλαμβάνει τη συμμετοχή πολιτών, γονέων, ΜΚΟ και τοπικών αρχών για την αποτελεσματική ανάπτυξη προγραμμάτων.	Είτε εργάζονται σε αστικές είτε σε προαστιακές περιοχές, αυτή η ικανότητα επιτρέπει στους φορείς να συμμετέχουν στην κοινότητα, να δημιουργούν συνεργασίες και να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά συγκεκριμένες τοπικές ανάγκες.

Προσαρμοστικότητα (Μακρο)	Αθλητισμός χωρίς αποκλεισμούς	Η ικανότητα προσαρμογής των αθλητικών δραστηριοτήτων και προσεγγίσεων ώστε να ανταποκρίνονται σε συγκεκριμένες ανάγκες και εμπειρίες είναι απαραίτητη για τη διασφάλιση της ένταξης και της συνάφειας.	Αυτή η ικανότητα επιτρέπει στους φορείς να προσαρμόζουν προγράμματα για διαφορετικές δημογραφικές ομάδες, λαμβάνοντας υπόψη παράγοντες όπως αναπηρίες, ηλικιακές ομάδες ή κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο.
Δικτύωση (μακρο)	Δημιουργία κοινωνικών δικτύων	Διευκολύνεται η δημιουργία κοινωνικών σχέσεων και συστημάτων υποστήριξης εντός των κοινοτήτων για την ενίσχυση της συνολικής ευεξίας.	Πολύ σημαντικό για τους πρόσφυγες, τους μετανάστες και τα άτομα με περιορισμένα κοινωνικά δίκτυα, προωθώντας την κοινωνική ένταξη και την οικοδόμηση της κοινότητας μέσω αθλητικών δραστηριοτήτων.
Προσέγγιση με βάση το τραύμα (μικρο)	Αθλητικές πρακτικές με ευαισθησία στο τραύμα	Πρόκειται για την κατανόηση του αντίκτυπου του τραύματος στα άτομα και την εφαρμογή πρακτικών με ευαισθησία στο τραύμα στα προγράμματα για τη δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος.	Εφαρμόζεται σε πρόσφυγες, μετανάστες και άτομα με ιστορικό τραύματος, προάγοντας την ψυχική υγεία και ευεξία μέσω της αθλητικής δέσμευσης.
Οικοδόμηση ανθεκτικότητας (μικρο)	Ανθεκτικότητα και αντιξοότητες	Προάγουμε την ανάπτυξη της ανθεκτικότητας των συμμετεχόντων ώστε να ξεπεράσουν τις προκλήσεις, τις αποτυχίες και τις αντιξοότητες.	Ιδιαίτερα σημαντικό για άτομα που αντιμετωπίζουν κοινωνικοοικονομικές δυσκολίες, ανεργία και προκλήσεις ψυχικής υγείας, προωθώντας την προσωπική ανάπτυξη και ενδυνάμωση.
Διαχείριση χρόνου (μακρο)	Διαχείριση του χρόνου για την επιτυχία του προγράμματος	Αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου ώστε να διασφαλίζεται ο αποτελεσματικός σχεδιασμός και η υλοποίηση αθλητικών προγραμμάτων και δραστηριοτήτων. Η απόκτηση ισχυρών δεξιοτήτων διαχείρισης του χρόνου είναι ζωτικής σημασίας για τους αθλητικούς φορείς ώστε να βελτιστοποιούν τις προσπάθειές τους, να τηρούν τις προθεσμίες και να διασφαλίζουν την ομαλή διεξαγωγή των προγραμμάτων, συμβάλλοντας τελικά στην επιτυχία του προγράμματος.	Αυτή η ικανότητα είναι ευέλικτη και εφαρμόσιμη σε διάφορες δημογραφικές ομάδες, επιτρέποντας στους υπεύθυνους αθλητικών προγραμμάτων να προσαρμόζουν τα προγράμματα και τις δραστηριότητες με βάση τις ιδιαίτερες ανάγκες και τη διαθεσιμότητα των συμμετεχόντων, συμπεριλαμβανομένων των προσφύγων, των μεταναστών και των ατόμων με ποικίλους χρονικούς περιορισμούς.
Προγραμματισμός (μακρο)	Στρατηγικός σχεδιασμός για αποδοτικά προγράμματα	Ανάπτυξη ολοκληρωμένων σχεδίων για αθλητικές δράσεις, λαμβάνοντας υπόψη την υλικοτεχνική υποδομή, τους πόρους και τις ανάγκες των συμμετεχόντων. Ο αποτελεσματικός σχεδιασμός είναι απαραίτητος για την επιτυχή υλοποίηση των αθλητικών προγραμμάτων, διασφαλίζοντας την	Η ικανότητα αυτή μπορεί να εφαρμοστεί καθολικά, επιτρέποντας στους φορείς να προσαρμόζουν τα προγράμματα στις ειδικές ανάγκες διαφορετικών ομάδων, όπως παιδιά, ενήλικες ή άτομα που αντιμετωπίζουν κοινωνικοοικονομικές προκλήσεις.

		αποτελεσματική κατανομή των πόρων και την επίτευξη των στόχων. Οι υπεύθυνοι αθλητικών προγραμμάτων πρέπει να διαθέτουν αυτή τη δεξιότητα για τη δημιουργία καλά οργανωμένων και αποτελεσματικών δράσεων.	
Περιορισμός /εκτίμηση κινδύνων (μακρο)	Διασφάλιση της επιτυχίας: περιορισμός του Κινδύνου	Οι υπεύθυνοι αθλητικών δραστηριοτήτων πρέπει να διαθέτουν δεξιότητες διαχείρισης κινδύνου για να δημιουργούν ασφαλή περιβάλλοντα για τους συμμετέχοντες, να αντιμετωπίζουν πιθανές προκλήσεις και να διασφαλίζουν τη συνολική επιτυχία των προγραμμάτων.	Αυτή η ικανότητα είναι προσαρμόσιμη σε διάφορες δημογραφικές ομάδες, βοηθώντας τους φορείς να εντοπίζουν και να αντιμετωπίζουν τους κινδύνους που χαρακτηρίζουν κάθε ομάδα, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων με αναπηρίες ή εκείνων που αντιμετωπίζουν προκλήσεις ψυχικής υγείας.
Επίλυση συγκρούσεων (μακρο)	Επίλυση συγκρούσεων στον κοινοτικό αθλητισμό	Απαραίτητη για τη διατήρηση ενός αρμονικού και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον, η επίλυση των συγκρούσεων διασφαλίζει ότι τα αθλητικά προγράμματα παραμένουν θετικά και ωφέλιμα για όλους τους συμμετέχοντες.	Αυτή η ικανότητα μπορεί να εφαρμοστεί σε διάφορα πλαίσια, συμπεριλαμβανομένης της αντιμετώπισης συγκρούσεων που σχετίζονται με πολιτισμικές διαφορές, προσωπικές διαφορές ή ζητήματα που προκύπτουν από κοινωνικοοικονομικές ανισότητες.
Συλλογή και ανάλυση δεδομένων (μακρο)	Λήψη αποφάσεων με βάση τα δεδομένα σε αθλητικές διοργανώσεις.	Σημαντικό για την αξιολόγηση της επιτυχίας των προγραμμάτων, τον εντοπισμό πεδίων για βελτίωση και τη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων για μελλοντικές πρωτοβουλίες.	Εφαρμόζεται σε διαφορετικές δημογραφικές ομάδες, οι φορείς μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα δεδομένα για να προσαρμόσουν τα προγράμματα με βάση τις συγκεκριμένες ανάγκες και προτιμήσεις των συμμετεχόντων.
Υποστήριξη και προβολή (Μακρο)	Στρατηγικές υποστήριξης και προβολής στην αθλητική δέσμευση	Αποφασιστικής σημασίας για την προώθηση της αξίας των αθλητικών προγραμμάτων, την προσέλκυση συμμετεχόντων και την απόκτηση κοινοτικής υποστήριξης για βιώσιμο αντίκτυπο.	Αυτή η ικανότητα μπορεί να προσαρμοστεί για τη συμμετοχή διαφόρων ενδιαφερόμενων μερών, συμπεριλαμβανομένων των τοπικών αρχών, των σχολείων και άλλων κοινοτικών οργανώσεων, για την ενίσχυση της προβολής και της συμμετοχής των προγραμμάτων.

Συμπέρασμα

Στην προσπάθεια αντιμετώπισης της προτεραιότητας της «ένταξης και της διαφορετικότητας», το έργο CISCA έχει αναλάβει ένα μεταμορφωτικό εγχείρημα για την ενίσχυση της συνεργασίας μεταξύ του μαζικού αθλητισμού και του ακτιβισμού των πολιτών. Μέσω εκτεταμένης έρευνας και συνεργατικών προσπαθειών, εντοπίσαμε βασικές προκλήσεις και ευκαιρίες στην αξιοποίηση του αθλητισμού ως καταλύτη για την κοινωνική ένταξη στις ευρωπαϊκές γειτονιές. Το ποικιλόμορφο δημογραφικό τοπίο, συμπεριλαμβανομένων των προσφύγων, των μεταναστών, των ατόμων με χαμηλό κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο και των ατόμων που αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας, ήταν στο επίκεντρο των εκτιμήσεών μας.

Το συμπέρασμα της έρευνάς μας ανέδειξε ένα ολοκληρωμένο σύνολο ικανοτήτων ζωτικής σημασίας για τους φορείς του αθλητισμού που διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην προώθηση θετικών αλλαγών. Αυτές οι ικανότητες, που κυμαίνονται από τις επικοινωνιακές δεξιότητες σε μακρο-επίπεδο έως τις πρακτικές ευαισθητοποίησης σε μικρο-επίπεδο, έχουν σχεδιαστεί για να εξοπλίσουν τους φορείς με τις δεξιότητες και τις γνώσεις που είναι απαραίτητες για να αντιμετωπίσουν τις πολυπλοκότητες της κοινοτικής δέσμευσης και να προωθήσουν περιβάλλοντα χωρίς αποκλεισμούς.

Οι συγκεκριμένες ικανότητες υπογραμμίζουν την πολύπλευρη φύση της αθλητικής δέσμευσης, τονίζοντας την ανάγκη οι φορείς να διαθέτουν ένα ευρύ σύνολο δεξιοτήτων. Από τη διαπολιτισμική επικοινωνία έως την οικοδόμηση ανθεκτικότητας, κάθε ικανότητα συμβάλλει στον γενικότερο στόχο της δημιουργίας βιώσιμων και αποτελεσματικών αθλητικών προγραμμάτων. Αναγνωρίζουμε τη σημασία της προσαρμοστικότητας, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαίτερες ανάγκες διαφορετικών δημογραφικών ομάδων και τη σημασία της συνεργασίας με την κοινότητα για την επιτυχία των προσπαθειών μας.

Κατά την περαιτέρω πορεία μας, οι ενότητες εκπαίδευσης που αναπτύχθηκαν με βάση αυτές τις ικανότητες θα χρησιμεύσουν ως θεμέλιο για την ενδυνάμωση των αθλητικών φορέων σε όλους τους οργανισμούς-εταίρους. Αυτές οι ενότητες, δομημένες γύρω από μακρο-τομείς όπως η επικοινωνία, η συνεργασία και οι διοικητικές δεξιότητες, θα επιτρέψουν στους φορείς να προσαρμόσουν τις προσεγγίσεις τους στις συγκεκριμένες προκλήσεις και ευκαιρίες που παρουσιάζουν οι κοινότητές τους.

Συνοψίζοντας, το έργο CISCA προσφέρει τη δυνατότητα που έχει ο αθλητισμός να προκαλεί θετικές κοινωνικές αλλαγές. Με την προώθηση ενός περιβάλλοντος συμμετοχικότητας, κατανόησης και ενδυνάμωσης, στοχεύουμε να συμβάλουμε στους ευρύτερους κοινωνικούς στόχους της κοινωνικής συνοχής και ευεξίας.

Η μορφή εκπαίδευσης

Στόχος της μορφής εκπαίδευσης

Στόχος της συγκεκριμένης μορφής εκπαίδευσης είναι να ενδυναμώσει τους αθλητικούς φορείς με την απόκτηση συγκεκριμένων ικανοτήτων, παρέχοντάς τους τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για να διαπρέψουν στους αντίστοιχους τομείς. Αυτό το ολοκληρωμένο πρόγραμμα είναι επιμελώς σχεδιασμένο ώστε να ανταποκρίνεται στις ιδιαίτερες ανάγκες και τους στόχους των συμμετεχόντων, εξασφαλίζοντας μια εξειδικευμένη μαθησιακή εμπειρία. Μέσα από ένα μείγμα διαδραστικών εργαστηρίων, πρακτικών δραστηριοτήτων και συνεδριών υπό την καθοδήγηση ειδικών, αυτή η μορφή εκπαίδευσης προάγει την πρακτική επάρκεια και ενισχύει τη βαθύτερη κατανόηση του θέματος.

Δομή της μορφής εκπαίδευσης

Πρόγραμμα: 8 ώρες εκπαίδευσης, συνολικά 32 ώρες (4 ημέρες)
Ημέρα 1: 3 εργαστήρια (Διαπολιτισμική επικοινωνία για εκπαιδευτές και προπονητές, Συνεντεύξεις χάρτη ενσυναίσθησης, Καθορισμός στόχων),
Ημέρα 2: 3 εργαστήρια (Ανάπτυξη της αυτοαποτελεσματικότητας, Διαχείριση χρόνου στον αθλητισμό, Στρατηγικός σχεδιασμός για αποδοτικά προγράμματα),
Ημέρα 3: 3 εργαστήρια (Περιορισμός των κινδύνων και λήψη αποφάσεων στον αθλητισμό, Αρμονία στο γήπεδο, Κατανόηση των ποικίλων δυναμικών της κοινότητας),
Ημέρα 4: 3 εργαστήρια (Αθλητισμός χωρίς αποκλεισμούς στην πράξη, Προσομοίωση καμπάνιας κοινωνικού δικτύου, Ανθεκτικότητα έναντι των αντιξοοτήτων).

Χρησιμοποιηθείσα μεθοδολογία (Σύντομη επεξήγηση των ΜΤΕ και ΕΜΑ)

Η μορφή της εκπαίδευσης θα περιλαμβάνει ένα πλήρες εκπαιδευτικό πρόγραμμα που θα είναι δομημένο γύρω από ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων, αξιοποιώντας τη δύναμη τόσο της μη τυπικής εκπαίδευσης (ΜΤΕ) όσο και της εκπαίδευσης μέσω του αθλητισμού. Αυτό το σχολαστικά σχεδιασμένο πρόγραμμα θα διαρκέσει επτά ημέρες, προσφέροντας ένα πλούσιο πρόγραμμα σπουδών που αφορά διάφορες ικανότητες απαραίτητες για την ομάδα-στόχο.
Για να εξασφαλιστεί μια ολιστική μαθησιακή εμπειρία, κάθε οργανισμός-εταίρος θα συμβάλει με τη δημιουργία δύο εξειδικευμένων εργαστηρίων για κάθε μία από τις ικανότητες που έχουν προσδιοριστεί προηγουμένως. Αυτά τα εργαστήρια θα αποτελέσουν ανεκτίμητες ευκαιρίες για τους συμμετέχοντες να εμβαθύνουν στο θέμα, να συμμετάσχουν σε πρακτικές ασκήσεις και να επωφεληθούν από τη συλλογική τεχνογνωσία των συνεργαζόμενων οργανισμών. Αυτή η συνεργατική προσέγγιση διασφαλίζει ότι οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν μια ολοκληρωμένη κατανόηση των ικανοτήτων, ενισχύοντας τις δεξιότητές τους και την ετοιμότητά τους να διαπρέψουν στους αντίστοιχους τομείς.

ΜΤΕ και ΕΜΑ

1. Τι είναι η (Μ.Τ.Ε.): Η Μη Τυπική Εκπαίδευση (Μ.Τ.Ε.) είναι μια «Εκπαιδευτική δραστηριότητα που δεν είναι δομημένη και λαμβάνει χώρα εκτός του τυπικού συστήματος. Η Μη Τυπική Εκπαίδευση καλύπτει δύο μάλλον διαφορετικές πραγματικότητες: αφενός τις εκπαιδευτικές δραστηριότητες που λαμβάνουν μέρος εκτός του τυπικού εκπαιδευτικού συστήματος (για παράδειγμα μια διάλεξη για τα κοινωνικά δικαιώματα που οργανώνεται από ένα συνδικάτο) και αφετέρου την εμπειρία που αποκτάται κατά την άσκηση ευθυνών σε μια εθελοντική οργάνωση (για παράδειγμα το να είσαι μέλος του διοικητικού συμβουλίου μιας ΜΚΟ για την προστασία του περιβάλλοντος)» (Συμβούλιο της Ευρώπης, 1999).

2. Τι είναι το ΕΜΑ: Η Εκπαίδευση μέσω του Αθλητισμού (ΕΜΑ) είναι ένας ουσιαστικός συνδυασμός μεταξύ των μεθόδων του Αθλητισμού και της Μη Τυπικής Εκπαίδευσης (ΜΤΕ) που προεκτείνει και προσαρμόζει τόσο τις φυσικές όσο και τις ειδικές αθλητικές ασκήσεις, προκειμένου να παρέχει ένα ισχυρό αποτέλεσμα δια βίου μάθησης, προσαρμοσμένο στις ανάγκες της κοινωνίας και στους επιδιωκόμενους ειδικούς εκπαιδευτικούς στόχους. Η ΕΜΑ είναι μια μη τυπική εκπαιδευτική προσέγγιση που συνεργάζεται με τον αθλητισμό και τις φυσικές δραστηριότητες και η οποία αναφέρεται στην ανάπτυξη βασικών ικανοτήτων ατόμων και ομάδων προκειμένου να συμβάλει στην προσωπική ανάπτυξη και τον βιώσιμο κοινωνικό μετασχηματισμό (ICSCA, 2013). Η ίδια η προσέγγιση του ΕΜΑ συνίσταται στην ενσωμάτωση και εφαρμογή αθλητικών στοιχείων που χρησιμοποιούνται για εκπαιδευτικό σκοπό, ώστε να αντιμετωπιστεί ένα κοινωνικό ζήτημα, να αναπτυχθούν κοινωνικές ικανότητες και να προκληθεί ένας διαρκής κοινωνικός μετασχηματισμός. Ολόκληρη η εκπαιδευτική διαδικασία σχεδιάζεται και προετοιμάζεται και αναμένονται σαφή, ρεαλιστικά και μετρήσιμα αποτελέσματα μετά την πραγματοποίησή της. Το ΕΜΑ δημιουργεί υπαρξιακή μάθηση μεταξύ των ανθρώπων. Μέσω του ΕΜΑ αναμένεται να συμβεί μια διαρκής κοινωνική αλλαγή. Στόχος του είναι να καταστήσει δυνατή την ενδυνάμωση και να προκαλέσει έναν βιώσιμο κοινωνικό μετασχηματισμό. Το ΕΜΑ απαιτεί πολλά στοιχεία που ξεφεύγουν από τη χρήση του αθλητισμού και της φυσικής άσκησης για να προκαλέσουν ένα ισχυρό αποτέλεσμα δια βίου μάθησης, όπως η βελτίωση της ανεκτικότητας, της αλληλεγγύης ή της εμπιστοσύνης μεταξύ των εθνών. Το ΕΜΑ θα πρέπει να θεωρηθεί περισσότερο ως ένα σχέδιο για προβληματισμό παρά για δράση στο πεδίο. Από μεθοδολογική άποψη, το ΕΜΑ συνίσταται στην προσαρμογή των ασκήσεων αθλητισμού και φυσικής δραστηριότητας στους στόχους του σχεδιαζόμενου σχεδίου μάθησης. Είναι ένα θέμα και μια διαδικασία προσαρμογής του αθλητισμού και της φυσικής δραστηριότητας, τόσο από την άποψη της έκφρασης όσο και της αναπαράστασής τους, που χαρακτηρίζει ειδικά την προσέγγιση ΕΜΑ.

Τμήμα 1: Διαπροσωπικές δεξιότητες (4 ενότητες)

Οι διαπροσωπικές δεξιότητες είναι απαραίτητες στον τομέα της αθλητικής εκπαίδευσης, καθώς καλύπτουν διάφορους τομείς και καταστάσεις. Περιλαμβάνουν δεξιότητες επικοινωνίας, συναισθηματική νοημοσύνη, διαχείριση συγκρούσεων, διαχείριση χρόνου, υποστήριξη και προβολή. Στις μέρες μας, με ζητήματα κοινωνικής ένταξης και νέων τριβών στον αθλητισμό, τα χαρακτηριστικά αυτά είναι τουλάχιστον απαραίτητα για την επιτυχή διαχείριση μιας αθλητικής ομάδας. Η ενσυναίσθηση και η αποτελεσματική επικοινωνία είναι σημαντικές δεξιότητες για την επίλυση συγκρούσεων που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια του ταξιδιού, οπότε ο συνδυασμός τους είναι ζωτικής σημασίας για τη δημιουργία ενός θετικού και ωφέλιμου περιβάλλοντος για όλους τους συμμετέχοντες. Η συναισθηματική νοημοσύνη παίζει πρωταρχικό ρόλο λόγω της σχέσης και της αλληλεπίδρασης που θα δημιουργηθεί με ευάλωτα ή μειονεκτούντα άτομα. Η ενσυναίσθηση και η αποτελεσματική επικοινωνία μαζί τους θα τους βοηθήσει να ενσωματωθούν με την υπόλοιπη ομάδα και να αναπτύξουν ένα περιβάλλον κατανόησης, σεβασμού και προσωπικής ανάπτυξης.
Σε αυτόν τον τομέα η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι προπονητές αλληλεπιδρούν με τους αθλητές τους είναι εμφανής, μάθετε πώς τα μέλη της ομάδας επικοινωνούν μεταξύ τους και πώς αυτές οι αλληλεπιδράσεις διαπλέκονται. Πρόκειται για τη καταγραφή της ουσίας αυτών των αλληλεπιδράσεων στις πιο φυσικές τους συνθήκες, ώστε να αποκομίσετε γνήσιες πληροφορίες. Η αποτελεσματική επικοινωνία και οι ισχυρές διαπροσωπικές σχέσεις δεν διευκολύνουν απλώς ενα αρμονικό ομαδικό περιβάλλον, αλλά είναι επίσης καταλύτες για αυξημένες επιδόσεις, διότι η σχέση μεταξύ προπονητή και αθλητή, που βασίζεται στην εμπιστοσύνη και τον αμοιβαίο σεβασμό, γίνεται θεμέλιο όχι μόνο για αθλητικά επιτεύγματα αλλά και για προσωπική ανάπτυξη. Σε αυτόν τον ποικιλόμορφο και πολυπολιτισμικό κόσμο, η διαπολιτισμική ικανότητα στην επικοινωνία γίνεται κάτι περισσότερο από μια απλή δεξιότητα - είναι μια αναγκαιότητα. Η κατανόηση και ο σεβασμός των πολιτισμικών διαφορών εντός των ομάδων εμπλουτίζει τη διαδικασία και προάγει ένα περιβάλλον όπου κάθε φωνή ακούγεται και εκτιμάται. Αυτή η πολιτισμική ευαισθησία είναι ιδιαίτερα καίριας σημασίας σε ομάδες με ένα μείγμα εθνικοτήτων και πολιτισμικών υποβάθρων.
Υφαίνοντας αυτά τα στοιχεία στον ιστό της αθλητικής εκπαίδευσης, ο ρόλος των διαπροσωπικών δεξιοτήτων γίνεται όχι μόνο για την αποτελεσματική διαχείριση μιας ομάδας, αλλά για την καλλιέργεια μιας κοινότητας όπου κάθε μέλος, ανεξάρτητα από το πλαίσιο ή τις ικανότητές του, βρίσκει ένα μέρος για να αναπτυχθεί, τόσο ως αθλητής όσο και ως άτομο.

1. Διαπολιτισμική επικοινωνία:

Σε περιβάλλοντα όπου οι ηλικιακές ομάδες, τα φύλα και τα πολιτισμικά υπόβαθρα ποικίλλουν, ένας χειριστής θα πρέπει να συμμετέχει με επιτυχία σε αποτελεσματική επικοινωνία, να δημιουργεί εμπιστοσύνη και να καλλιεργεί μια υποστηρικτική ατμόσφαιρα. Η διαπολιτισμική επικοινωνία είναι απαραίτητη για την αλληλεπίδραση με πρόσφυγες, μετανάστες και άτομα με διαφορετικό πολιτισμικό, γλωσσικό και εθνικό πλαίσιο. Δίνει έμφαση στη δημιουργία θεμελίων εμπιστοσύνης και στην ενεργοποίηση σαφών, αποτελεσματικών διαύλων επικοινωνίας. Επιπλέον, η ικανότητα σύνδεσης με άτομα από διαφορετικά υπόβαθρα είναι ζωτικής σημασίας για την καλλιέργεια της συμμετοχικότητας και της κατανόησης εντός της κοινότητας. Διαδραματίζει επίσης κρίσιμο ρόλο στην κατανόηση και αντιμετώπιση των ιδιαίτερων προκλήσεων που μπορεί να αντιμετωπίζουν αυτές οι ομάδες.

2. Χάρτης ενσυναίσθησης

Ο χάρτης ενσυναίσθησης είναι ένα συνεργατικό εργαλείο που χρησιμοποιείται για την απόκτηση βαθύτερης κατανόησης των σκέψεων, των συναισθημάτων και των συμπεριφορών των πελατών. Συνήθως περιλαμβάνει τη δημιουργία μιας οπτικής αναπαράστασης που εμπεριέχει τμήματα για το τι σκέφτεται, αισθάνεται, λέει και κάνει ο πελάτης. Αυτό βοηθά τις ομάδες να κατανοήσουν τις εμπειρίες και τις προοπτικές του χρήστη, ενισχύοντας την ενσυναίσθηση και βελτιώνοντας το σχεδιασμό προϊόντων ή υπηρεσιών. Με την καταγραφή και την οπτικοποίηση αυτών των πτυχών, ο χάρτης ενσυναίσθησης βοηθά στον εντοπισμό προβληματικών σημείων και κινήτρων, οδηγώντας σε περισσότερα λύσεις με επίκεντρο τον χρήστη. Αυτή η μέθοδος ενθαρρύνει την ευθυγράμμιση της ομάδας και την κοινή κατανόηση των αναγκών και των προκλήσεων του πελάτη.

3. Παρακινητική προσέγγιση στην Ενδυναμωτική καθοδήγηση

Η παρακινητική προσέγγιση στην ενδυναμωτική προπόνηση εστιάζει στην ενίσχυση των εσωτερικών κινήτρων και του αυτοκαθορισμού των αθλητών. Η ενδυναμωτική προπόνηση περιλαμβάνει τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος όπου οι αθλητές αισθάνονται ικανοί, αυτόνομοι και συνδεδεμένοι. Αυτή η προσέγγιση δίνει έμφαση στη θετική ενίσχυση, τον καθορισμό στόχων και την παροχή εποικοδομητικής ανατροφοδότησης. Οι προπονητές που υιοθετούν αυτή την προσέγγιση στοχεύουν να εμπνεύσουν τους αθλητές, ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση και την ανθεκτικότητά τους. Δίνοντας προτεραιότητα στις ψυχολογικές ανάγκες των αθλητών, η ενδυναμωτική προπόνηση συμβάλλει στη βελτίωση της απόδοσης, της ικανοποίησης και της μακροπρόθεσμης ανάπτυξης. Η μέθοδος αυτή ενθαρρύνει τη νοοτροπία ανάπτυξης, όπου οι αθλητές παρακινούνται να βελτιώνονται συνεχώς και να ξεπερνούν τις προκλήσεις.

4. Το σύστημα του ¨εαυτού¨ - Οικοδόμηση αυτοπεποίθησης

Το σύστημα του ¨εαυτού¨ στο πλαίσιο της οικοδόμησης αυτοπεποίθησης αναφέρεται στις εσωτερικές διαδικασίες που διαμορφώνουν την αυτοαντίληψη ενός ατόμου και την πίστη στις ικανότητές του. Η οικοδόμηση αυτοπεποίθησης περιλαμβάνει την προώθηση ενός θετικού συστήματος ¨εαυτού¨ με τον καθορισμό εφικτών στόχων, τον εορτασμό των επιτυχιών και την παροχή εποικοδομητικής ανατροφοδότησης. Περιλαμβάνει την ανάπτυξη της αυτοαποτελεσματικότητας, όπου τα άτομα πιστεύουν ότι μπορούν να επιτύχουν μέσω της προσπάθειας και της επιμονής. Η ενθάρρυνση της αυτοκριτικής και της ανθεκτικότητας βοηθά τα άτομα να ξεπεράσουν τις αντιξοότητες και να διατηρήσουν μια θετική προοπτική. Αυτή η προσέγγιση προωθεί μια νοοτροπία ανάπτυξης, όπου η αυτοπεποίθηση οικοδομείται μέσω της συνεχούς μάθησης και της προσωπικής ανάπτυξης. Εν τέλει, ένα ισχυρό σύστημα εαυτού ενισχύει τη συνολική ευεξία και απόδοση.

- Αυτές οι τέσσερις ενότητες θα αναπτυχθούν κατά τη διάρκεια μιας ημέρας (συνολικής διάρκειας 8 ωρών).
- Αυτές οι ενότητες θα αναπτυχθούν πρακτικά μέσω 3 εργαστηρίων που θα καλύψουν τα θέματα που προσδιορίζονται στο εσωτερικό των «διαπροσωπικών δεξιοτήτων».

Τμήμα 2: Λειτουργικές δεξιότητες (4 ενότητες)

Οι δεξιότητες αυτές αναφέρονται ουσιαστικά στη διαχείριση και ολοκλήρωση στόχων και έργων. Σε αυτό το πλαίσιο, μπορούμε να συμπεριλάβουμε τον κατάλληλο σχεδιασμό των δραστηριοτήτων που πρέπει να εκτελεστούν (πώς, πότε, πού και γιατί). Η ανάπτυξη ενός αποτελεσματικού και συγκεκριμένου σχεδίου θα διευκολύνει την κατανόηση των οδηγιών που λαμβάνονται, ενώ η επιτυχής εκτέλεση του σχεδίου θα τονώσει το πάθος και την αφοσίωση της ομάδας στις συγκεκριμένες δραστηριότητες. Ο κακός σχεδιασμός μπορεί να οδηγήσει σε αρνητικά αποτελέσματα, συμβάλλοντας στη σύγχυση και στην ουσιαστική απώλεια του ελέγχου της ομάδας. Σε αυτόν τον τομέα, επομένως, θα πρέπει να προετοιμαστείτε επαρκώς για το ενδεχόμενο απώλειας του ελέγχου, οπότε μπορεί να είναι μια έξυπνη κίνηση να εντοπίσετε, εκ των προτέρων, τους πιθανούς κινδύνους και να προβλέψετε τα μεγαλύτερα εμπόδια που θα αντιμετωπίσετε. Η λήψη προληπτικών μέτρων ή τουλάχιστον η έγκαιρη λήψη μέτρων, παραμένει η καλύτερη στρατηγική για τον περιορισμό των κινδύνων.
Διαχείριση χρόνου, αυτή η δεξιότητα συμβαδίζει με τον προγραμματισμό. Η αποτελεσματική οργάνωση του διαθέσιμου χρόνου και η ιεράρχηση των πιο σημαντικών εργασιών θα διασφαλίσει τη σωστή εκτέλεση των δραστηριοτήτων και τα αποδοτικά αποτελέσματα. Ως εκ τούτου, εάν οι εκπαιδευτές αντιμετωπίζουν έλλειψη χρόνου, θα πρέπει να επικεντρωθούν στις πιο σημαντικές δραστηριότητες, αφήνοντας κατά μέρος, εάν είναι απαραίτητο, εκείνες που είναι λιγότερο σημαντικές για την ανάπτυξη της ομάδας. Τέλος, η οργάνωση, για να είναι κανείς επιτυχημένος χειριστής, πρέπει να οργανωθεί κατάλληλα για να παρέχει τις καλύτερες δυνατές υπηρεσίες, κάτι που περιλαμβάνει επίσης τη συλλογή δεδομένων και την ενημέρωση για τη σύνθεση της ομάδας. Η οργάνωση, και πάλι, ευνοεί τη σαφήνεια- μια ομάδα που διαχειρίζεται ένας οργανωμένος χειριστής θα είναι πιο παραγωγική και αποτελεσματική, βελτιώνοντας σημαντικά την ποιότητα του τελικού αποτελέσματος.

5. Διαχείριση του χρόνου για την επιτυχία του προγράμματος:

Αυτή η ενότητα αφορά την ουσιαστική πρακτική της αποτελεσματικής διαχείρισης του χρόνου, δίνοντας έμφαση στη σημασία της στο σχεδιασμό και την εκτέλεση αθλητικών προγραμμάτων. Υπογραμμίζει τη σημασία της τήρησης των προθεσμιών, της διαχείρισης διαφορετικών χρονοδιαγραμμάτων και της προσαρμογής των δραστηριοτήτων ώστε να ανταποκρίνονται στους συμμετέχοντες με διαφορετικές ανάγκες, συμπεριλαμβανομένων των προσφύγων και των μεταναστών, ώστε να διασφαλίζεται η ομαλή και επιτυχής λειτουργία των προγραμμάτων.

6. Στρατηγικός σχεδιασμός για αποδοτικά προγράμματα:

Η ενότητα τονίζει ότι ο ολοκληρωμένος σχεδιασμός αποτελεί βασική δεξιότητα για τους αθλητικούς φορείς, επιτρέποντάς τους να δημιουργούν αθλητικές πρωτοβουλίες με αντίκτυπο και καλή οργάνωση. Περιλαμβάνει προσεκτική εξέταση της υλικοτεχνικής υποδομής, των πόρων και των αναγκών των συμμετεχόντων, εξασφαλίζοντας την αποτελεσματική κατανομή των πόρων και την επίτευξη των στόχων. Η δεξιότητα αυτή είναι καθολικά εφαρμόσιμη και προσαρμόσιμη, επιτρέποντας τη δημιουργία προσαρμοσμένων σχεδίων για διαφορετικές ομάδες, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών, των ενηλίκων και εκείνων που αντιμετωπίζουν κοινωνικοοικονομικές προκλήσεις.

7. Λήψη αποφάσεων με βάση τα δεδομένα σε αθλητικές διοργανώσεις:

Η αξιολόγηση της επιτυχίας των προγραμμάτων και ο εντοπισμός των τομέων βελτίωσης είναι ζωτικής σημασίας για τη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων για μελλοντικές πρωτοβουλίες. Αυτή η προσέγγιση είναι ευέλικτη σε όλες τις δημογραφικές ομάδες, επιτρέποντας στους φορείς εκμετάλλευσης να χρησιμοποιούν δεδομένα για την προσαρμογή των προγραμμάτων σύμφωνα με τις ιδιαίτερες ανάγκες και προτιμήσεις των διαφόρων ομάδων συμμετεχόντων.

- Αυτές οι τρεις ενότητες θα αναπτυχθούν κατά τη διάρκεια μιας ημέρας (συνολικής διάρκειας 8 ωρών).
- Αυτές οι ενότητες θα αναπτυχθούν πρακτικά μέσω 3 εργαστηρίων που θα καλύψουν τα θέματα που καθορίζονται στο εσωτερικό της ενότητας «Λειτουργικές δεξιότητες».

Τμήμα 3: Δόμηση της κοινότητας και ένταξη (6 ενότητες)

Η δόμηση της κοινότητας και η ένταξη, δεδομένου του σκοπού του έργου, αποτελούν βασικούς παράγοντες για την επιτυχία του. Οι αθλητικοί φορείς θα πρέπει να μάθουν τις καλές πρακτικές για τη ένταξη των μειονεκτούντων ατόμων στη σημερινή κοινωνία μέσω των αθλητικών δραστηριοτήτων. Η προώθηση των σχέσεων και των δικτύων μεταξύ των μελών της κοινότητας είναι πολύπλοκη, αλλά η αποστολή του προγράμματος είναι ακριβώς να δημιουργήσει μια σύνδεση μεταξύ ανθρώπων με διαφορετικό υπόβαθρο σε αθλητικά πλαίσια χρησιμοποιώντας διαπολιτισμική επικοινωνία. Το αποτέλεσμα των διαπροσωπικών σχέσεων και η πιθανή επιτυχία του προγράμματος θα έχει θετικές επιπτώσεις και εκτός του αθλητισμού, βελτιώνοντας την κοινωνία από διάφορες απόψεις, όπως ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς, μια πιο ανθεκτική κοινότητα και μια πιο συνεργατική και υποστηρικτική κοινωνία. Δεδομένων των παραπάνω, οι φορείς σε αυτόν τον τομέα θα πρέπει να βοηθήσουν την ομάδα να αναπτύξει κατανόηση, συνεργασία και ενσυναίσθηση.
Επιπλέον, η αναγνώριση και η αποδοχή της διαφορετικότητας σε μια κοινότητα αποτελεί πλεονέκτημα και όχι εμπόδιο. Για να διασφαλιστεί ότι η κοινότητα αναπτύσσεται με αυτή την έννοια, είναι σκόπιμο να χρησιμοποιούνται μηχανισμοί ανατροφοδότησης (έρευνες, ανοικτά φόρουμ, συναντήσεις), διότι μπορούν να παρέχουν σημαντικές ενδείξεις από τις οποίες να αντληθούν τυχόν προσαρμογές. Ο διάλογος για τα θέματα αυτά οδηγεί τα αθλητικά προγράμματα να εξελίσσονται και να αναπτύσσονται σύμφωνα με τους προκαθορισμένους στόχους και τις προσδοκίες των προγραμμάτων αυτών. Τέλος, η τεκμηρίωση και η κοινή χρήση των αποτελεσμάτων μπορεί να χρησιμεύσει ως εργαλείο διάδοσης, κατανόησης και έμπνευσης για άλλα προγράμματα- βοηθώντας τα πιθανά νέα προγράμματα να διορθώσουν τα λιγότερο αποδοτικά μέρη και να αποδώσουν καλύτερα. Εν κατακλείδι, ενώ το έργο της οικοδόμησης αθλητικών κοινοτήτων χωρίς αποκλεισμούς και με ανθεκτικότητα είναι πολύπλοκο, αποτελεί μια ευκαιρία για τη δημιουργία μιας πιο ενωμένης και υποστηρικτικής κοινωνίας. Μέσω του προσεκτικού σχεδιασμού, της συνεχούς μάθησης και της δέσμευσης για τον εορτασμό της διαφορετικότητας, οι αθλητικοί φορείς μπορούν να διαδραματίσουν καίριο ρόλο στη διαμόρφωση ενός κόσμου χωρίς αποκλεισμούς και με περισσότερη ενσυναίσθηση.

6. **Επίλυση συγκρούσεων στον κοινοτικό αθλητισμό:** Η επίλυση συγκρούσεων στον κοινοτικό αθλητισμό επικεντρώνεται στη διαχείριση και επίλυση των διαφορών μεταξύ παικτών, προπονητών και άλλων ενδιαφερομένων με εποικοδομητικό τρόπο. Οι αποτελεσματικές στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων περιλαμβάνουν ανοιχτή επικοινωνία, ενεργή ακρόαση και προώθηση του αμοιβαίου σεβασμού. Τεχνικές διαμεσολάβησης μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να διευκολύνουν την κατανόηση και τη συμφωνία μεταξύ των συγκρουόμενων μερών. Η έμφαση στην ομαδική εργασία και τους κοινούς στόχους βοηθά στην ελαχιστοποίηση των συγκρούσεων και στη δημιουργία ενός συνεργατικού περιβάλλοντος. Η εκπαίδευση σε δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων μπορεί να παρέχει τα εφόδια στους προπονητές και στους παίκτες με τα εργαλεία για την αντιμετώπιση και την εκτόνωση των εντάσεων. Με την προώθηση μιας θετικής και χωρίς αποκλεισμούς ατμόσφαιρας, ο κοινοτικός αθλητισμός μπορεί να ενισχύσει τις σχέσεις και να εξασφαλίσει μια υποστηρικτική και ευχάριστη εμπειρία για όλους τους συμμετέχοντες.

7. **Κοινοτική δέσμευση:** Η δέσμευση με τις τοπικές κοινότητες και η προώθηση των εταιρικών σχέσεων είναι ζωτικής σημασίας για την επιτυχία των κοινοτικών προγραμμάτων. Αυτό περιλαμβάνει την ενεργό συνεργασία με τους πολίτες, τους γονείς,

τις ΜΚΟ και τις τοπικές αρχές για την ανάπτυξη αποτελεσματικών προγραμμάτων. Αυτή η ικανότητα είναι απαραίτητη τόσο σε αστικά όσο και σε προαστιακά περιβάλλοντα, επιτρέποντας στους φορείς να εμπλέκουν την κοινότητα, να οικοδομούν ουσιαστικές συνεργασίες και να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά συγκεκριμένες τοπικές ανάγκες.

8. Προσαρμόσιμος αθλητισμός χωρίς αποκλεισμούς: Η ικανότητα προσαρμογής των αθλητικών δραστηριοτήτων και προσεγγίσεων σε συγκεκριμένες ανάγκες και εμπειρίες είναι ζωτικής σημασίας για την προώθηση της συμμετοχικότητας και της συνάφειας. Αυτή η ικανότητα επιτρέπει στους φορείς να προσαρμόζουν τα προγράμματα σε διάφορες δημογραφικές ομάδες, λαμβάνοντας υπόψη παράγοντες όπως οι αναπηρίες, οι ηλικιακές ομάδες ή το κοινωνικοοικονομικό πλαίσιο, διασφαλίζοντας ότι όλοι έχουν πρόσβαση σε κατάλληλες και ωφέλιμες αθλητικές δραστηριότητες.

9. Δημιουργία κοινωνικών δικτύων & στρατηγικές υποστήριξης και προβολής στην αθλητική δέσμευση: Η διευκόλυνση της δημιουργίας κοινωνικών δεσμών και συστημάτων υποστήριξης εντός των κοινοτήτων αποτελεί κλειδί για την ενίσχυση της συνολικής ευεξίας. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τους πρόσφυγες, τους μετανάστες και τα άτομα με περιορισμένα κοινωνικά δίκτυα, καθώς προωθεί την κοινωνική ένταξη και την οικοδόμηση της κοινότητας. Η ενασχόληση με αθλητικές δραστηριότητες είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για την προώθηση αυτών των συνδέσεων και των συστημάτων υποστήριξης, συμβάλλοντας σημαντικά στον κοινωνικό ιστό των κοινοτήτων. Η προώθηση της αξίας των αθλητικών προγραμμάτων είναι ζωτικής σημασίας για την προσέλκυση συμμετεχόντων και την απόκτηση υποστήριξης από την κοινότητα, εξασφαλίζοντας βιώσιμο αντίκτυπο. Αυτή η ικανότητα είναι προσαρμόσιμη για τη συμμετοχή διαφόρων ενδιαφερόμενων φορέων, συμπεριλαμβανομένων των τοπικών αρχών, των σχολείων και άλλων κοινοτικών οργανώσεων. Η αποτελεσματική επικοινωνία των πλεονεκτημάτων και των επιτυχιών των αθλητικών προγραμμάτων ενισχύει την προβολή των προγραμμάτων, τη συμμετοχή και τη συνολική κοινοτική δέσμευση, συμβάλλοντας στη μακροπρόθεσμη επιτυχία και τη ζωτικότητα των πρωτοβουλιών.

10. Ανθεκτικότητα & Αντιξοότητες:Η ενίσχυση της ανθεκτικότητας των συμμετεχόντων είναι απαραίτητη για να τους βοηθήσει να ξεπεράσουν τις προκλήσεις, τις δυσκολίες και τις αντιξοότητες. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα άτομα που αντιμετωπίζουν κοινωνικοοικονομικές δυσκολίες, ανεργία και προκλήσεις ψυχικής υγείας. Με την προώθηση της ανθεκτικότητας, τα αθλητικά προγράμματα συμβάλλουν στην προσωπική ανάπτυξη και ενδυνάμωση, εξοπλίζοντας τους συμμετέχοντες με τη δύναμη και τις δεξιότητες που χρειάζονται για να περιηγηθούν και να ευδοκιμήσουν στις συνθήκες της ζωής τους.

- Αυτές οι πέντε ενότητες θα αναπτυχθούν κατά τη διάρκεια δύο ημερών (συνολικής διάρκειας 16 ωρών).

- Αυτές οι ενότητες θα αναπτυχθούν πρακτικά μέσω 5 εργαστηρίων που θα καλύψουν τα θέματα που καθορίζονται μέσα στο «Community Building and Inclusivity».

Τμήμα 1: Διαπροσωπικές δεξιότητες

Ενότητα 1: Διαπολιτισμική επικοινωνία

Μέρος Α - Βασικό θεωρητικό πλαίσιο

Στόχος:
Η διαπολιτισμική επικοινωνία αναφέρεται στις αλληλεπιδράσεις μεταξύ ατόμων με διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο, με στόχο την αμοιβαία κατανόηση μέσω της διαπραγμάτευσης των νοημάτων που καθορίζουν το περιεχόμενο της επικοινωνίας. Διαφέρει από άλλες μορφές επικοινωνίας, καθώς εμπλέκει άτομα με διαφορετικό πολιτισμικό και γλωσσικό υπόβαθρο, γεγονός που οδηγεί σε δυσκολίες όπως τα γλωσσικά εμπόδια, οι μη λεκτικές ενδείξεις και οι πολιτισμικές διαφορές. Αυτή η μορφή επικοινωνίας είναι ζωτικής σημασίας για τις κοινότητες και τις αθλητικές ομάδες, καθώς προάγει τη συμμετοχικότητα, την κατανόηση και την αποτελεσματική συνεργασία σε διαφορετικά περιβάλλοντα.

Στις κοινότητες, η διαπολιτισμική επικοινωνία διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην προώθηση της κοινωνικής συνοχής και της αρμονίας μεταξύ ατόμων με διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο. Για παράδειγμα, το πρόγραμμα ¨Περισσότερο από τις λέξεις¨ επικεντρώνεται στην ένταξη της δημιουργικότητας στη διαπολιτισμική εκπαίδευση για την ενίσχυση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων μεταξύ εκπαιδευτικών και κοινωνικών λειτουργών που εργάζονται με περιθωριοποιημένες ομάδες. Αγκαλιάζοντας την ποικιλομορφία και τις πολιτισμικές διαφορές, οι κοινότητες μπορούν να δημιουργήσουν ένα φιλόξενο περιβάλλον που εκτιμά και σέβεται όλα τα μέλη.

Ομοίως, στις αθλητικές ομάδες, η διαπολιτισμική επικοινωνία είναι απαραίτητη για τη δημιουργία ισχυρής δυναμικής της ομάδας και τη βελτίωση της απόδοσης. Με την κατανόηση και τον σεβασμό των πολιτισμικών διαφορών, οι αθλητές και οι προπονητές μπορούν να επικοινωνούν αποτελεσματικά μεταξύ τους τις στρατηγικές, τους στόχους και την ανατροφοδότηση, με αποτέλεσμα την ενίσχυση της ομαδικής εργασίας και συνοχής. Για παράδειγμα, το έργο τονίζει τη σημασία της συναισθηματικής νοημοσύνης και του σεβασμού στην αντιμετώπιση των διαφορετικών υποβάθρων και εμπειριών των συμμετεχόντων.

Ερωτήσεις αναστοχασμού για τους εκπαιδευόμενους:
● Πώς μπορεί η διαπολιτισμική επικοινωνία να ενισχύσει την ομαδική εργασία και την απόδοση σε ένα αθλητικό περιβάλλον; (π.χ. ποιες καταστάσεις ή επιπλοκές συμβαίνουν κατά τη διάρκεια ενός αγώνα, μιας προπόνησης, μιας κοινωνικής εκδήλωσης κ.λπ.)
● Ποιες στρατηγικές μπορούν να εφαρμοστούν για να ξεπεραστούν τα γλωσσικά εμπόδια και οι πολιτισμικές διαφορές σε ένα κοινοτικό περιβάλλον; (π.χ. πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε μη λεκτικά σήματα, να κάνουμε όλους τους πολιτισμούς ορατούς σε αθλητικές εκδηλώσεις κ.λπ.)
● Πώς συμβάλλει η πολιτισμική ευαισθησία στην αποτελεσματική επικοινωνία και τη συμμετοχικότητα στο πλαίσιο ενός ποικιλόμορφου γκρουπ ή ομάδας; (π.χ. ποια είναι τα πλεονεκτήματα των ομάδων χωρίς αποκλεισμούς και ποικιλόμορφων ομάδων, πώς μπορεί να μας βοηθήσει να προσλάβουμε νέα μέλη ή να προσελκύσουμε νέους αθλητές, πώς επηρεάζει τους χορηγούς κ.λπ.)

Με τον προβληματισμό αυτών των ερωτημάτων, οι μαθητές διερευνούν καθημερινές καταστάσεις στις οποίες εκτίθενται στη διαπολιτισμική επικοινωνία. Η προσέγγιση αυτή βασίζεται στον κύκλο Kolb της βιωματικής μάθησης. Αφού αποκτήσουν τις γνώσεις, οι εκπαιδευόμενοι προβληματίζονται και τελικά ενθαρρύνονται να πειραματιστούν με τα αποτελέσματα της διαδικασίας προβληματισμού στην καθημερινή τους ζωή.

Απαιτούμενες ικανότητες:
Για να εργαστείτε αποτελεσματικά σε διαπολιτισμικό πλαίσιο, ορισμένες ικανότητες είναι απαραίτητες, όπως

- **Συναισθηματική νοημοσύνη**: Οι εκπαιδευτές πρέπει να είναι προσεκτικοί με τις ευαίσθητες παρελθοντικές εμπειρίες των συμμετεχόντων για να αποφύγουν την ενεργοποίηση τραυματικών αναμνήσεων και να γνωρίζουν πώς να χειρίζονται αποτελεσματικά τέτοιες καταστάσεις.
- **Σεβασμός και αποδοχή**: Οι εκπαιδευτές πρέπει να αντιμετωπίζουν όλους τους συμμετέχοντες ισότιμα, λαμβάνοντας υπόψη τις ορατές ή αόρατες δυσκολίες, και να δημιουργούν ένα κλίμα αμοιβαίου σεβασμού που βασίζεται στον σεβασμό της πολυδιάστατης ζωής των συμμετεχόντων.
- **Πολιτισμικές ευαισθησίες**: Οι εκπαιδευτές πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τους πολιτισμικές πτυχές, όπως η οπτική επαφή, η γλώσσα του σώματος, οι χειρονομίες, η σωματική επαφή και οι ρόλοι των φύλων, ώστε να διασφαλίζεται η αποτελεσματική επικοινωνία και η κατανόηση μεταξύ των συμμετεχόντων με διαφορετικό υπόβαθρο.
- **Κριτικός αυτοαναστοχασμός**: Οι εκπαιδευτές πρέπει να αναστοχάζονται κριτικά σχετικά με την κοινωνική τους θέση, τα προνόμια, τις προκαταλήψεις και τα στερεότυπα, ώστε να αποφεύγεται η καταπιεστική συμπεριφορά και να διατηρείται η ίση μεταχείριση όλων των συμμετεχόντων.
- **Δημιουργία σχέσης σεβασμού**: Οι εκπαιδευτές πρέπει να δημιουργούν μια αντίστοιχη σχέση με τους συμμετέχοντες, δείχνοντας γνήσιο ενδιαφέρον για την κατάστασή τους και κατανοώντας τους παράγοντες που συμβάλλουν στην περιθωριοποίησή τους.
- **Προσαρμοστικότητα και προετοιμασία**: Η προετοιμασία για απροβλεπτες καταστάσεις, η ύπαρξη εναλλακτικού σχεδίου και ο τακτικός αναστοχασμός της συμπεριφοράς και των δράσεων είναι ζωτικής σημασίας για την επιτυχή εκπαίδευση με περιθωριοποιημένες ομάδες.
- **Πολιτισμική ευαισθητοποίηση**: Η ενσωμάτωση πολιτιστικών στοιχείων, όπως οι άτυπες πολιτιστικές συγκεντρώσεις, μπορεί να διευκολύνει τη μάθηση και την ανταλλαγή απόψεων μεταξύ των συμμετεχόντων με διαφορετικό υπόβαθρο.

Παραδείγματα δραστηριοτήτων

- **Μέθοδοι μη λεκτικής επικοινωνίας**: Απόκτηση νέων μεθόδων και μέσων για τη μη λεκτική επικοινωνία. Για παράδειγμα, η άσκηση με το παιχνίδι καρτών Barnaga.
- **Δημιουργία φιλόξενης ατμόσφαιρας**: Χρήση ασκήσεων για την κατανόηση των δυσκολιών σε ξένα περιβάλλοντα και την αποτελεσματική εφαρμογή μεθοδολογιών. Οι εκπαιδευτές μπορούν να χρησιμοποιήσουν την άσκηση Albatross Island.
- **Ανάγνωση της συναισθηματικής έντασης**: Ενασχόληση με ασκήσεις για την ανάγνωση διαφορετικών επιπέδων συναισθηματικής έντασης. Οι εκπαιδευτές μπορούν να βρουν περισσότερες πληροφορίες εδώ: https://eggshelltherapy.com/emotional-intensity/
- **Θέατρο και κίνηση**: Εφαρμογή δραστηριοτήτων για τη μη λεκτική επικοινωνία σε θεατρικά περιβάλλοντα. Ο οδηγός More than Word Guidebook περιέχει μια επιλογή από κατάλληλες δραστηριότητες που μπορούν να επιλέξουν οι εκπαιδευτές.
- **Διαπολιτισμικός αυτοσχεδιασμός**: Οργάνωση διαπολιτισμικού αυτοσχεδιασμού με πολίτες και πρόσφυγες. Ο εκπαιδευτής μπορεί να χρησιμοποιήσει την προσέγγιση Culturatorium:

https://epale.ec.europa.eu/en/blog/intercultural-learning-through-improv-does-it-work-cultura torium-approach

- **Αναστοχασμός και ανταλλαγή απόψεων**: Προώθηση του δημιουργικού αναστοχασμού και της ανταλλαγής εμπειριών για την ενίσχυση των μαθησιακών αποτελεσμάτων. Η εργαλειοθήκη PISH περιέχει δείγματα αυτής της μεθόδου, που εφαρμόζεται στο πλαίσιο μαθημάτων, αλλά μπορεί εύκολα να προσαρμοστεί για αθλητικά περιβάλλοντα.
- **Ενσυναίσθηση και συναισθηματική εστίαση**: Εστίαση στην ενσυναίσθηση και τα συναισθήματα σε εργαστήρια με περιθωριοποιημένες ομάδες. Εδώ μπορεί να χρησιμοποιηθεί η μέθοδος χάρτη της ενσυναίσθησης από την προηγούμενη ενότητα.
- **Ένταξη και ευαισθητοποίηση**: Ευαισθητοποίηση προς την κατεύθυνση της συνεργασίας με περιθωριοποιημένες ομάδες και βίωση πρακτικών ένταξης. Οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να συνειδητοποιήσουν τις δικές τους «γκλάσες» ή προκαταλήψεις. Το παιχνίδι Barnaga Game ή το Albatross Island βοηθούν στον αναστοχασμό. Επιπλέον, πολλοί από τους διαθέσιμους πόρους από το Εγχειρίδιο More than Words υποστηρίζουν τους εκπαιδευτές στο θέμα αυτό.
- **Επικοινωνία μέσω της τέχνης:** Χρήση μεθόδων που επικεντρώνονται στις δυνατότητες μη λεκτικής επικοινωνίας. Αυτό μπορεί να γίνει μέσω του θεάτρου, αλλά και μέσω της ζωγραφικής, των κόμικς, των βίντεο ή ακόμη και των μιμιδιακών μηνυμάτων.

Οι δραστηριότητες αυτές καταδεικνύουν πρακτικές εφαρμογές των ικανοτήτων που απαιτούνται για την αποτελεσματική συνεργασία με περιθωριοποιημένες ομάδες σε εκπαιδευτικά και επιμορφωτικά περιβάλλοντα.

Απαιτούμενες γνώσεις:
Η διαπολιτισμική επικοινωνία περιλαμβάνει την επικοινωνία μεταξύ ανθρώπων με διαφορετικό πολιτισμικό και γλωσσικό υπόβαθρο, με στόχο την αμοιβαία κατανόηση μέσω της διαπραγμάτευσης των νοημάτων. Πριν από την έναρξη της διαπολιτισμικής εκπαίδευσης, ορισμένες γνώσεις και δεξιότητες υποβάθρου είναι απαραίτητες για τη διευκόλυνση της αποτελεσματικής επικοινωνίας και μάθησης σε διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια.

1. Κατανόηση των βασικών εννοιών της διαπολιτισμικής επικοινωνίας
Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να έχουν μια θεμελιώδη αντίληψη του τι σημαίνει η διαπολιτισμική επικοινωνία. Αυτό περιλαμβάνει τη γνώση του τρόπου με τον οποίο οι πολιτισμικές διαφορές μπορούν να επηρεάσουν την επικοινωνία, τον ρόλο των μη λεκτικών ενδείξεων και τη σημασία του περιβάλλοντος στην επικοινωνία. Για παράδειγμα, η μη λεκτική επικοινωνία προϋποθέτει τη γνώση του πολιτισμικού υποβάθρου του άλλου, υποδεικνύοντας πώς οι καθημερινές πρακτικές και οι χειρονομίες διαφέρουν από πολιτισμό σε πολιτισμό.

2. Επίγνωση των πολιτισμικών διαφορών
Η γνώση συγκεκριμένων πολιτισμικών κανόνων, αξιών και συμπεριφορών είναι ζωτικής σημασίας. Αυτό περιλαμβάνει την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι πολιτισμοί διαφέρουν όσον αφορά τα στυλ επικοινωνίας, την απόσταση εξουσίας, τον ατομικισμό έναντι της συλλογικότητας και την αποφυγή της ανασφάλειας. Η διαπολιτισμική επικοινωνία επηρεάζεται από τη δυναμική και τα χαρακτηριστικά των διεθνών σχέσεων, τα οποία περιλαμβάνουν πολιτισμικές διαφορές που επηρεάζουν τη διεθνή πολιτική, τη διακυβέρνηση και την εκπαίδευση.

3. Ευαισθησία στα γλωσσικά εμπόδια

Οι εκπαιδευτές και οι συμμετέχοντες θα πρέπει να έχουν επίγνωση των προκλήσεων που θέτουν οι γλωσσικές διαφορές. Η θεματική ενότητα θα εξετάσει τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι εκπαιδευτικοί που εργάζονται με ομάδες από διαφορετικό γλωσσικό υπόβαθρο, δίνοντας έμφαση στο εμπόδιο που θέτει η μη δυνατότητα επικοινωνίας στη γλώσσα της πλειοψηφίας ή της χώρας υποδοχής.

4. Δεξιότητες στη μη λεκτική επικοινωνία
Ένα σημαντικό μέρος της διαπολιτισμικής επικοινωνίας είναι η μη λεκτική επικοινωνία. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να είναι ικανοί στην ερμηνεία και τη χρήση μη λεκτικών ενδείξεων, όπως εκφράσεις του προσώπου, χειρονομίες και γλώσσα του σώματος, οι οποίες μπορεί να διαφέρουν σημαντικά μεταξύ των πολιτισμών. Υπογραμμίζουμε τη σημασία της κατανόησης αυτών των διαφορών για την αποφυγή παρερμηνειών και συγκρούσεων.

5. Ενσυναίσθηση και ανοιχτό πνεύμα
Η ενσυναίσθηση περιλαμβάνει την ικανότητα κατανόησης και μοιράσματος των συναισθημάτων του άλλου, η οποία είναι ζωτικής σημασίας σε διαπολιτισμικά περιβάλλοντα. Η ανοιχτή σκέψη απέναντι σε διαφορετικές πολιτισμικές προοπτικές και πρακτικές βοηθά στη μείωση των εθνοκεντρικών στάσεων και ενισχύει τον αμοιβαίο σεβασμό. Ιδιαίτερα, η υπέρβαση των ασαφειών και των ανασφαλειών στις διαπολιτισμικές επαφές απαιτεί ενσυναίσθηση και μη επικριτική προσέγγιση.

6. Προσαρμοστικότητα και ευελιξία
Τα διαπολιτισμικά περιβάλλοντα είναι δυναμικά και απρόβλεπτα. Οι εκπαιδευτές και οι συμμετέχοντες πρέπει να είναι προσαρμοστικοί και ευέλικτοι για να ανταποκρίνονται αποτελεσματικά σε νέες και διαρκώς μεταβαλλόμενες καταστάσεις. Αυτή η δεξιότητα είναι καθοριστικής σημασίας για τη διαχείριση της πολυπλοκότητας και της ρευστότητας των διαπολιτισμικών αλληλεπιδράσεων.

7. Κριτικός αυτοαναστοχασμός
Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να είναι ικανοί να αναστοχάζονται τις δικές τους πολιτισμικές προκατειλημμένες αντιλήψεις και προκαταλήψεις. Η αυτογνωσία είναι απαραίτητη για την προσωπική ανάπτυξη και την αποτελεσματική διαπολιτισμική αλληλεπίδραση. Οι εκπαιδευτές πρέπει να αναστοχάζονται κριτικά για τις κοινωνικές τους θέσεις και τα προνόμια τους, ώστε να αποφεύγεται η ενίσχυση των δυναμικών εξουσίας.

Εν κατακλείδι, η αποτελεσματική διαπολιτισμική εκπαίδευση απαιτεί ένα μείγμα ειδικών γνώσεων σχετικά με τις πολιτισμικές διαφορές, δεξιοτήτων επικοινωνίας (λεκτικής και μη λεκτικής) και προσωπικών χαρακτηριστικών όπως η ενσυναίσθηση, η προσαρμοστικότητα και η αυτογνωσία. Αυτές οι ικανότητες επιτρέπουν στους εκπαιδευτικούς να περιηγηθούν αποτελεσματικότερα στις πολυπλοκότητες των διαπολιτισμικών αλληλεπιδράσεων και να προωθήσουν περιβάλλοντα αμοιβαίου σεβασμού και κατανόησης.

Αναφορές:

More Than Words - Integrating Creativity in Intercultural Training: Training Manual. (2020). Deutschland: Comparative Research Network.

PROBLEM-BASED LEARNING, INTERCULTURAL COMMUNICATION STEM IN HIGHER EDUCATION (2023), Comparative Research Network,

Penuel, W., & Gallagher, D. (2017). Creating Research-Practice Partnerships in Education. Harvard Education Press.

Cornell, D., & Hartmann, D. (2007). Ethnicity and Race: Making Identities in a Changing World. Pine Forge Press.

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

Μέρος Β – Πρακτική Δραστηριότητα

Διαπολιτισμική επικοινωνία για εκπαιδευτές και προπονητές στον αθλητισμό	
Σύνοψη:	Στόχος είναι να εφοδιάσει τους εκπαιδευτές και προπονητές με τις δεξιότητες και τις γνώσεις που απαιτούνται για την αποτελεσματική παρακίνηση και εμπλοκή ευάλωτων ομάδων, προωθώντας την ενεργό συμμετοχή τους στον κοινοτικό αθλητισμό και να τους δώσει τη δυνατότητα να κατανοήσουν τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι ευάλωτες ομάδες και πώς να αυξήσουν την επικοινωνία και να αποφύγουν τις συγκρούσεις σε διαπολιτισμικά περιβάλλοντα.
Στόχος της δραστηριότητας:	Δεξιότητες μη λεκτικής επικοινωνίας: Τα εργαστήρια επικεντρώνονται στην ανάπτυξη της ικανότητας αποτελεσματικής επικοινωνίας χωρίς να βασίζονται στον προφορικό λόγο. Αυτό περιλαμβάνει τη χρήση χειρονομιών, της γλώσσας του σώματος και άλλων μορφών μη λεκτικής αλληλεπίδρασης για τη μεταφορά μηνυμάτων και συναισθημάτων. Αυτοέκφραση και δημιουργικότητα: Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να εκφράσουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και την πολιτισμική τους ταυτότητα με δημιουργικά μέσα, όπως η τέχνη, η κίνηση και η αφήγηση ιστοριών. Αυτό βοηθά όχι μόνο στην αυτοέκφραση αλλά και στην κατανόηση και την εκτίμηση της διαφορετικότητας μέσα στην ομάδα. Ένταξη και δημιουργία κοινότητας: Με την ενασχόληση με δραστηριότητες που απαιτούν συνεργασία και αμοιβαία κατανόηση, τα εργαστήρια στοχεύουν στην οικοδόμηση μιας αίσθησης κοινότητας μεταξύ των συμμετεχόντων. Αυτό βοηθά στη μείωση των κοινωνικών φραγμών και στην προώθηση της συμμετοχικότητας. Ενδυνάμωση: Τα εργαστήρια αποσκοπούν στην ενδυνάμωση των συμμετεχόντων παρέχοντάς τους δεξιότητες και αυτοπεποίθηση ώστε να μπορούν να εκφράζονται και να συνεργάζονται αποτελεσματικά με τους άλλους. Αυτή η ενδυνάμωση είναι ζωτικής σημασίας για τις περιθωριοποιημένες ομάδες ώστε να αισθάνονται ότι εκτιμώνται και εισακούονται στις κοινότητές τους.
Μέγεθος της ομάδας:	Είναι δυνατή η διοργάνωση οποιουδήποτε μεγέθους. Βασικά μέρη της πρακτικής διεξάγονται σε μικρές ομάδες των 2 ή 3 ατόμων.
Διάρκεια:	Η βασική εισαγωγή στο θέμα μπορεί να γίνει σε 2 ώρες, με την διεξαγωγή των Συνεδριών 1 + 2. Οι εκπαιδευτές που αποφασίζουν να εμβαθύνουν στο θέμα μπορούν να εκτελέσουν επιπλέον τις Συνεδρίες 3-6, οι οποίες θα επεκτείνουν ανάλογα τη διάρκεια του εργαστηρίου.

Εκπαιδευτικές ενότητες / Τυπολογική εκπαίδευση:	Διαπροσωπικές δεξιότητες: μέσω συνεντεύξεων διαλόγου ενσυναίσθησης-δημιουργία κοινότητας και συμμετοχικότητα- αυτός είναι ο βασικός στόχος της ολόκληρης της δραστηριότητας
Υλικά:	● Προβολέας και οθόνη για παρουσιάσεις. ● Έντυπο υλικό σχετικά με τις αρχές της διαπολιτισμικής επικοινωνίας και τις στρατηγικές παρακίνησης. ● Υλικά για παιχνίδια ρόλων και πρακτικές ασκήσεις (π.χ. παιχνίδια με κάρτες, εξοπλισμός για τις ασκήσεις Albatros, μαρκαδόροι, πίνακας). ● Έντυπα ανατροφοδότησης για την αξιολόγηση.
Περιγραφή της δραστηριότητας:	**Ενότητα 1: Κατανόηση των ευάλωτων ομάδων στον αθλητισμό (1 ώρα)** **Στόχος**: Προσδιορισμός και κατανόηση των χαρακτηριστικών και των αναγκών των ευάλωτων ομάδων στα πλαίσια του αθλητισμού. **Δραστηριότητες:** Εισαγωγή και δραστηριότητα που σπάει τον πάγο. Παρουσίαση: Επισκόπηση των ευάλωτων ομάδων στον αθλητισμό (π.χ. μετανάστες, άτομα με αναπηρία, οικονομικά μειονεκτούντες). Συλλογή ομάδων με τις οποίες οι συμμετέχοντες έχουν εμπειρία ή τις οποίες γνωρίζουν, χρησιμοποιώντας συλλογικό καταιγισμό ιδεών. Ομαδική συζήτηση: Προκλήσεις που αντιμετωπίζουν αυτές οι ομάδες στην πρόσβαση και τη συμμετοχή στον αθλητισμό. Συγκέντρωση των αποτελεσμάτων σε ένα διάγραμμα/αφίσα **Συνεδρία 2: Αρχές της διαπολιτισμικής επικοινωνίας (1 ώρα)** **Στόχος**: Η διαπολιτισμική επικοινωνία μεταξύ των δύο φύλων: Να διερευνήσει τις βασικές αρχές της αποτελεσματικής διαπολιτισμικής επικοινωνίας που σχετίζονται με την προπόνηση. **Δραστηριότητες:** Διαδραστική διάλεξη σχετικά με τις βασικές αρχές της διαπολιτισμικής επικοινωνίας. Χρήση των στοιχείων που παρέχονται από το CISCA. **Μελέτες περιπτώσεων:** Πραγματικά σενάρια όπου η διαπολιτισμική επικοινωνία έχει καθοριστικό ρόλο στον αθλητισμό. Ασκήσεις παιχνιδιού ρόλων για την εξάσκηση στρατηγικών επικοινωνίας, για παράδειγμα Barnaga Game (https://sites.lsa.umich.edu/equitable-teaching/barnga/). **Συνεδρία 3: Στρατηγικές παρακίνησης για αθλητισμό χωρίς αποκλεισμούς (1,5 ώρα)**

	Στόχος: Να μάθουν και να εφαρμόσουν στρατηγικές παρακίνησης που προωθούν την ένταξη και την ενεργό συμμετοχή. **Δραστηριότητες:** Τεχνικές για την παρακίνηση συμμετεχόντων από διαφορετικά υπόβαθρα. Συν-σχεδιασμός μιας συνεδρίας παρακίνησης για μια ομάδα με διαφορετικές ικανότητες (https://www.mixedabilitysports.org/wp-content/uploads/IMAS_Multi-Sport_Guide_EN_v4.pdf) Ανατροφοδότηση και συζήτηση σχετικά με τις σχεδιασμένες συνεδρίες. **Συνεδρία 4: Μη λεκτική επικοινωνία στον αθλητισμό (2 ώρες)** **Στόχος**: Ενίσχυση των δεξιοτήτων μη λεκτικής επικοινωνίας για την υποστήριξη της διαπολιτισμικής κατανόησης και της ένταξης. **Δραστηριότητες:** Παρουσίαση του ρόλου των μη λεκτικών ενδείξεων στον αθλητισμό (γλώσσα του σώματος, χειρονομίες, εκφράσεις του προσώπου). **Πρακτικές ασκήσεις**: Ασκήσεις μη λεκτικής επικοινωνίας και παιχνίδια για την ενίσχυση της κατανόησης μεταξύ διαφορετικών ομάδων (π.χ. χρησιμοποιώντας τη μέθοδο Albatros- https://www.youtube.com/watch?v=lVas4FhPKTI). https://solarev.org/migration/wp-content/uploads/sites/6/2015/12/Diversity-Activities-Resource-Guide.pdf **Συνεδρία 5: Ανάπτυξη κοινοτικών αθλητικών προγραμμάτων (1 ώρα)** **Στόχος**: Να συνδημιουργήσουν αποτελεσματικά κοινοτικά αθλητικά προγράμματα που αφορούν και ωφελούν ευάλωτες ομάδες. **Δραστηριότητες:** Ομαδικό εργαστήριο: Σχεδιασμός μιας κοινοτικής αθλητικής εκδήλωσης με επίκεντρο την ένταξη και τη συμμετοχή με τη χρήση ταχείας δημιουργίας πρωτοτύπων (https://dscout.com/people-nerds/power-of-prototyping). Παρουσίαση των ομαδικών σχεδίων και αξιολόγηση από συναδέλφους. **Συνεδρία 6: Αναστοχασμός και σχεδιασμός δράσης (1 ώρα)** **Στόχος:** Αναστοχασμός σχετικά με την σημερινή εκπαίδευση και σχεδιασμός για εφαρμογή σε επαγγελματικά περιβάλλοντα. **Δραστηριότητες:** Ατομικός αναστοχασμός: Οι συμμετέχοντες καταγράφουν τα βασικά συμπεράσματα και τα ατομικά σχέδια δράσης. Ομαδική ανταλλαγή απόψεων:

	Οι εθελοντές ανταλλάσσουν τα σχέδια δράσης τους και αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες για συγκεκριμένα βήματα. Σχόλια και αξιολόγηση του εργαστηρίου.
Συμβουλές για τον εκπαιδευτή:	**Διαχείριση χρόνου** Λάβετε υπόψη τη γλωσσική ποικιλομορφία της ομάδας και προσαρμόστε ανάλογα την κατανομή του χρόνου. Οι μη λεκτικές μέθοδοι επικοινωνίας ενδέχεται να απαιτούν περισσότερο χρόνο σε σύγκριση με τις λεκτικές μεθόδους, οπότε σχεδιάστε το πρόγραμμα ώστε να ταιριάζει αποτελεσματικά στις ανάγκες της ομάδας. **Ενθαρρύνετε τη δημιουργικότητα** Προσαρμόστε τις δραστηριότητες ανάλογα με το συγκεκριμένο πλαίσιο και τις ανάγκες των συμμετεχόντων. Αυτό απαιτεί δημιουργικότητα από τον εκπαιδευτή για να προσαρμόσει τις μεθόδους και το περιεχόμενο που έχουν καλή απήχηση στην ομάδα. **Ευαισθησία στο πολιτισμικό και πολιτικό πλαίσιο** Να έχετε επίγνωση του πολιτιστικού και πολιτικού υπόβαθρο των συμμετεχόντων. Ορισμένες λέξεις, χρώματα ή σύμβολα μπορεί να έχουν συγκεκριμένες συνδηλώσεις που πρέπει να αντιμετωπιστούν με ευαισθησία για την αποφυγή παρεξηγήσεων. **Εστίαση στην ενδυνάμωση** Επικεντρωθείτε στην ενδυνάμωση των συμμετεχόντων αναγνωρίζοντας και εκτιμώντας τις συνεισφορές τους. Το εργαστήριο θα πρέπει να στοχεύει στην οικοδόμηση της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησής τους, βοηθώντας τους να αισθάνονται ότι τους εκτιμούν και ότι είναι ικανοί να επιτύχουν περισσότερα στις κοινότητές τους. **Κριτικός αυτό-αναστοχασμός** Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να επιδίδονται σε κριτικό αυτό-αναστοχασμό σχετικά με τις δικές τους πολιτισμικές και κοινωνικές θέσεις. Αυτή η επίγνωση βοηθά στην αποφυγή προκαταλήψεων και στερεοτύπων και υποστηρίζει ένα περιβάλλον εκπαίδευσης με σεβασμό και χωρίς αποκλεισμούς. **Σεβασμός και κατανόηση** Αντιμετωπίστε τους συμμετέχοντες με σεβασμό και προσπαθήστε να κατανοήσετε το υπόβαθρο και τις εμπειρίες τους. Αυτή η προσέγγιση με σεβασμό ενισχύει ένα θετικό περιβάλλον εκπαίδευσης και προάγει την αποτελεσματική μάθηση.

Αναμενόμενο αποτέλεσμα:	Οι συμμετέχοντες θα ενθαρρυνθούν να εφαρμόσουν τα σχέδια δράσης τους και να μοιραστούν τις εμπειρίες και τα αποτελέσματά τους σε ένα φόρουμ διαδικτυακής κοινότητας που δημιουργήθηκε για συνεχή υποστήριξη και ανταλλαγή γνώσεων. Αυτό το περίγραμμα του εργαστηρίου έχει σχεδιαστεί για να παρέχει στους εκπαιδευτές και προπονητές πρακτικά εργαλεία και γνώσεις για την αποτελεσματική παρακίνηση και εμπλοκή ευάλωτων ομάδων μέσω του αθλητισμού, ενισχύοντας τη συμμετοχή και την ένταξή τους στην κοινότητα.
Αξιολόγηση:	Μέσα από τις απόψεις που εξέφρασαν οι συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια της τελικής συζήτησης, συμπληρωμένες από τις απαντήσεις σε ένα σύντομο ερωτηματολόγιο που θα συμπληρωθεί κατά τη διάρκεια της τελευταίας συνεδρίας.
Αναφορές:	Barnaga Game (https://sites.lsa.umich.edu/equitable-teaching/barnga/). Albatros Method - https://www.youtube.com/watch?v=lVas4FhPKTI). https://solarev.org/migration/wp-content/uploads/sites/6/2015/12/Diversity-Activities-Resource-Guide.pdf rapid prototyping - https://dscout.com/people-nerds/power-of-prototyping Problem-Based Toolkit on Intercultural Communications (PISH) - https://crnonline.de/result/problem-based-toolkit-on-intercultural-communications/ More than Words – Integrating creativity in intercultural training eBook - https://crnonline.de/result/more-than-words-integrating-creativity-in-intercultural-training/

Ενότητα 2: Χάρτης ενσυναίσθησης

Μέρος Α - Βασικό θεωρητικό πλαίσιο

Ο χάρτης ενσυναίσθησης είναι ένα ισχυρό εργαλείο που χρησιμοποιείται σε διάφορους τομείς, όπως η σχεδιαστική σκέψη, ο σχεδιασμός εμπειρίας χρήστη (UX), το μάρκετινγκ και η εξυπηρέτηση πελατών. Πρόσφατα, έχει αποκτήσει εξέχουσα θέση στην κοινωνική έρευνα και σε έργα κοινωνικής ένταξης. Το θεωρητικό υπόβαθρο του χάρτη ενσυναίσθησης σε αυτά τα περιβάλλοντα έχει τις ρίζες του στην ικανότητά της να ενισχύει τις απόψεις των περιθωριοποιημένων κοινοτήτων, προωθώντας μια πιο ουσιαστική κατανόηση των πραγματικών συνθηκών, των προσδοκιών και των εμποδίων τους στην ένταξη. Με την εστίαση στις εμπειρίες και τις προοπτικές περιθωριοποιημένων ατόμων και ομάδων, ο χάρτης ενσυναίσθησης στοχεύει στην πληροφόρηση πολιτικών, παρεμβάσεων και πρωτοβουλιών που προωθούν την κοινωνική ισότητα, τη δικαιοσύνη και την ενίσχυση. Απώτερος στόχος είναι η συνδημιουργία λύσεων που αντιμετωπίζουν τις συστημικές ανισότητες, προάγουν την κοινωνική συνοχή και διευκολύνουν την ουσιαστική συμμετοχή και ένταξη όλων των μελών της κοινωνίας.

Ο χάρτης της ενσυναίσθησης συνδέεται άρρηκτα με τη διδασκαλία της ενσυναίσθησης. Απαιτεί από τα άτομα να εμπλακούν διεξοδικά με τις εμπειρίες, τα συναισθήματα και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι άλλοι, ιδίως όσοι προέρχονται από περιθωριοποιημένες κοινότητες. Η διαδικασία αυτή περιλαμβάνει την ενεργό ακρόαση, την πολιτισμική επάρκεια και την κριτική σκέψη, τα οποία αποτελούν βασικά συστατικά της ενσυναίσθησης. Δημιουργώντας έναν ασφαλή και χωρίς αποκλεισμούς χώρο για διάλογο, ο χάρτης ενσυναίσθησης επιτρέπει στους συμμετέχοντες να διακρίνουν τις διαφοροποιημένες ανάγκες, τις προσδοκίες και τις ανησυχίες των περιθωριοποιημένων ατόμων. Αυτή η πρακτική όχι μόνο ενισχύει την ικανότητα ενσυναίσθησης αλλά και προάγει τις δεξιότητες διαπολιτισμικής επικοινωνίας και την κριτική σκέψη, επιτρέποντας στα άτομα να αλλάζουν οπτικές γωνίες και να κατανοούν τα συστημικά μοτίβα αποκλεισμού, προνομίων και διακρίσεων.

Η ευαισθησία είναι μια κρίσιμη πτυχή του χάρτη ενσυναίσθησης. Περιλαμβάνει την προσέγγιση των αλληλεπιδράσεων με ιδιαίτερη λεπτότητα, ταπεινότητα και συμπόνια, τα οποία είναι σημαντικά για τη συνεργασία με σεβασμό με διαφορετικές κοινότητες. Η ευαισθησία συμβάλλει στην αποφυγή πολιτισμικών προκαταλήψεων ή στερεοτύπων και διασφαλίζει ότι οι απόψεις των περιθωριοποιημένων κοινοτήτων ακούγονται και εκτιμώνται. Στο πλαίσιο της κοινωνικής έρευνας και των έργων κοινωνικής ένταξης, η ευαισθησία είναι ζωτικής σημασίας για τη δημιουργία εμπιστοσύνης και αμοιβαιότητας, οι οποίες είναι θεμελιώδεις για την ουσιαστική εμπλοκή και τη συνδημιουργία γνώσης. Με την ευαισθησία απέναντι στους πολιτισμικούς κανόνες, τις αξίες και τις δυναμικές μέσα σε διαφορετικές κοινότητες, οι επαγγελματίες που ασχολούνται με το χάρτη ενσυναίσθησης μπορούν να προωθήσουν μια πιο ολοκληρωμένη και δίκαιη ερευνητική διαδικασία.

Ο χάρτης ενσυναίσθησης και η ευαισθησία είναι ιδιαίτερα σημαντικές για τους αθλητικούς συλλόγους, οι οποίες συχνά λειτουργούν ως μικρόκοσμοι της ευρύτερης κοινωνίας. Οι αθλητικοί σύλλογοι μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην προώθηση της κοινωνικής ένταξης και συνοχής δημιουργώντας περιβάλλοντα όπου άτομα με διαφορετικό υπόβαθρο μπορούν να συναντηθούν, να μοιραστούν εμπειρίες και να αναπτύξουν σχέσεις. Με την εφαρμογή του χάρτη ενσυναίσθησης στις πρακτικές τους, οι αθλητικοί σύλλογοι μπορούν να κατανοήσουν καλύτερα τις ανάγκες και τις προκλήσεις των μελών τους, ιδίως εκείνων που προέρχονται από περιθωριοποιημένες κοινότητες. Αυτή η κατανόηση μπορεί να

δώσει πληροφορίες για την ανάπτυξη πολιτικών, προγραμμάτων και πρωτοβουλιών χωρίς αποκλεισμούς που προωθούν την ισότητα και τη συμμετοχή όλων των μελών.

Για παράδειγμα, οι αθλητικοί σύλλογοι μπορούν να χρησιμοποιήσουν το χάρτη ενσυναίσθησης για να εντοπίσουν τα εμπόδια στη συμμετοχή περιθωριοποιημένων ομάδων, όπως η έλλειψη πρόσβασης σε εγκαταστάσεις, οι οικονομικοί λόγοι ή η πολιτισμική αναλγησία. Αντιμετωπίζοντας αυτά τα εμπόδια, οι αθλητικοί σύλλογοι μπορούν να δημιουργήσουν περιβάλλοντα χωρίς αποκλεισμούς που ενθαρρύνουν τη συμμετοχή και τη δέσμευση όλων των μελών. Επιπλέον, ο χάτης ενσυναίσθησης μπορεί να βοηθήσει τους αθλητικούς συλλόγους να αναπτύξουν προγράμματα που προωθούν τη διαπολιτισμική επικοινωνία και κατανόηση, προάγοντας την κοινωνική συνοχή και μειώνοντας τις διακρίσεις.

Στόχος του χάρτη ενσυναίσθησης:

Στα έργα κοινωνικής έρευνας και κοινωνικής ένταξης, ο χάρτης ενσυναίσθησης αποσκοπεί στην ενίσχυση των θέσεων των περιθωριοποιημένων κοινοτήτων, προάγοντας τη βαθύτερη κατανόηση της πραγματικότητας, των προσδοκιών και των εμποδίων στην ένταξη. Με επίκεντρο τις εμπειρίες και τις προοπτικές περιθωριοποιημένων ατόμων και ομάδων, η προσέγγιση αυτή προσπαθεί να ενημερώσει πολιτικές, παρεμβάσεις και πρωτοβουλίες που προωθούν την κοινωνική ισότητα, τη δικαιοσύνη και την ενδυνάμωση. Απώτερος στόχος είναι η συνδημιουργία λύσεων που αντιμετωπίζουν τις συστημικές ανισότητες, προάγουν την κοινωνική συνοχή και διευκολύνουν την ουσιαστική συμμετοχή και ένταξη όλων των μελών της κοινωνίας.

Απαιτούμενες ικανότητες:

Ο χάρτης ενσυναίσθησης στο πλαίσιο έργων κοινωνικής έρευνας και κοινωνικής ένταξης απαιτεί ένα ευρύ φάσμα ικανοτήτων, που περιλαμβάνει ενσυναίσθηση, πολιτισμική ικανότητα, ενεργό ακρόαση, κριτική σκέψη, συνεργασία και διαπολιτισμική επικοινωνία. Τα άτομα που ασχολούνται με το χάρτη ενσυναίσθησης θα πρέπει να διαθέτουν τον ακόλουθο κατάλογο βασικών ικανοτήτων::

- **Ενσυναίσθηση**: Στο συγκεκριμένο πλαίσιο, περιγράφει την ικανότητα κατανόησης των εμπειριών, των συναισθημάτων και των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι περιθωριοποιημένες κοινότητες, προσεγγίζοντας τις αλληλεπιδράσεις με ευαισθησία, ταπεινότητα και συμπόνια.
- **Διαπολιτισμικές δεξιότητες**: Επίγνωση των πολιτισμικών προτύπων, αξιών και δυναμικών εντός διαφορετικών κοινοτήτων, επιτρέποντας την αλληλεπίδραση με σεβασμό και την αποφυγή πολιτισμικών προκαταλήψεων ή στερεοτύπων.
- **Ενεργητική ακρόαση**: Επάρκεια στις τεχνικές ενεργητικής ακρόασης για τη διάκριση των διαφοροποιημένων αναγκών, προσδοκιών και ανησυχιών των περιθωριοποιημένων ατόμων, δημιουργώντας παράλληλα έναν ασφαλή και χωρίς αποκλεισμούς χώρο για διάλογο.
- **Κριτική σκέψη**: Ικανότητα κριτικής ανάλυσης και ερμηνείας ποιοτικών δεδομένων, αναγνώρισης συστημικών μοτίβων αποκλεισμού, προνομίων και διακρίσεων και διερεύνησης των υποκείμενων δυναμικών εξουσίας.
- **Συνεργασία**: Ικανότητα αποτελεσματικής συνεργασίας με μέλη της κοινότητας, ενδιαφερόμενους φορείς και διεπιστημονικές ομάδες, προωθώντας τη συνδημιουργία και τη συλλογική δράση για την επίτευξη στόχων κοινωνικής ένταξης.

Απαιτούμενες βασικές γνώσεις:

Ο χάρτης ενσυναίσθησης απαιτεί μια διαφοροποιημένη κατανόηση της κοινωνικής δικαιοσύνης, της διατομικότητας, της δυναμικής της εξουσίας και των αρχών της κοινοτικής συμμετοχής. Οι απαραίτητες βασικές γνώσεις περιλαμβάνουν:

- **Θεωρία της κοινωνικής δικαιοσύνης**: Η εξοικείωση με τις θεωρίες της κοινωνικής δικαιοσύνης, της ισότητας και των ανθρωπίνων δικαιωμάτων παρέχει ένα πλαίσιο για την κατανόηση και την αντιμετώπιση των συστημικών ανισοτήτων και των διαρθρωτικών εμποδίων στην ένταξη.
- **Διατομικότητα**: Η κατανόηση των διασταυρούμενων διαστάσεων της ταυτότητας, όπως η φυλή, το φύλο, η τάξη, η σεξουαλικότητα και η αναπηρία, επιτρέπει μια ολιστική ανάλυση των περιθωριοποιημένων εμπειριών και αναγκών.
- **Δυναμική της εξουσίας**: Η κατανόηση των δομών εξουσίας, των προνομίων και της περιθωριοποίησης διευκρινίζει τους τρόπους με τους οποίους οι κοινωνικές ιεραρχίες διαμορφώνουν την πρόσβαση σε πόρους, ευκαιρίες και διαδικασίες λήψης αποφάσεων.
- **Αρχές κοινοτικής συμμετοχής**: Η γνώση των συμμετοχικών προσεγγίσεων, των μεθοδολογιών έρευνας με βάση την κοινότητα και των αρχών ανάπτυξης της κοινότητας με βάση τα περιουσιακά στοιχεία διευκολύνει την ουσιαστική εμπλοκή με περιθωριοποιημένες κοινότητες, προωθώντας την εμπιστοσύνη, την αμοιβαιότητα και τη συνδημιουργία γνώσης.
- **Αντιστάθμιση των ελλείψεων γνώσης**: Σε σενάρια όπου οι ερευνητές ή οι επαγγελματίες αντιμετωπίζουν κενά γνώσης ή πολιτισμικά τυφλά σημεία, οι συνεργατικές και συμμετοχικές προσεγγίσεις είναι υψίστης σημασίας. Η εμπλοκή μελών της κοινότητας ως συν-ερευνητών, συμβούλων ή πολιτισμικών συνδέσμων μπορεί να βοηθήσει στη γεφύρωση γλωσσικών, πολιτισμικών και συγκυριακών εμποδίων, εμπλουτίζοντας την ερευνητική διαδικασία και εξασφαλίζοντας την αυθεντικότητα και τη συνάφεια των ευρημάτων. Επιπλέον, η συνεχής αντανακλαστικότητα, η αυτογνωσία και η ταπεινότητα είναι απαραίτητες για την αναγνώριση και την αντιμετώπιση προκαταλήψεων ή παραδοχών που μπορεί να επηρεάσουν τις ερμηνείες ή τις παρεμβάσεις της έρευνας.

Ο χάρτης ενσυναίσθησης αποτελεί δέσμευση για κοινωνική δικαιοσύνη, ισότητα και ένταξη, η οποία βασίζεται στις αρχές της ενσυναίσθησης, του σεβασμού και της αλληλεγγύης. Ενισχύοντας τις περιθωριοποιημένες φωνές και συνδημιουργώντας λύσεις με τις πληγείσες κοινότητες, ο χάρτης ενσυναίσθησης συμβάλλει στη μετασχηματιστική αλλαγή και στην υλοποίηση πιο δίκαιων και χωρίς αποκλεισμούς κοινωνιών.

Αναφορές:

Banks, J. (2006). Diversity and Citizenship Education: Global Perspectives. San Francisco: Jossey-Bass.

Sen, A. (1999). Development as Freedom. Oxford University Press.

Penuel, W., & Gallagher, D. (2017). Creating Research-Practice Partnerships in Education. Harvard Education Press.

Cornell, D., & Hartmann, D. (2007). Ethnicity and Race: Making Identities in a Changing World. Pine Forge Press.

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

Μέρος Β - Πρακτική δραστηριότητα

Συνεντεύξεις χάρτη ενσυναίσθησης	
Σύνοψη:	Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να χαρτογραφούν τις ανάγκες των πελατών τους ή των ομάδων-στόχων τους μέσω διαλόγου μαζί τους και να χρησιμοποιούν τα αποτελέσματα αυτής της δραστηριότητας στην εργασία τους.
Στόχος της δραστηριότητας:	Εκμάθηση μιας μεθόδου εκτίμησης αναγκών, Βελτίωση των δεξιοτήτων διαπολιτισμικής επικοινωνίας, Ενίσχυση της ενσυναίσθησης και της ικανότητας ακρόασης των προβλημάτων των άλλων, Παροχή δυνατότητας εκμάθησης της κριτικής σκέψης και των δεξιοτήτων αλλαγής προοπτικών.
Μέγεθος ομάδας:	Είναι δυνατή η επιλογή οποιουδήποτε μεγέθους. Βασικά μέρη της πρακτικής διεξάγονται σε μικρές ομάδες των 2 ή 3 ατόμων.
Διάρκεια:	2.5 ώρες
Εκπαιδευτικές ενότητες / Τυπολογική εκπαίδευση:	Είναι δυνατή η διοργάνωση σε περιβάλλον οποιουδήποτε μεγέθους. Βασικά μέρη της πρακτικής άσκησης πραγματοποιούνται σε μικρές ομάδες των 2 ή 3 ατόμων.
Υλικά:	● Παρουσίαση διαφανειών PPT ● Πρότυπα χαρτών ενσυναίσθησης ● Έντυπα συγκατάθεσης ● Λευκά φύλλα ● μέσα ηχογράφησης (όπως μαγνητόφωνο ή εφαρμογή για κινητά τηλέφωνα)
Περιγραφή της δραστηριότητας:	**Βήμα 1**: Εισαγωγή στη σχεδιαστική σκέψη και το χάρτη ενσυναίσθησης Κάντε μια σύντομη παρουσίαση για το χάρτη ενσυναίσθησης χρησιμοποιώντας την παρεχόμενη παρουσίαση PowerPoint. Εξηγήστε τις κύριες δραστηριότητες, τις μεθοδολογικές και δεοντολογικές λεπτομέρειες του χάρτη ενσυναίσθησης και δείξτε τα κύρια βήματα που θα ακολουθηθούν κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, συμπεριλαμβανομένων των πρωταρχικών ερωτήσεων που θα τεθούν κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων. Ξεκινήστε μια συζήτηση με τους συμμετέχοντες σχετικά με τη μέθοδο και διανείμετε έντυπα, συμπεριλαμβανομένων χαρτών ενσυναίσθησης, λευκών φύλλων και εντύπων συγκατάθεσης. **Βήμα 2**: Συνεντεύξεις ενσυναίσθησης Οι συμμετέχοντες εργάζονται σε ομάδες των 3-4 ατόμων και δημιουργούν τις συνεντεύξεις. Κάθε συμμετέχων παίρνει συνέντευξη από τους υπόλοιπους στην ομάδα. Ένα άτομο κάνει ερωτήσεις και οι υπόλοιποι κρατούν σημειώσεις. **Βήμα 3**: Συμπλήρωση των χαρτών ενσυναίσθησης

	Οι συνεντευξιαζόμενοι συμπληρώνουν έναν χάρτη ενσυναίσθησης για κάθε συνέντευξη. Με βάση τις σημειώσεις τους, καταγράφουν στο χάρτη τις κύριες παρατηρήσεις, τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις συγκεκριμένες ενέργειες των συνεντευξιαζόμενων σχετικά με την αρχική ερώτηση. Οι συμμετέχοντες μπορούν επίσης να ενσωματώσουν οπτικά στοιχεία όπως φωτογραφίες ή σχέδια αντί για κείμενο. **Βήμα 4**: Παρουσίαση και συζήτηση Κάθε ομάδα παρουσιάζει τους χάρτες ενσυναίσθησης και τον τρόπο με τον οποίο κατανόησε τη χρήση αυτής της μεθόδου. Ξεκινήστε μια τελική συζήτηση σχετικά με τη χρήση του χάρτη ενσυναίσθησης και της σχεδιαστικής σκέψης στη συνολική διαδικασία δημιουργίας.
Συμβουλές για τον εκπαιδευτή:	Οι συμμετέχοντες μπορούν επίσης να διεξάγουν χαρτογράφηση ενσυναίσθησης σε πραγματικό περιβάλλον, παίρνοντας συνεντεύξεις από τους πελάτες τους, τους επισκέπτες των εκθέσεών τους κ.λπ. Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να συμπεριληφθεί ως μικτό στοιχείο της εκπαίδευσης, το οποίο οι συμμετέχοντες μπορούν να πραγματοποιήσουν αμέσως μετά το εργαστήριο. Μπορούν να ανατρέξουν στα αποτελέσματα κατά τη διάρκεια μιας πρόσθετης διαδικτυακής ή μη διαδικτυακής συνάντησης. Η συνεδρία του χάρτη ενσυναίσθησης μπορεί επίσης να διεξαχθεί διαδικτυακά. Στην περίπτωση αυτή, οι συνεντεύξεις προετοιμάζονται και καταγράφονται σε αίθουσες διαλείμματος. Οι χάρτες ενσυναίσθησης που προκύπτουν μπορούν να μεταφορτωθούν σε μια κοινή διαδικτυακή πλατφόρμα, όπως το MIRO.
Αναμενόμενο αποτέλεσμα:	Δημιουργείται ένας χάρτης ενσυναίσθησης ανά συμμετέχοντα που πήρε συνέντευξη Οι συμμετέχοντες θα μάθουν και θα κατανοήσουν τη χρήση του χάρτη ενσυναίσθησης, καθώς και τη σχεδιαστική σκέψη.
Αξιολόγηση:	Μέσα από τις απόψεις που εκφράζουν οι συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια της τελικής συζήτησης, συμπληρωμένες από τις απαντήσεις σε ένα σύντομο ερωτηματολόγιο που θα συμπληρωθεί κατά την τελευταία συνεδρία.
Αναφορές:	Καλώς ήρθατε στην Urbania, Eurbanities, Εγχειρίδιο κατάρτισης :https://crnonline.de/result/welcome-back-to-eurbania-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

Ενότητα 3: Παρακινητική προσέγγιση στην Ενδυναμωτική καθοδήγηση

Μέρος Α - Βασικό θεωρητικό πλαίσιο

1. Ποιος είναι ο στόχος της ενότητας;

Στόχος αυτής της ενότητας είναι να κατανοήσουν οι συμμετέχοντες πώς μπορούν να αναπτύξουν ένα ενδυναμωτικό κλίμα παρακίνησης σε όλες τις εκπαιδευτικές συνεδρίες. Η ενότητα θα ξεκινήσει με ένα εισαγωγικό μέρος του θεωρητικού πλαίσιου της παρακίνησης και μια περίληψη της κοινωνικής γνωστικής προσέγγισης της παρακίνησης. Στη συνέχεια, θα παρουσιαστούν οι αρχές της θεωρίας του αυτοκαθορισμού, με έμφαση στους υψηλής ποιότητας τύπους παρακίνησης (εσωτερική). Ακολούθως, θα τονιστεί η σημασία της ικανοποίησης των τριών βασικών ψυχολογικών αναγκών και θα εξηγηθεί ο τρόπος με τον οποίο τα «αυτόνομα» κίνητρα στόχων οδηγούν σε υψηλότερα επίπεδα ψυχολογικής ευεξίας. Επιπλέον, θα περιγραφούν οι προοπτικές των στόχων επίτευξης και θα συζητηθούν οι κατευθυντήριες γραμμές για τη δημιουργία ενός κλίματος που αφορά την εργασία. Τέλος, θα αναλυθούν εφαρμοσμένες συστάσεις για τον καθορισμό στόχων με τη χρήση των αρχών S.M.A.R.T.

Περίληψη

Η παρακίνηση είναι ένας κρίσιμος παράγοντας που επηρεάζει τη συμπεριφορά στον αθλητισμό. Η θεωρία του αυτοκαθορισμού (SDT) κατέχει μοναδική θέση μεταξύ των θεωριών που εξετάζουν τις επιδράσεις των διαφόρων τύπων παρακίνησης στον τομέα της φυσικής δραστηριότητας, της άσκησης και του αθλητισμού. Σύμφωνα με την θεωρία του αυτοκαθορισμού, οι άνθρωποι έχουν μια έμφυτη τάση προς την ανάπτυξη, την ολοκλήρωση και την υγεία. Βασικό στοιχείο της θεωρία του αυτοκαθορισμού είναι η έννοια των εγγενών ψυχολογικών αναγκών, οι οποίες χρησιμοποιούνται για τη διαμόρφωση του περιεχομένου των στόχων καθώς και των ρυθμιστικών διαδικασιών που θα υποστηρίξουν την επίτευξή τους. Σύμφωνα με τη θεωρία, η διατήρηση των συμπεριφορών με την πάροδο του χρόνου απαιτεί από τα άτομα να εσωτερικεύσουν αξίες και δεξιότητες για αλλαγή και να βιώσουν τον αυτοκαθορισμό. Συγκεκριμένα, η θεωρία υποστηρίζει ότι, για να εσωτερικευτούν και να διατηρηθούν περισσότερο οι συμπεριφορές, η αλλαγή της συμπεριφοράς επηρεάζεται από τον βαθμό στον οποίο τα άτομα ικανοποιούν τις βασικές ψυχολογικές ανάγκες της αυτονομίας, της ανάγκης να αισθάνονται ικανά και της ανάγκης να αναπτύσσουν κοινωνικές σχέσεις με τους άλλους. Όταν το κοινωνικό περιβάλλον διευκολύνει αυτές τις τρεις βασικές ανάγκες, τα άτομα είναι πιο πιθανό να εμπλακούν σε συμπεριφορές με εσωτερικά κίνητρα.

Βασικές ψυχολογικές ανάγκες

-Αυτονομία: Η ανάγκη για αυτονομία αναφέρεται στο βαθμό στον οποίο τα άτομα αισθάνονται αυτόνομα και υπεύθυνα για τη δική τους συμπεριφορά. Η αυτονομία έρχεται σε αντίθεση με τον έλεγχο, καθώς οι στρατηγικές που υποστηρίζουν την αυτονομία περιλαμβάνουν την παροχή επιλογών, την αναγνώριση των συναισθημάτων και τη δυνατότητα στα άτομα να αυτοκαθορίζουν την επιθυμητή συμπεριφορά τους, ενώ οι στρατηγικές ελέγχου περιλαμβάνουν τον καθορισμό στόχων από άλλους και την καθοδήγηση των άλλων για αλλαγή. Πράγματι, πολλά άτομα, κατά τη διαδικασία αλλαγής της συμπεριφοράς, οδηγούνται είτε από ένα ελεγχόμενο κίνητρο ή εξωτερική ρύθμιση, κατά την οποία το άτομο ενεργεί μόνο για να αποκτήσει μια εξωτερική ανταμοιβή, είτε από μια εσωτερική ρύθμιση κατά την οποία το άτομο ενεργεί για να αποφύγει αρνητικά συναισθήματα, με τις δύο αυτές μορφές ελεγχόμενης ρύθμισης να μην οδηγούν σε μακροπρόθεσμη προσκόλληση στη συμπεριφορά.

-Ικανότητα: Μαζί με την αίσθηση αυτονομίας, η εσωτερίκευση απαιτεί από το άτομο να βιώνει αυτοπεποίθηση ότι έχει την ικανότητα να αλλάξει. Η ανάγκη για επάρκεια αναφέρεται

στο βαθμό στον οποίο το άτομο αισθάνεται αποτελεσματικό στις αλληλεπιδράσεις του με το κοινωνικό περιβάλλον και βιώνει ευκαιρίες να επιδείξει τις ικανότητές του.
- *Κοινωνικές σχέσεις*: Η τρίτη βασική ανάγκη για την εσωτερική παρακίνηση είναι η ανάγκη για κοινωνικές σχέσεις, η οποία ορίζεται ως ο βαθμός στον οποίο τα άτομα αισθάνονται ασφαλές να ανήκουν και να συνδέονται με τους άλλους στο κοινωνικό τους περιβάλλον.
- Η ανάπτυξη ενός περιβάλλοντος αυτονομίας και ανάπτυξης ικανοτήτων είναι ζωτικής σημασίας για τις διαδικασίες εσωτερίκευσης και ενσωμάτωσης των στόχων, μέσω των οποίων το άτομο μπορεί να αυτορυθμίζεται και να διατηρεί συμπεριφορές που ενισχύουν τη φυσική δραστηριότητα, την υγεία και την ευεξία του. Η θεωρία του αυτοκαθορισμού συνδέεται άμεσα με τη θεωρία των στόχων, καθώς η επιδίωξη και η επίτευξη στόχων που βασίζονται σε αυτόνομα κίνητρα είναι πιο επιτυχημένες. Η αυτόνομη παρακίνηση είναι μια μορφή παρακίνησης που αντανακλά τους λόγους για την επιλογή της δράσης, έτσι ώστε οι συμπεριφορές να βιώνονται ως αυτοπροαγόμενες.

Η θεωρία του καθορισμού στόχων
Είναι γενικά αποδεκτό ότι μια σημαντική στρατηγική για τη ρύθμιση της συμπεριφοράς και την ενίσχυση της παρακίνησης, που χρησιμοποιείται σε διάφορα πλαίσια, είναι ο καθορισμός στόχων. Οι στόχοι, καθώς είναι αυτό που το άτομο επιδιώκει να επιτύχει, αποτελούν μια συγκεκριμένη έκφραση του σκοπού της ζωής και έχουν τόσο εσωτερική όσο και εξωτερική εγκυρότητα, καθώς οι στόχοι είναι αποτελεσματικοί ακόμη και όταν τους αναθέτουν άλλοι, είτε από κοινού καθορισμένοι είτε αυτοκαθοριζόμενοι. Η βασική αρχή της θεωρίας του καθορισμού στόχων είναι ότι τα άτομα χρειάζονται συγκεκριμένους και προκλητικούς στόχους για να οδηγηθούν σε υψηλές επιδόσεις και όχι απλώς για να παρακινηθούν να κάνουν ό,τι καλύτερο μπορούν. Η διαδικασία επιλογής στόχων επηρεάζεται από δύο βασικούς παράγοντες: α) πόσο σημαντικός είναι ο στόχος για το άτομο και β) πόσο σίγουρο είναι το άτομο ότι μπορεί να επιτύχει τον στόχο αυτό. Σημαντικές μεταβλητές που είναι επίσης αλληλένδετες και μεσολαβούν μεταξύ στόχων και απόδοσης είναι η επιλογή και η αποδοχή των στόχων, η προσπάθεια, η επιμονή και η στρατηγική για την επίτευξή τους. Συνολικά, ο καθορισμός στόχων είναι μια αποτελεσματική στρατηγική αλλαγής της συμπεριφοράς, η οποία ωστόσο βασίζεται σε ορισμένες σημαντικές αρχές- αυτές περιγράφονται μέσω του πλαισίου στόχων SMART. Το ακρωνύμιο SMART (Specific, Measurable, Achievable, Achievable, Realistic, Timebound) είναι μια ιδιαίτερα διακεκριμένη στρατηγική για τον καθορισμό στόχων. Παρέχει ένα πλαίσιο για την πρόβλεψη της επίτευξης μακροπρόθεσμων στόχων, με βάση μια σειρά βραχυπρόθεσμων επιτυχιών, σχεδιασμένων να χτίζουν η μία την άλλη σε μια κλιμακωτή διαδικασία.

2. Γιατί χρειάζονται οι ικανότητες αυτής της ενότητας;
Η ενότητα θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να:
● να κατανοήσουν τις αρχές της παρακίνησης
● να κατανοήσουν τη σημασία της εσωτερικής παρακίνησης
● να αναπτύξουν τεχνογνωσία για την ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών δεξιοτήτων
● να εφαρμόζουν στρατηγικές που προωθούν την αυτονομία
● να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον που διευκολύνει τη διαδικασία μάθησης και αυξάνει την αντίληψη της επάρκειας
● να παρέχουν κοινωνική υποστήριξη και αίσθημα ομαδικής ενότητας
● να είναι σε θέση να αναπτύσσουν, να εφαρμόζουν και να αξιολογούν σχέδια καθορισμού στόχων που μπορούν να ενισχύσουν την παρακίνηση και την απόδοση/συμπεριφορά

3. Ποιες βασικές γνώσεις σχετικά με το θέμα απαιτούνται;
Βασική κατανόηση της παρακίνησης σε περιβάλλοντα αθλητισμού και άσκησης.

4. Πώς μπορούν να αντισταθμιστούν οι ελλείψεις στις γνώσεις;
Τα βασικά στοιχεία της παρακίνησης θα παρουσιαστούν στα πρώτα μέρη αυτής της ενότητας.

Αναφορές

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

Μέρος Β – Πρακτική Δραστηριότητα

Καθορισμός στόχων	
Σύνοψη:	Το εργαστήριο επικεντρώνεται στον τρόπο δημιουργίας και εφαρμογής αποτελεσματικού καθορισμού στόχων σε αθλητικές δοκιμασίες σύμφωνα με τις αρχές S.M.A.R.T.
Στόχος της δραστηριότητας:	Κατανόηση του τρόπου λειτουργίας του καθορισμού στόχων, Ανάπτυξη δεξιοτήτων για αποτελεσματικό καθορισμό στόχων, Εφαρμογή του καθορισμού στόχων για αθλητικές προκλήσεις, Παρακολούθηση και αξιολόγηση των στόχων
Μέγεθος ομάδας:	18 συμμετέχοντες
Διάρκεια:	120 λεπτά
Ενότητες εκπαίδευσης/ Τυπολογία:	Δραστηριότητες με χαρτί και μολύβι, Υλοποίηση αθλητικών εργασιών, Διαδραστική συζήτηση
Υλικά:	• Διαφάνειες παρουσίασης • Φορητός υπολογιστής και βιντεοπροβολέας για την παρουσίαση • Χαρτί και μολύβι (εκτυπωμένα έντυπα των ασκήσεων καθορισμού στόχων) • Μπάλα ποδοσφαίρου, δοκάρια/κώνοι, χρονόμετρο
Περιγραφή της δραστηριότητας:	Αρχικά, πριν οι συμμετέχοντες λάβουν οποιαδήποτε εκπαίδευση, θα τους ζητηθεί να καθορίσουν έναν αθλητικό/αγωνιστικό στόχο για (α) την τρέχουσα προπόνηση, (β) τον επόμενο μήνα και (γ) το τέλος του έτους. Στη συνέχεια, θα λάβουν μια σύντομη

	εκπαίδευση σχετικά με το πώς να θέτουν και να επιτυγχάνουν αποτελεσματικά στόχους με βάση τις αρχές του S.M.A.R.T.. Προχωρώντας στο εκπαιδευτικό μέρος, οι συμμετέχοντες θα ενθαρρυνθούν να εξασκηθούν μέσα από μια σειρά ασκήσεων καθορισμού στόχων: Ασκήσεις με χαρτί και μολύβι Αξιολόγηση του κατά πόσον οι αρχικοί γραπτοί στόχοι είναι σύμφωνα με την προσέγγιση S.M.A.R.T., και συγκεκριμένα σε (α) διαφορετικούς τύπους στόχων (π.χ. στόχοι διαδικασίας, απόδοσης και αποτελέσματος), και σε διαφορετικά χρονικά πλαίσια (π.χ. βραχυπρόθεσμοι, μεσοπρόθεσμοι και μακροπρόθεσμοι στόχοι), και (β) αρχές (συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, εφικτοί, σχετικοί και χρονικά προσδιορισμένοι). Αναγνωρίστε και καταγράψτε έναν κατάλογο με 5 δυνατά και 5 αδύνατα σημεία του εαυτού σας. Επιλέξτε ένα αδύναμο σημείο (από τον προηγούμενο κατάλογο) και θέστε στόχους διαδικασίας, απόδοσης και αποτελέσματος- στη συνέχεια, αξιολογήστε αν έχουν τεθεί σύμφωνα με τις αρχές S.M.A.R.T. και αναθεωρήστε τους αν είναι απαραίτητο [Οι στόχοι πρέπει να τίθενται για βραχυπρόθεσμους (π.χ. επόμενη εκπαίδευση), μεσοπρόθεσμους (π.χ. επόμενοι μήνες) και μακροπρόθεσμους στόχους (π.χ. τέλος του έτους)]. Για κάθε στόχο, ορίστε στρατηγικές (S.M.A.R.T.) προκειμένου να αυξήσετε τις πιθανότητες επίτευξης των στόχων. Εφαρμογή μέσω αθλητικών δοκιμασιών: Επιλέξτε μια απλή αθλητική δοκιμασία (π.χ. σουτ/πάσα στο ποδόσφαιρο) και, στη συνέχεια, (α) ορίστε ένα σχέδιο καθορισμού στόχων, (β) εφαρμόστε το σχέδιο, (γ) αξιολογήστε την πρόοδο/επίτευξη του στόχου, (δ) αναπροσαρμόστε το σχέδιο καθορισμού στόχων (εάν είναι απαραίτητο)
Συμβουλές για τους εκπαιδευτές:	• Παρέχετε απλές και συγκεκριμένες οδηγίες • Παρακολούθηση της προόδου • Δώστε ανατροφοδότηση • Να κάνετε ερωτήσεις για κατανόηση
Αναμενόμενα αποτελέσματα:	Ανάπτυξη αποτελεσματικών σχεδίων καθορισμού στόχων, Αξιολόγηση και προσαρμογή των στόχων, Ενίσχυση των κινήτρων
Αξιολόγηση:	Πρόοδος άσκησης (από τους εκπαιδευτές), Αυτοαξιολόγηση (από τους εκπαιδευόμενους)
Αναφορές:	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

Ενότητα 4: Το σύστημα του ¨εαυτού¨ - Οικοδόμηση αυτοπεποίθησης

Μέρος Α - Βασικό θεωρητικό πλαίσιο

1. Ποιος είναι ο στόχος της ενότητας;

Στόχος αυτής της ενότητας είναι να κατανοήσουν οι συμμετέχοντες την έννοια της αυτοαποτελεσματικότητας και τη σημασία της για τη ρύθμιση της παρακίνησης. Μετά από μια σύντομη εισαγωγή σχετικά με την έννοια και τη λειτουργικότητα της αυτοαποτελεσματικότητας, θα παρουσιαστούν οι πηγές της αυτοαποτελεσματικότητας μέσω μιας βιωματικής προσέγγισης και θα συζητηθούν διεξοδικά με διαδραστικό τρόπο. Στη συνέχεια, θα διερευνηθούν στρατηγικές για την ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητας μέσω του χειρισμού των πηγών αυτοαποτελεσματικότητας και θα συζητηθούν οι παράμετροι που περιορίζουν την αποτελεσματικότητα των πηγών αυτοαποτελεσματικότητας. Κλείνοντας τη συνεδρία, θα παρουσιαστεί η ιεραρχική δομή της αυτοεκτίμησης και θα περιγραφούν οι φυσικές πτυχές του εαυτού, με στόχο οι συμμετέχοντες να κατανοήσουν πώς οι αλλαγές στην αυτοαποτελεσματικότητα οδηγούν στη σκάλα για τη βελτίωση της αυτοεκτίμησης.

Περίληψη

Η αυτοαποτελεσματικότητα ορίζεται ως η αντίληψη ενός ατόμου σχετικά με την ικανότητά του να ελέγχει τη λειτουργία του και τα γεγονότα που επηρεάζουν τη ζωή του. Πιο συγκεκριμένα, η αυτοαποτελεσματικότητα αναφέρεται στις πεποιθήσεις των ατόμων σχετικά με τις ικανότητές τους να οργανώνουν και να εκτελούν τις ενέργειες που απαιτούνται για την επίτευξη συγκεκριμένων επιδόσεων. Υπό αυτό το πρίσμα, η αυτοαποτελεσματικότητα επηρεάζει το είδος των δραστηριοτήτων που τα άτομα επιλέγουν να προσεγγίσουν, την προσπάθεια που καταβάλλουν σε αυτές τις δραστηριότητες και το βαθμό επιμονής που επιδεικνύουν μπροστά σε αποτυχίες ή απωθητικά ερεθίσματα. Οι προσωπικές προσδοκίες αποτελούν θεμελιώδη παράγοντα της αποτελεσματικότητας, καθώς καθορίζουν πόση προσπάθεια θα καταβάλουν τα άτομα και πόσο καιρό θα επιμείνουν μπροστά σε εμπόδια και αποθαρρυντικές εμπειρίες. Η επιτυχία ενισχύει την αυτοαποτελεσματικότητα, ενώ η αίσθηση της αποτυχίας την επηρεάζει αρνητικά, με αποτέλεσμα τα άτομα να τείνουν να αποφεύγουν καταστάσεις στις οποίες πιστεύουν ότι μπορεί να μην στεφθούν με επιτυχία. Τα άτομα με υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα θα αντιμετωπίσουν ένα δύσκολο έργο ως πρόκληση και όχι ως κίνδυνο. Η ικανότητα στρατηγικής σκέψης για την αντιμετώπιση της αποτυχίας θα είναι παρούσα, όπως και ένας ισχυρός βαθμός δέσμευσης για την επίτευξη των στόχων του ατόμου. Τα άτομα με μειωμένη αυτοαποτελεσματικότητα αντιμετωπίζουν αμφιβολίες σχετικά με την ικανότητά τους να ολοκληρώσουν ένα έργο και έτσι εγκαταλείπουν εύκολα όταν προκύπτουν εμπόδια. Η αυτοαποτελεσματικότητα δεν σχετίζεται με τον αριθμό των δεξιοτήτων που διαθέτει κάποιος, αλλά μάλλον το τι πιστεύει ότι μπορεί να κάνει με αυτές

τις δεξιότητες υπό ορισμένες συνθήκες. Διαφορετικά άτομα με παρόμοιες δεξιότητες ή τα ίδια άτομα υπό διαφορετικές συνθήκες μπορεί να αποδώσουν ανεπαρκώς, επαρκώς ή εξαιρετικά, ανάλογα με τις διακυμάνσεις στις πεποιθήσεις τους για την προσωπική τους αποτελεσματικότητα. Οι πεποιθήσεις αποτελεσματικότητας μπορούν να προβλέψουν /συμβάλλουν στην απόδοση ανεξάρτητα από τις δεξιότητες που διαθέτει κάποιος. Η αυτοαποτελεσματικότητα, ωστόσο, δεν ταυτίζεται με την μη ρεαλιστική αισιοδοξία, καθώς βασίζεται στην εμπειρία και δεν οδηγεί σε παράλογη ανάληψη κινδύνων.

Ο Bandura, ο ιδρυτής της θεωρίας της κοινωνικής μάθησης, θεωρεί ότι υπάρχουν τέσσερις κύριες πηγές των πεποιθήσεων αυτοαποτελεσματικότητας: (α) βιωματικές εμπειρίες, (β) εικονικές εμπειρίες, (γ) λεκτική πειθώ και (δ) σωματικές και συναισθηματικές καταστάσεις. Οι *βιωματικές εμπειρίες* αναφέρονται στη μάθηση μέσω προσωπικής εμπειρίας, όπου κάποιος αποκτά εμπειρία σε ένα δύσκολο ή προηγουμένως επίφοβο εγχείρημα και έτσι απολαμβάνει μια αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητας. Η διαδοχική κατάκτηση καθηκόντων βοηθά το άτομο να αναπτύξει και να βελτιώσει τις δεξιότητες. Επιπλέον, προωθεί την ανάπτυξη ενός ρεπερτορίου μηχανισμών αντιμετώπισης για την επίλυση των προβλημάτων που αντιμετωπίζει. Τα επιτεύγματα απόδοσης που επιτυγχάνονται μέσω της προσωπικής εμπειρίας αποτελούν την πιο ισχυρή πηγή προσδοκιών αποτελεσματικότητας. Οι επιτυχίες οικοδομούν ισχυρές πεποιθήσεις αποτελεσματικότητας. Η αποτυχία την υπονομεύει, ιδίως αν συμβεί πριν από την οικοδόμηση της αίσθησης αποτελεσματικότητας- η επαναλαμβανόμενη αποτυχία συμβαίνει νωρίς στην πορεία της δράσης και δεν αντανακλά έλλειψη προσπάθειας ή δυσμενείς εξωτερικές συνθήκες. Οι *εικονικές εμπειρίες* που βελτιώνουν το αίσθημα της αυτοαποτελεσματικότητας μπορούν να ενισχυθούν μέσω της κοινωνικής μοντελοποίησης ή με την παρατήρηση άλλων να εκτελούν αποτελεσματικά μια εργασία. Οι άνθρωποι αποκτούν μεγαλύτερο αίσθημα αυτοπεποίθησης όταν βλέπουμε άτομα όπως οι ίδιοι να πετυχαίνουν στις προσπάθειές τους. Αυτά τα γεγονότα/άτομα αναφέρονται ως πρότυπα όταν επιδεικνύουν ένα σύνολο συμπεριφορών που απεικονίζουν μια συγκεκριμένη αρχή, κανόνα ή αντίδραση. Επιπλέον, η παρατήρηση ενός μοντέλου που κυριαρχεί σε μια κατάσταση που έχει φοβηθεί ή θεωρηθεί δύσκολη μπορεί να ενισχύσει τις δικές μας προσδοκίες κυριαρχίας. Οι άνθρωποι είναι πιθανό να εσωτερικεύσουν κάποια από αυτά τα θετικά συναισθήματα για τον εαυτό τους όταν έχουμε θετικά πρότυπα που επιδεικνύουν ένα κατάλληλο επίπεδο αυτοαποτελεσματικότητας. Προκειμένου το πρότυπο να επηρεάσει θετικά την αυτοαποτελεσματικότητα ενός παρατηρητή, είναι σημαντικό το πρότυπο να μπορεί να θεωρηθεί ότι ξεπερνά τις δυσκολίες με αποφασιστική προσπάθεια και όχι με ευκολία και το πρότυπο να είναι παρόμοιο με τον παρατηρητή όσον αφορά άλλα χαρακτηριστικά (π.χ. ηλικία, φύλο). Η *λεκτική πειθώ* είναι η πράξη της άσκησης της μέγιστης δυνατής προσπάθειας σε ένα έργο ως απάντηση σε μια θετική αναγνώριση ή ένα ενθαρρυντικό σχόλιο. Το στοιχείο της λεκτικής πειθούς εξηγεί πώς τα λόγια μπορούν να αυξήσουν την αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας κάποιου. Τέλος, δεδομένης της δυνητικής σημασίας της ανθρώπινης αλληλεπίδρασης, θα ήταν χρήσιμο να εξεταστεί πώς το στυλ παράδοσης μπορεί να επηρεάσει τα αποτελέσματα της παρέμβασης, όπως το στυλ επικοινωνίας, η τεχνική επικοινωνίας, το οπτικό στυλ και οι σύνθετες *συναισθηματικές και σωματικές καταστάσεις*. Η αντίληψή μας για την ικανότητά μας για επιτυχία μπορεί να επηρεαστεί από τη διάθεσή μας, τα συναισθήματά μας (άγχος, στρες κ.λπ.) και τις σωματικές αντιδράσεις (διέγερση, κόπωση,

πόνος κ.λπ.). Αυτό σημαίνει ότι τόσο οι συναισθηματικές όσο και οι σωματικές καταστάσεις υποδεικνύουν τη σημασία της γενικής υγείας και ευεξίας στην ανάπτυξη και διατήρηση της αυτοαποτελεσματικότητας.

2. Γιατί είναι απαραίτητες οι ικανότητες αυτής της ενότητας;

Η ενότητα θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να:

- κατανοήσουν την ιεραρχική δομή του συστήματος του ¨εαυτού¨
- κατανοήσουν τη σημασία της αυτοαποτελεσματικότητας ως μονάδα αυτοεκτίμησης
- αναπτύξουν τεχνογνωσία για τη ρύθμιση των πηγών της αυτοαποτελεσματικότητας
- εφαρμόσουν στρατηγικές που ενισχύουν την αυτοαποτελεσματικότητα
- προσαρμόζονται για την αντιμετώπιση των ατομικών διαφορών και την αύξηση της παρακίνησης
- είναι σε θέση να αναπτύσσουν κίνητρα και να εφαρμόζουν αποτελεσματικά προγράμματα άθλησης και άσκησης.

Η ανάπτυξη της ικανότητας για την ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητας είναι σημαντική επειδή η αυτοαποτελεσματικότητα έχει αναγνωριστεί ως ο μοναδικός παράγοντας με τη μεγαλύτερη επιρροή για την αύξηση της παρακίνησης. Επιπλέον, λαμβάνοντας υπόψη την απλότητα των στρατηγικών για την ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητας και την κομβική θέση της στο ιεραρχικό μοντέλο της αυτοεκτίμησης, η αξία της γίνεται εμφανής για την ενίσχυση του εαυτού.

3. Ποιες βασικές απαιτούμενες γνώσεις σχετικά με το θέμα;

Απαιτούνται κάποιες βασικές γνώσεις σχετικά με την έννοια της παρακίνησης. Αυτό θα παρασχεθεί στην προηγούμενη ενότητα (Ενότητα 3: Παρακινητική προσέγγιση στην Ενδυναμωτική καθοδήγηση) και στα αντίστοιχα κεφάλαια.

4. Πώς μπορούν να αντισταθμιστούν τα κενά στις γνώσεις;

Δες παραπάνω.

Αναφορές

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

Μέρος Β - Πρακτική δραστηριότητα

Ανάπτυξη της αυτοαποτελεσματικότητας	
Σύνοψη:	Το εργαστήριο επικεντρώνεται στην κατανόηση των πηγών της αυτοαποτελεσματικότητας και στην εφαρμογή στρατηγικών για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, μέσω μιας βιωματικής προσέγγισης.
Στόχος της δραστηριότητας:	Η κατανόηση της έννοιας της αυτοαποτελεσματικότητας, Να κατανοήσουν τη σημασία της αυτοαποτελεσματικότητας για την ενίσχυση της παρακίνησης, Να βιώσουν τις πηγές της αυτοαποτελεσματικότητας, Να συζητήσουν τους παράγοντες που επηρεάζουν τις πηγές αυτοαποτελεσματικότητας, Να εφαρμόσουν στρατηγικές ενίσχυσης της αυτοαποτελεσματικότητας και οικοδόμησης αυτοπεποίθησης.
Μέγεθος ομάδας:	18 συμμετέχοντες
Διάρκεια:	120 λεπτά
Ενότητες εκπαίδευσης/ Τυπολογία:	Βιωματική μάθηση, Διαδραστική συζήτηση, Δραστηριότητες με χαρτί και μολύβι, Υλοποίηση αθλητικών εργασιών
Υλικά:	● Διαφάνειες παρουσίασης ● Προβολέας και φορητός υπολογιστής για την παρουσίαση ● Χαρτί και μολύβι ● Κλίμακα αυτοαποτελεσματικότητας ● Εξοπλισμός για βελάκια (πίνακας για βελάκια και βελάκια)
Περιγραφή της δραστηριότητας:	Επεξήγηση της έννοιας της αυτοαποτελεσματικότητας, Παρουσίαση της δοκιμασίας ρίψης βελάκια, Βασική αξιολόγηση της αυτοαποτελεσματικότητας για τη ρίψη βελάκια, Σχηματισμός 3 ομάδων,

	Απομονωμένος χειρισμός της αυτοαποτελεσματικότητας για κάθε ομάδα, Επακόλουθη αξιολόγηση της αυτοαποτελεσματικότητας για τη ρίψη βελάκια, Ρίψη βέλους, Συζήτηση σχετικά με τις πηγές αυτοαποτελεσματικότητας, Σχέσεις μεταξύ αυτοαποτελεσματικότητας και αυτοεκτίμησης
Συμβουλές για τον εκπαιδευτή:	● Επεξήγηση των διαδικασιών του εργαστηρίου με σαφήνεια ● Ζητήστε από τον συμμετέχοντα να τηρήσει τις οδηγίες ● Να ηγηθείτε της συζήτησης και να ενθαρρύνετε τη συμμετοχή και την αλληλεπίδραση
Αναμενόμενο αποτέλεσμα:	Κατανόηση των πηγών οικοδόμησης της αυτοαποτελεσματικότητας και της αυτοπεποίθησης, Εφαρμογή στρατηγικών για την ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητας, Υπεύθυνοι προγραμμάτων αθλητισμού και άσκησης
Αξιολόγηση:	Αξιολόγηση της κατανόησης των συμμετεχόντων μέσω της συζήτησης (από τους εκπαιδευτές), Αυτοαξιολόγηση (από τους εκπαιδευόμενους)
Αναφορές:	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

Τομέας 2: Λειτουργικές δεξιότητες

Ενότητα 5: Διαχείριση του χρόνου για την επιτυχία του προγράμματος

Μέρος Α - Βασικό θεωρητικό πλαίσιο

1. Στόχος της ενότητας

Στόχος του εργαστηρίου είναι να διδάξει στους συμμετέχοντες πρακτικές δεξιότητες διαχείρισης χρόνου για τον κοινοτικό αθλητισμό και ακτιβισμό. Ξεκινά με επεξηγήσεις σχετικά με τις έννοιες της διαχείρισης χρόνου, τους στόχους SMART και τη χρήση μέσων διαχείρισης χρόνου, όπως το Google Calendar. Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να δημιουργούν προγράμματα, να αποτρέπουν την υπερκόπωση και να θέτουν στόχους SMART προσαρμοσμένους στις εκάστοτε συνθήκες.

Το εργαστήριο δίνει έμφαση στη σημασία της σαφήνειας, της εστίασης και του αποτελεσματικού καθορισμού στόχων για την παραγωγικότητα.

Εν τέλει, στο εργαστήριο επιδιώκεται να καταδειχθεί πώς αυτές οι δεξιότητες μπορούν να οδηγήσουν σε αύξηση της παραγωγικότητας και μείωση του άγχους και να παρουσιαστούν τα κατάλληλα μέσα για να εργαστούν προς αυτή την κατεύθυνση..

2. Σημασία των ικανοτήτων:

Η αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου δίνει τη δυνατότητα στα άτομα να ιεραρχούν τα καθήκοντά τους, να βρίσκουν ισορροπία μεταξύ των διαφόρων αρμοδιοτήτων και να διατηρούν την παραγωγικότητα, ελαχιστοποιώντας, παράλληλα, τον κίνδυνο επαγγελματικής εξουθένωσης. Διευκολύνει τον καθορισμό στόχων, ενισχύει τον ομαδικό συντονισμό και προάγει την προσαρμοστικότητα απέναντι στις προκλήσεις. Επιπλέον, η προώθηση της αυτοπροστασίας μέσω της κατάλληλης κατανομής του χρόνου διασφαλίζει τη διαρκή δέσμευση και την ευεξία των συμμετεχόντων.

Τελικά, η ένταξη των βασικών κανόνων διαχείρισης του χρόνου όχι μόνο μεγιστοποιεί τον αντίκτυπο των κοινοτικών δραστηριοτήτων, αλλά και καλλιεργεί μια κουλτούρα αποδοτικότητας και αποτελεσματικότητας στην κοινότητα.

3. Γνώση του ιστορικού:

Δεν είναι απαραίτητο να γνωρίζουν γενικές πληροφορίες σχετικά με το θέμα της διαχείρισης του χρόνου αν και χρειάζεται να γνωρίζουν βασικές τεχνολογικές γνώσεις, δεδομένου ότι πρέπει να χρησιμοποιήσουν εφαρμογές κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να είναι άνετοι στη χρήση ψηφιακών μέσων και στην πλοήγηση σε αυτά.

4. Αντιμετώπιση κενών γνώσεων:

- 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.

Μέρος Β: Πρακτική δραστηριότητα

Διαχείριση χρόνου στον αθλητισμό	
Σύνοψη:	Το εργαστήριο παρέχει στους συμμετέχοντες βασικές δεξιότητες διαχείρισης χρόνου για τον κοινοτικό αθλητισμό και ακτιβισμό. Καλύπτει έννοιες όπως το φαινόμενο Zeigarnik και οι στόχοι SMART, προσφέροντας πρακτικές συμβουλές για τον προγραμματισμό, την αποφυγή της υπερκόπωσης και την ιεράρχηση των εργασιών. Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν επίσης να χρησιμοποιούν εργαλεία όπως το Google Calendar και το Trello για αποτελεσματική διαχείριση εργασιών. Μέσω διαδραστικών ασκήσεων και προβληματισμού, αποκτούν γνώσεις για να εφαρμόσουν αποτελεσματικά αυτές τις στρατηγικές, ενισχύοντας την παραγωγικότητα και μειώνοντας το άγχος στις κοινοτικές τους προσπάθειες.
Στόχος της δραστηριότητας:	Δώστε βασικές γνώσεις σχετικά με τη διαχείριση του χρόνου και τις θεωρίες και τεχνικές σχετικά με αυτήν, Δώστε μέσα για τη βελτίωση της διαχείρισης του χρόνου, Δώστε χώρο για συζήτηση σχετικά με τη διαχείριση του χρόνου κάθε συμμετέχοντα και πώς μπορεί να τη βελτιώσει
Μέγεθος ομάδας:	20 συμμετέχοντες
Διάρκεια:	10 λεπτά: Επεξήγηση της ενότητας και της δομής του εργαστηρίου 45 λεπτά: Θεωρητικό μέρος και στόχοι SMART 25 λεπτά: Παρουσίαση μέσων διαχείρισης χρόνου 20 λεπτά: Αναστοχασμός σχετικά με τη διαχείριση του χρόνου 15 λεπτά: Αξιολόγηση και ανατροφοδότηση του συνεδρίου ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ: 1,5 ώρα
Εκπαιδευτικές ενότητες / Τυπολογική εκπαίδευση:	Βασικά στοιχεία διαχείρισης χρόνου: Αρχές και τεχνικές για την αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου. Ιεράρχηση προτεραιοτήτων και προγραμματισμός: Στρατηγικές για την αποτελεσματική οργάνωση των εργασιών και τη θέρμανση του χρόνου.

	Προσαρμοστικότητα και συμμετοχικότητα: Προσαρμογή των προγραμμάτων και των δραστηριοτήτων ώστε να προσαρμόζονται στις διαφορετικές ανάγκες των συμμετεχόντων.
Υλικά:	● Διαφάνειες παρουσίασης ● Προβολέας και φορητός υπολογιστής για την παρουσίαση ● Πρόσβαση στο διαδίκτυο για την προβολή των δικτυακών τόπων ● Λευκά φύλλα και στυλό ● Αυτοκόλλητες σημειώσεις
Περιγραφή της δραστηριοτητας:	Το εργαστήριο θα ξεκινήσει με την επεξήγηση της ενότητας και της δομής της συνεδρίας. Το πρώτο μέρος θα περιλαμβάνει την επεξήγηση εννοιών όπως η «διαχείριση του χρόνου», το φαινόμενο Zeigarnik, το πολυεργαλείο και η σημασία του σωστού χρονισμού της προπόνησης και της ανάπαυσης. Πώς οι συμμετέχοντες θα πρέπει να δημιουργήσουν ένα πρόγραμμα γι' αυτό, βήματα για να μην καταπονούνται υπερβολικά, κ.λπ. Στο δεύτερο μέρος της δραστηριότητας, ο εκπαιδευτής θα συζητήσει τους στόχους SMART και τη σημασία της σαφήνειας και της εστίασης για την επίτευξή τους. Οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς ο καθορισμός συγκεκριμένων, μετρήσιμων, εφικτών, συναφών και χρονικά περιορισμένων στόχων μπορεί να τους βοηθήσει να διαχειριστούν αποτελεσματικά το χρόνο και την ενέργειά τους. Αφού όλοι κατανοήσουν τι είναι οι στόχοι SMART, θα κάνουν μερικά παραδείγματα απαντώντας στις παρακάτω ερωτήσεις σε παραδείγματα που θα τους δώσει ο εκπαιδευτής: ● Τι ακριβώς προσπαθείτε να επιτύχετε; ● Πώς θα ξέρετε πότε θα το έχετε επιτύχει; ● Είναι πραγματικά εφικτό να το επιτύχετε; ● Συμβάλλει στην ανάπτυξή σας; ● Πότε θέλετε να το επιτύχετε; Τέλος, θα δημιουργήσουν τους δικούς τους στόχους SMART σύμφωνα με τις συνθήκες του αθλήματός τους. Μετά από αυτό το μέρος, ο εκπαιδευτής θα παρουσιάσει εφαρμογές διαχείρισης χρόνου, όπως το Google Calendar, το Trello και το TickTick. Οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς λειτουργούν αυτά τα μέσα και πώς μπορούν να τους βοηθήσουν να οργανώσουν τα καθήκοντά τους, να κατανείμουν αποτελεσματικά το χρόνο και να θέσουν προτεραιότητες στο φόρτο εργασίας τους. Αφού καλύψει αυτά τα θέματα, ο εκπαιδευτής θα ηγηθεί ενός προβληματισμού σχετικά με το θέμα του εργαστηρίου, τη διαχείριση του

	χρόνου, τον τρόπο με τον οποίο οι συμμετέχοντες εργάζονται πάνω σε αυτό, τι λειτουργεί για αυτούς, συμβουλές και τρικ. Στόχος είναι, στο τέλος της συνάντησης, όλοι να είχαν χρόνο να προβληματιστούν για το πώς η αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη παραγωγικότητα, μειωμένο άγχος και μεγαλύτερη συνολική επιτυχία και να έχουν νέα μέσα για να εργαστούν πάνω σε αυτό. Στη συνέχεια, θα κάνουν έναν κύκλο κλεισίματος στον οποίο θα συζητήσουν για το πώς τους φάνηκε αυτή η συνεδρία, αν πιστεύουν ότι ήταν χρήσιμη, τι θα πρόσθεταν ή θα διέγραφαν, τι θα έπαιρναν υπόψη τους για το μέλλον κ.λπ.
Συμβουλές για τον εκπαιδευτή:	● Ενθαρρύνετε την ενεργό συμμετοχή μέσω διαδραστικών ασκήσεων και συζητήσεων. ●Παρέχετε παραδείγματα και μελέτες περιπτώσεων από την πραγματική ζωή που σχετίζονται με τη διαχείριση αθλητικών προγραμμάτων.
Αναμενόμενο αποτέλεσμα:	Στο τέλος του εργαστηρίου, οι συμμετέχοντες θα έχουν μια πληρέστερη κατανόηση της διαχείρισης του χρόνου και των τεχνικών της. Θα έχουν στη διάθεσή τους τα απαραίτητα μέσα και θα είναι σε θέση να ιεραρχούν τα καθήκοντα, να οργανώνουν τα χρονοδιαγράμματα και να προσαρμόζουν τις δραστηριότητες ώστε να ανταποκρίνονται στις διαφορετικές ανάγκες των συμμετεχόντων, ενισχύοντας τελικά την επιτυχία του προγράμματος.
Αξιολόγηση:	Οι συμμετέχοντες θα αξιολογηθούν με βάση την κατανόηση και την εφαρμογή των εννοιών της διαχείρισης του χρόνου που θα επιδείξουν σε ομαδικές δραστηριότητες και συζητήσεις. Θα τους δώσουμε επίσης μια σύντομη έρευνα πριν και μετά το εργαστήριο για να αξιολογήσουμε τις γνώσεις τους σχετικά με το θέμα πριν και μετά το εργαστήριο. Η αρχική έρευνα θα έχει τις εξής ερωτήσεις: ● Πώς θα αξιολογούσατε την τρέχουσα κατανόησή σας για τις έννοιες της διαχείρισης του χρόνου σε μια κλίμακα από το 1 έως το 5 (το 1 είναι χαμηλό, το 5 είναι υψηλό); ● Έχετε θέσει στο παρελθόν στόχους SMART για τις δραστηριότητες ή τα προγράμματά σας; ● Ποια μέσα ή τεχνικές διαχείρισης του χρόνου χρησιμοποιείτε σήμερα, εάν υπάρχουν; ● Πόσο σίγουροι είστε για την ικανότητά σας να ιεραρχείτε αποτελεσματικά τις εργασίες σας;

	● Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίζετε συνήθως κατά την αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου σας; Η τελική έρευνα θα περιλαμβάνει τις ακόλουθες ερωτήσεις: ● Πώς θα αξιολογούσατε την κατανόηση των εννοιών διαχείρισης χρόνου μετά την παρακολούθηση του εργαστηρίου (1 έως 5); ● Αποκτήσατε καλύτερη κατανόηση του καθορισμού στόχων SMART; ● Ποια εργαλεία ή τεχνικές διαχείρισης χρόνου που παρουσιάστηκαν στο εργαστήριο σκοπεύετε να ενσωματώσετε στη ρουτίνα σας; ● Αισθάνεστε πιο σίγουροι για την ικανότητά σας να ιεραρχείτε αποτελεσματικά τις εργασίες σας μετά το εργαστήριο; ● Ποιες συγκεκριμένες γνώσεις ή στρατηγικές θεωρήσατε πιο πολύτιμες από το εργαστήριο; Πώς σκοπεύετε να εφαρμόσετε αυτά που μάθατε στις προσπάθειές σας για τον κοινοτικό αθλητισμό και ακτιβισμό στο μέλλον;
Αναφορές:	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

Ενότητα 6: Στρατηγικός σχεδιασμός για αποδοτικά προγράμματα

Μέρος Α - Βασικό θεωρητικό πλαίσιο

1. Στόχος της ενότητας

Σκοπός της ενότητας αυτής είναι να δώσει τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες στο εργαστήριο να κατανοήσουν και να εφαρμόσουν βασικές αρχές στρατηγικού σχεδιασμού προκειμένου να δημιουργήσουν και να υλοποιήσουν αθλητικά προγράμματα που έχουν σημαντική επίπτωση στην κοινότητά τους. Μέσω της θεμελιώδους κατανόησης της διαδικασίας σχεδιασμού, της στοχοθεσίας και των στρατηγικών, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να αναπτύξουν προγράμματα που είναι συναφή, αποτελεσματικά και βιώσιμα και που συμβάλλουν σε θετικές αλλαγές στην κοινότητά τους.

2. Απαραίτητες ικανότητες για την ενότητα

Οι ικανότητες αυτής της ενότητας είναι απαραίτητες για να αποκτήσουν οι συμμετέχοντες βασικές δεξιότητες που απαιτούνται για τον επιτυχή σχεδιασμό και την υλοποίηση αθλητικών προγραμμάτων που έχουν πραγματική επίπτωση στην κοινότητα. Υιοθετώντας τις αρχές του στρατηγικού σχεδιασμού, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να αναπτύσσουν προγράμματα που είναι εναρμονίζονται με τις ανάγκες και τους στόχους της κοινότητας, να ενισχύουν τη λειτουργική τους αποτελεσματικότητα, να αυξάνουν την κοινωνική τους επιρροή και να επιτυγχάνουν τη βιωσιμότητα των δραστηριοτήτων τους. Αυτές οι ικανότητες θα τους επιτρέψουν, επίσης, να ανταποκρίνονται καλύτερα στις δυναμικές προκλήσεις και ευκαιρίες στον τομέα του αθλητισμού και να προσαρμόζονται με επιτυχία στις μεταβαλλόμενες συνθήκες. Ως αποτέλεσμα, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να γίνουν βασικοί παράγοντες για την προώθηση θετικών κοινωνικών αλλαγών μέσω των αθλητικών δραστηριοτήτων.

3. Απαιτούμενες βασικές γνώσεις

Πριν από την πρόσβαση στην ενότητα, οι συμμετέχοντες θα είναι χρήσιμο να διαθέτουν ορισμένες βασικές γνώσεις και δεξιότητες για την επιτυχή κατανόηση του περιεχομένου, όπως:

- Κατανόηση των αναγκών και των προκλήσεων της κοινότητας
- Επικοινωνιακές δεξιότητες για τη συνεργασία με διάφορους ενδιαφερόμενους φορείς και μέλη της κοινότητας.

4. Αντιμετώπιση ελλείψεων γνώσεων:

Τα άτομα μπορούν να διερευνήσουν συμπληρωματικές πηγές, όπως βιβλιογραφία, άρθρα ή διαδικτυακά μαθήματα που εστιάζουν σε στρατηγικά προγράμματα, στρατηγικό σχεδιασμό, οργάνωση αθλητικών προγραμμάτων. Ακολουθούν ορισμένοι διαδικτυακοί πόροι που είναι διαθέσιμοι για ανάγνωση και μελέτη:

- Sport Management Toolkit (https://www.eloquens.com/tool/9AwYSBPD/strategy/all/sport-management-toolkit) – αυτή η εργαλειοθήκη περιέχει θέματα όπως: Κατανόηση των θεμελιωδών εννοιών και αρχών της αθλητικής διοίκησης, Διερεύνηση των βασικών ενδιαφερομένων μερών και των ρόλων τους στην αθλητική βιομηχανία, Επιχειρηματικά σχέδια για αθλητικές...

- The Sport Journal (https://thesportjournal.org/) - Αυτό το διαδικτυακό περιοδικό δημοσιεύει επιστημονικές εργασίες, έρευνες και πρακτικές στον τομέα του αθλητισμού και του αθλητικού πολιτισμού, συμπεριλαμβανομένων θεμάτων που σχετίζονται με τη διαχείριση και τον προγραμματισμό.

- Sport Inclusion Australia Resources (https://sportinclusionaustralia.org.au/resources/) - Ο οργανισμός αυτός παρέχει μια σειρά από πόρους, εργαλεία και μελέτες περιπτώσεων σχετικά με την ένταξη διαφορετικών ομάδων στον αθλητισμό, συμπεριλαμβανομένου υλικού σχετικά με στρατηγικές και πρακτικές στρατηγικού σχεδιασμού.

Μέρος Β - Πρακτική δραστηριότητα

Στρατηγικός σχεδιασμός για προγράμματα με αντίκτυπο	
Σύνοψη:	Αυτή η ενότητα έχει σχεδιαστεί με στόχο να παρέχει στους συμμετέχοντες βασικές δεξιότητες και εργαλεία που είναι απαραίτητα για τον σχεδιασμό και την υλοποίηση αθλητικών προγραμμάτων που έχουν πραγματική επίπτωση στην τοπική κοινότητα. Μέσω διαδραστικών και συμμετοχικών δραστηριοτήτων, οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να διερευνήσουν τη σημασία του στρατηγικού σχεδιασμού στο πλαίσιο του αθλητισμού και του πολιτικού ακτιβισμού και να μάθουν πώς να συνεργάζονται με τοπικούς φορείς για την επίτευξη κοινών στόχων.
Στόχος της δραστηριότητας:	Παροχή στους συμμετέχοντες βασικών γνώσεων, δεξιοτήτων και εργαλείων για το σχεδιασμό, την υλοποίηση και την αξιολόγηση αθλητικών προγραμμάτων με πραγματική επίπτωση στην τοπική κοινότητα. Ανάπτυξη κατανόησης των βασικών προκλήσεων και ευκαιριών στις τοπικές κοινότητες και του τρόπου με τον οποίο ο στρατηγικός σχεδιασμός μπορεί να ενισχύσει την αποτελεσματικότητα και τη βιωσιμότητα των προγραμμάτων. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να γίνουν ενεργοί συντελεστές στην προώθηση της ένταξης, της διαφορετικότητας και της θετικής κοινωνικής αλλαγής

	μέσω αθλητικών δραστηριοτήτων και της συμμετοχής των πολιτών.
Μέγεθος ομάδας:	Εργάζονται σε ομάδες των 4-6 ατόμων
Διάρκεια:	Συνολική διάρκεια: περίπου 120 λεπτά Εισαγωγή και πλαίσιο (10 λεπτά) Κατανόηση των κοινοτικών αναγκών (20 λεπτά) Σχεδιασμός και στόχοι (30 λεπτά) Υλοποίηση και συνεργασία (20 λεπτά) Αξιολόγηση και βιωσιμότητα (20 λεπτά) Συμπέρασμα και σχέδια δράσης (20 λεπτά)
Εκπαιδευτικές ενότητες / Τυπολογική εκπαίδευση:	Κατανόηση των κοινοτικών αναγκών, Σχεδιασμός και στόχοι, Εφαρμογή και συνεργασία, Αξιολόγηση και βιωσιμότητα, Συμπεράσματα και σχέδια δράσης.
Υλικά:	● Πίνακας και μαρκαδόροι ● Διαφάνειες παρουσίασης ● Έντυπα και φύλλα εργασίας ● Φορητός υπολογιστής και βιντεοπροβολέας ● Στυλό και σημειωματάρια για τους συμμετέχοντες Διαδικτυακό μηνιόμετρο
Περιγραφή της δραστηριότητας:	**Εισαγωγή και πλαίσιο** Παρουσίαση των στόχων της ενότητας Σύντομη επισκόπηση του στρατηγικού σχεδιασμού για προγράμματα με επίπτωση στο πλαίσιο του αθλητισμού και του πολιτικού ακτιβισμού Δυσκολίες της ένταξης και της διαφορετικότητας στην τοπική κοινότητα μέσω του αθλητισμού **Κατανόηση των κοινοτικών αναγκών** Διαδραστική συνεδρία για τον εντοπισμό των αναγκών και των προκλήσεων στην τοπική κοινότητα Ανάλυση των προβλημάτων και των ευκαιριών: Πώς ο αθλητισμός μπορεί να συμβάλει στην αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων **Σχεδιασμός και στόχοι** Διάλεξη σχετικά με τις βασικές αρχές του στρατηγικού σχεδιασμού για αθλητικά προγράμματα που έχουν πραγματική επίπτωση στην κοινότητα Εργασία σε μικρές ομάδες: Καθορισμός στόχων και στρατηγικών για δραστηριότητες στην τοπική κοινότητα

	Υλοποίηση και συνεργασία Παρουσίαση παραδειγμάτων καλών πρακτικών: Πώς άλλοι οργανισμοί εφάρμοσαν με επιτυχία αθλητικά προγράμματα στις κοινότητές τους Συζήτηση και διάλογος: Πώς να συνεργαστείτε με τοπικούς φορείς και οργανώσεις της κοινωνίας των πολιτών για την επίτευξη κοινών στόχων **Αξιολόγηση και βιωσιμότητα** Παρουσίαση εργαλείων για την αξιολόγηση της επίπτωσης των αθλητικών προγραμμάτων σε τοπικό επίπεδο Εξέταση στρατηγικών για τη διασφάλιση της βιωσιμότητας των αθλητικών προγραμμάτων και της μακροπρόθεσμης επίπτωσής τους στην κοινότητα **Συμπεράσματα και σχέδια δράσης** Σύνοψη των βασικών διδαγμάτων και συμπερασμάτων Ανάπτυξη ατομικών σχεδίων δράσης για τους συμμετέχοντες: Βήματα για την εφαρμογή των όσων έμαθαν στους οργανισμούς και τις κοινότητές τους
Συμβουλές για τον εκπαιδευτή:	● Ενθαρρύνετε την ενεργό συμμετοχή και εμπλοκή όλων των συμμετεχόντων ● να παρέχει ευκαιρίες για προβληματισμό και ανατροφοδότηση καθ' όλη τη διάρκεια του εργαστηρίου Προσαρμόστε τις δραστηριότητες και τις συζητήσεις με βάση τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των συμμετεχόντων
Αναμενόμενο αποτέλεσμα:	**Κατανόηση του στρατηγικού σχεδιασμού:** Οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν μια θεμελιώδη κατανόηση των αρχών και των βημάτων της διαδικασίας του στρατηγικού σχεδιασμού για αθλητικά προγράμματα που έχουν πραγματική επίπτωση στην τοπική κοινότητα. Προσδιορισμός των αναγκών και των προκλήσεων: Οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να εντοπίζουν βασικές ανάγκες και προκλήσεις στις τοπικές τους κοινότητες και να αναγνωρίζουν πώς ο αθλητισμός μπορεί να συμβάλει στην αντιμετώπιση αυτών των ζητημάτων. **Καθορισμός στόχων και στρατηγικών**: Οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να θέτουν στόχους και να αναπτύσσουν στρατηγικές για δραστηριότητες στις κοινότητές τους που θα υλοποιηθούν μέσω αθλητικών προγραμμάτων.

	Συνεργασία με τοπικούς ενδιαφερόμενους φορείς: Οι συμμετέχοντες θα αναπτύξουν δεξιότητες συνεργασίας με τοπικούς φορείς και οργανώσεις της κοινωνίας των πολιτών για την επίτευξη κοινών στόχων στην προώθηση της ένταξης και της θετικής κοινωνικής αλλαγής. **Αξιολόγηση και βιωσιμότητα των προγραμμάτων:** Οι συμμετέχοντες θα εξοικειωθούν με εργαλεία και μεθόδους για την αξιολόγηση του αντίκτυπου των αθλητικών προγραμμάτων σε τοπικό επίπεδο και θα αναπτύξουν στρατηγικές για τη διασφάλιση της μακροπρόθεσμης βιωσιμότητας των προγραμμάτων. **Ανάπτυξη σχεδίων δράσης:** Στο τέλος της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα αναπτύξουν ατομικά σχέδια δράσης που θα τους βοηθήσουν να εφαρμόσουν όσα έμαθαν στους οργανισμούς και τις κοινότητές τους. Με την επίτευξη αυτών των αποτελεσμάτων, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να σχεδιάζουν και να υλοποιούν με επιτυχία αθλητικά προγράμματα που έχουν θετική και μακροπρόθεσμη επίπτωση στις κοινότητές τους, προωθώντας την ένταξη, την διαφορετικότητα και τον ακτιβισμό των πολιτών.
Αξιολόγηση:	Συλλογή ανατροφοδότησης μέσω παρατήρησης, ομαδικών συζητήσεων και συνεδριών προβληματισμού
Αναφορές:	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/ https://sportinclusionaustralia.org.au/resources/ https://thecommonwealth.org/our-work/sport-development-and-peace https://www.play4theplanet.org/articles/sustainability-in-sports

Ενότητα 7: Διαχείριση κινδύνων και βασικές αρχές λήψης αποφάσεων στον αθλητισμό

Μέρος Α - Βασικό θεωρητικό πλαίσιο

1. Στόχος της ενότητας:

Να παρέχει στους συμμετέχοντες μια θεμελιώδη κατανόηση του τρόπου εντοπισμού, ανάλυσης, αξιολόγησης και περιορισμού των κινδύνων στον αθλητισμό για την προστασία των αθλητών και τη διασφάλιση της ομαλής λειτουργίας των αθλητικών προγραμμάτων. Να καλλιεργήσει στους συμμετέχοντες την ικανότητα να λαμβάνουν ορθολογικά στρατηγικές και τακτικές αποφάσεις υπό διάφορες συνθήκες στον αθλητισμό, χρησιμοποιώντας συστηματικές προσεγγίσεις και κριτική σκέψη.

2. Απαιτούμενες ικανότητες αυτής της ενότητας

Η προτεινόμενη εκπαιδευτική ενότητα έχει ως στόχο να εξοπλίσει τους συμμετέχοντες με τις απαραίτητες ικανότητες για την αποτελεσματική διαχείριση κινδύνων και τη λήψη αποφάσεων στον αθλητισμό. Οι ικανότητες αυτές αποσκοπούν στην προετοιμασία των συμμετεχόντων για πρακτική εφαρμογή σε επαγγελματικούς αθλητικούς χώρους, ενισχύοντας τόσο την προσωπική όσο και την οργανωτική αποτελεσματικότητα. Εξοπλίζοντας τους συμμετέχοντες με αυτές τις ικανότητες, η ενότητα όχι μόνο θα παρέχει μια ισχυρή βάση εκπαίδευσης, αλλά και θα τους προετοιμάσει για επιδραστικές συνεισφορές στον τομέα της αθλητικής διαχείρισης. Οι συμμετέχοντες θα φύγουν από το μάθημα ικανοί να περιηγηθούν αποτελεσματικά στην πολυπλοκότητα του κινδύνου και να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις που οδηγούν σε επιτυχημένα αθλητικά αποτελέσματα.

3. Απαιτούμενες βασικές γνώσεις

Για την επιτυχή παρακολούθηση της ενότητας, οι συμμετέχοντες καλό θα είναι να διαθέτουν ορισμένες βασικές γνώσεις και δεξιότητες για την επιτυχή εκμάθηση του περιεχομένου, όπως:

- Κατανόηση των αναγκών και των προκλήσεων της κοινότητας
- Επικοινωνιακές δεξιότητες για τη συνεργασία με διάφορους ενδιαφερόμενους φορείς και μέλη της κοινότητας

4. Βασικές ικανότητες

***Προσδιορισμός κινδύνων*:** Οι συμμετέχοντες θα μάθουν να εντοπίζουν διάφορους κινδύνους, συμπεριλαμβανομένων των φυσικών, στρατηγικών και επιχειρησιακών, σε αθλητικά περιβάλλοντα.

Αναλυτική ικανότητα: Ανάπτυξη των ικανοτήτων των συμμετεχόντων να αναλύουν και να αξιολογούν τους κινδύνους χρησιμοποιώντας τόσο ποιοτικές όσο και ποσοτικές μεθόδους.

Μετριασμός των κινδύνων, λήψη αποφάσεων στον αθλητισμό: Η ενότητα θα ενισχύσει τις δεξιότητες των συμμετεχόντων στη διαμόρφωση και εφαρμογή στρατηγικών περιορισμού των κινδύνων προσαρμοσμένων σε συγκεκριμένα αθλητικά σενάρια.

Επίλυση προβλημάτων: Οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων απαραίτητες για την αποτελεσματική διαχείριση κινδύνων.

Παρακολούθηση και αξιολόγηση: Κατά τη διάρκεια του μαθήματος οι συμμετέχοντες θα εκπαιδευτούν στη συνεχή παρακολούθηση των κινδύνων και στην αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των στρατηγικών περιορισμού των κινδύνων.
Επικοινωνία: Οι συμμετέχοντες θα μάθουν να μεταδίδουν αποτελεσματικά τις πληροφορίες που σχετίζονται με τους κινδύνους σε όλους τους ενδιαφερόμενους φορείς σε αθλητικά περιβάλλοντα..

Λήψη αποφάσεων στον αθλητισμό

Κριτική σκέψη και ανάλυση αποφάσεων: Η ενότητα θα αναπτύξει δεξιότητες κριτικής σκέψης που είναι απαραίτητες για τη λήψη ορθών αποφάσεων.
Λήψη στρατηγικών αποφάσεων: Οι συμμετέχοντες θα μάθουν να λαμβάνουν αποφάσεις που συνάδουν με τους στρατηγικούς σκοπούς και στόχους στη διαχείριση του αθλητισμού.
Προσαρμοστικότητα και ευελιξία: Το μάθημα θα εκπαιδεύσει τους συμμετέχοντες να προσαρμόζουν τις διαδικασίες λήψης αποφάσεων στις μεταβαλλόμενες συνθήκες σε αθλητικά περιβάλλοντα.
Ηγεσία και επιρροή: Οι συμμετέχοντες θα αναπτύξουν ηγετικές δεξιότητες που θα τους επιτρέψουν να επηρεάζουν τις αποφάσεις εντός μιας ομάδας ή ενός οργανισμού.
Δεοντολογική κρίση: Το πρόγραμμα σπουδών περιλαμβάνει εκπαίδευση στη λήψη δεοντολογικών αποφάσεων, διασφαλίζοντας την εξέταση της ευημερίας όλων των συμμετεχόντων.
Τεχνολογική επάρκεια: Οι συμμετέχοντες θα εξοικειωθούν σε σύγχρονα εργαλεία και τεχνολογίες υποστήριξης αποφάσεων για την ενίσχυση της ακρίβειας λήψης αποφάσεων.

Ένταξη και εφαρμογή

Διεπιστημονική εφαρμογή: Οι συμμετέχοντες θα συνδυάσουν γνώσεις από πολλαπλούς κλάδους, όπως η αθλητική επιστήμη, η ψυχολογία και η διοίκηση, ώστε να ενημερώσουν τις προσεγγίσεις τους για τη λήψη αποφάσεων και τη διαχείριση κινδύνων.
Ομαδική συνεργασία και συντονισμός: Η ενότητα θα επικεντρωθεί στην ανάπτυξη αποτελεσματικών δεξιοτήτων ομαδικής συνεργασίας και συντονισμού, οι οποίες είναι κρίσιμες για τη διαχείριση κινδύνων και τη λήψη αποφάσεων σε ομαδικά περιβάλλοντα..

Literature:

1. *"Sports Risk Management: A Practical Guide" 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" 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. *Sports Management Toolkit (available through various sports governing body websites)*

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

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

A readily accessible resource for finding academic papers, theses, and books. Useful search terms might include "sports risk management," "decision-making in sports," and "sports performance analysis."

Μέρος Β – Πρακτική δραστηριότητα

Ενότητα 7. Αντιμετώπιση κινδύνων, λήψη αποφάσεων στον αθλητισμό	
Σύνοψη:	Αυτή η ενότητα έχει σχεδιαστεί με στόχο να παρέχει στους συμμετέχοντες βασικές δεξιότητες και εργαλεία που είναι απαραίτητα για τον σχεδιασμό και την υλοποίηση αθλητικών προγραμμάτων που έχουν ουσιαστική επίδραση στην τοπική κοινότητα. Μέσω διαδραστικών και συμμετοχικών δραστηριοτήτων, οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να διερευνήσουν τη σημασία του περιορισμού των κινδύνων και της λήψης αποφάσεων στο πλαίσιο του αθλητισμού και του πολιτικού ακτιβισμού και να μάθουν πώς να συνεργάζονται με τοπικούς φορείς για την επίτευξη κοινών στόχων.
Στόχος της δραστηριότητας:	Παρέχει στους συμμετέχοντες βασικές γνώσεις, δεξιότητες και εργαλεία για το σχεδιασμό, την υλοποίηση και την αξιολόγηση αθλητικών προγραμμάτων με πραγματικό αντίκτυπο στην τοπική κοινότητα. Ανάπτυξη κατανόησης των βασικών προκλήσεων και ευκαιριών στις τοπικές κοινότητες και του τρόπου με τον οποίο ο περιορισμός των κινδύνων, η λήψη αποφάσεων στον αθλητισμό μπορεί να ενισχύσει την αποτελεσματικότητα και τη βιωσιμότητα των προγραμμάτων. Ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να γίνουν ενεργοί συντελεστές στην προώθηση της ένταξης, της ποικιλομορφίας και της θετικής κοινωνικής αλλαγής μέσω αθλητικών δραστηριοτήτων και της συμμετοχής των πολιτών.
Μέγεθος ομάδας:	Εργασία σε ομάδες των 4-6 ατόμων
Διάρκεια:	Συνολική διάρκεια: περίπου 120 λεπτά Εισαγωγή και πλαίσιο δράσης (10 λεπτά) Κατανόηση των αναγκών της Κοινότητας (20 λεπτά) Σχεδιασμός και στόχοι (30 λεπτά) Υλοποίηση και συνεργασία (20 λεπτά) Αξιολόγηση και βιωσιμότητα (20 λεπτά) Συμπέρασμα και σχέδια δράσης (20 λεπτά)
Εκπαιδευτικές ενότητες / Τυπολογική εκπαίδευση:	● Εισαγωγή και πλαίσιο ● Κατανόηση των κοινοτικών αναγκών ● Σχεδιασμός και στόχοι ● Υλοποίηση και συνεργασία ● Αξιολόγηση και βιωσιμότητα ● Συμπέρασμα και σχέδια δράσης
Υλικά:	● Διάγραμμα και μαρκαδόροι

	• Διαφάνειες παρουσίασης • Έντυπα και φύλλα εργασίας • Φορητός υπολογιστής και βιντεοπροβολέας • Στυλό και σημειωματάρια για τους συμμετέχοντες • Διαδικτυακό μετρητή νοημοσύνης
Περιγραφή της δραστηριότητας:	**Εισαγωγή και πλαίσιο** **Παρουσίαση των στόχων της ενότητας** Σύντομη ανασκόπηση του μπεριορισμού των κινδύνων, της λήψης αποφάσεων στον αθλητισμό για προγράμματα με αντίκτυπο στο πλαίσιο του αθλητισμού και του ακτιβισμού των πολιτών Προκλήσεις της ένταξης και της ποικιλομορφίας στην τοπική κοινότητα μέσω του αθλητισμού **Κατανόηση των κοινοτικών αναγκών** Διαδραστική συνεδρία για τον εντοπισμό των αναγκών και των προκλήσεων στην τοπική κοινότητα Ανάλυση των προβλημάτων και των ευκαιριών: Πώς ο αθλητισμός μπορεί να συμβάλει στην αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων **Σχεδιασμός και στόχοι** Διάλεξη σχετικά με τις βασικές αρχές του περιορισμού των κινδύνων, της λήψης αποφάσεων στον αθλητισμό για αθλητικά προγράμματα που έχουν πραγματικό αντίκτυπο στην κοινότητα Εργασία σε μικρές ομάδες: Καθορισμός στόχων και στρατηγικών για δραστηριότητες στην τοπική κοινότητα **Υλοποίηση και συνεργασία** Παρουσίαση παραδειγμάτων καλής πρακτικής: Πώς άλλοι οργανισμοί έχουν εφαρμόσει με επιτυχία αθλητικά προγράμματα στις κοινότητές τους Συζήτηση και διάλογος: Πώς να συνεργαστείτε με τοπικούς φορείς και οργανώσεις της κοινωνίας των πολιτών για την επίτευξη κοινών στόχων **Αξιολόγηση και βιωσιμότητα** Παρουσίαση εργαλείων για την αξιολόγηση του αντίκτυπου των αθλητικών προγραμμάτων σε τοπικό επίπεδο Εξέταση στρατηγικών για τη διασφάλιση της βιωσιμότητας των αθλητικών προγραμμάτων και του μακροπρόθεσμου αντίκτυπού τους στην κοινότητα **Συμπεράσματα και σχέδια δράσης** Σύνοψη των βασικών διδαγμάτων και συμπερασμάτων Ανάπτυξη ατομικών σχεδίων δράσης για τους συμμετέχοντες: Βήματα για την εφαρμογή των όσων έμαθαν στους οργανισμούς και τις κοινότητές τους

Συμβουλές για τον εκπαιδευτή:	● Ενθαρρύνετε την ενεργό συμμετοχή και δέσμευση όλων των συμμετεχόντων ● Να παρέχετε ευκαιρίες για προβληματισμό και ανατροφοδότηση καθ' όλη τη διάρκεια του εργαστηρίου ● Προσαρμόστε τις δραστηριότητες και τις συζητήσεις με βάση τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των συμμετεχόντων.
Αναμενόμενα αποτελέσματα:	**Κατανόηση του περιορισμού των κινδύνων, λήψη αποφάσεων στον αθλητισμό:** Οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν μια θεμελιώδη κατανόηση των αρχών και των βημάτων της διαδικασίας περιορισμού των κινδύνων, λήψης αποφάσεων στον αθλητισμό για αθλητικά προγράμματα που έχουν ουσιαστική επίδραση στην τοπική κοινωνία. **Προσδιορισμός των αναγκών και των προκλήσεων:** Οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να εντοπίζουν βασικές ανάγκες και προκλήσεις στις τοπικές τους κοινότητες και να αναγνωρίζουν πώς ο αθλητισμός μπορεί να συμβάλει στην αντιμετώπιση αυτών των ζητημάτων. **Καθορισμός στόχων και στρατηγικών:** Οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να θέτουν στόχους και να αναπτύσσουν στρατηγικές για δραστηριότητες στις κοινότητές τους που θα υλοποιηθούν μέσω αθλητικών προγραμμάτων. **Συνεργασία με τοπικούς ενδιαφερόμενους φορείς:** Οι συμμετέχοντες θα αναπτύξουν δεξιότητες συνεργασίας με τοπικούς φορείς και οργανώσεις της κοινωνίας των πολιτών για την επίτευξη κοινών στόχων στην προώθηση της ένταξης και της θετικής κοινωνικής αλλαγής. **Αξιολόγηση και βιωσιμότητα των προγραμμάτων:** Οι συμμετέχοντες θα εξοικειωθούν με εργαλεία και μεθόδους για την αξιολόγηση του αντίκτυπου των αθλητικών προγραμμάτων σε τοπικό επίπεδο και θα αναπτύξουν στρατηγικές για τη διασφάλιση μακροπρόθεσμης βιωσιμότητας των προγραμμάτων. **Ανάπτυξη σχεδίων δράσης:** Στο τέλος της ενότητας οι συμμετέχοντες θα αναπτύξουν ατομικά σχέδια δράσης που θα τους βοηθήσουν να εφαρμόσουν όσα έμαθαν στους οργανισμούς και τις κοινότητές τους. Με την επίτευξη αυτών των αποτελεσμάτων, οι συμμετέχοντες θα είναι εξοπλισμένοι για να σχεδιάζουν και να υλοποιούν με επιτυχία αθλητικά προγράμματα που έχουν θετικό και μακροπρόθεσμο αντίκτυπο στις κοινότητές τους, προωθώντας την ένταξη, την ποικιλομορφία και τον ακτιβισμό των πολιτών.
Αξιολόγηση:	Ανατροφοδότηση που συλλέγεται μέσω παρατήρησης, ομαδικών συζητήσεων και συνεδριών αναστοχασμού

Αναφορές:	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/ https://sportinclusionaustralia.org.au/resources/ https://thecommonwealth.org/our-work/sport-development-and-peace https://www.play4theplanet.org/articles/sustainability-in-sports

Τομέας 3: Οικοδόμηση της κοινότητας και ένταξη

Ενότητα 8: Επίλυση συγκρούσεων στον Κοινοτικό αθλητισμό

Μέρος Α: Βασικό θεωρητικό πλαίσιο

Η επίλυση των συγκρούσεων στον κοινοτικό αθλητισμό αποτελεί σημαντικό μέρος για να εξασφαλιστεί ότι όλοι μπορούν να παίζουν σε ένα ασφαλές και υγιές περιβάλλον. Επειδή τα αθλήματα είναι ανταγωνιστικά, συχνά προκαλούν διαφωνίες. Αυτές μπορεί να είναι μεταξύ παικτών και προπονητών ή μεταξύ γονέων και αξιωματούχων. Για να ενθαρρύνετε την ομαδική εργασία, να διασφαλίσετε το δίκαιο παιχνίδι και να βελτιώσετε την υγεία και την ευτυχία όλων στην αθλητική κοινότητα, είναι σημαντικό να έχετε καλές στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων.

Ο κοινοτικός αθλητισμός μπορεί να είναι τεταμένος για διάφορους λόγους, όπως διαφορετικές προσδοκίες, παρεξηγήσεις και αισθήματα αδικίας. Για παράδειγμα, η μελέτη των Omli και LaVoi (2012) διαπίστωσε ότι το 46% των γονέων νεαρών αθλητών έχουν γίνει μάρτυρες λεκτικών καβγάδων σε αγώνες, γεγονός που δείχνει πόσο συνηθισμένα είναι αυτού του είδους τα προβλήματα. Εάν αυτά τα προβλήματα δεν διορθωθούν σωστά, μπορεί να κάνουν τα πράγματα άσχημα για τους νεαρούς αθλητές, να προκαλέσουν την εγκατάλειψη περισσότερων παιδιών και να δυσκολέψουν την επικοινωνία των ανθρώπων στην κοινότητα.

Η δημιουργία δομημένων διαύλων επικοινωνίας είναι ένας καλός τρόπος για να βοηθήσετε στην επίλυση των συγκρούσεων στον κοινοτικό αθλητισμό. Η καθιέρωση σαφών και ανοιχτών γραμμών επικοινωνίας μεταξύ προπονητών, γονέων, παικτών και αξιωματούχων μπορεί να βοηθήσει να διασφαλιστεί ότι τα παράπονα αντιμετωπίζονται γρήγορα. Για παράδειγμα, η Positive Coaching Alliance (PCA) υποστηρίζει τακτικές συναντήσεις και συνεδρίες ανατροφοδότησης, όπου τα ζητήματα μπορούν να αναφερθούν και να αντιμετωπιστούν με χρήσιμο τρόπο (Thompson, 2010). Αυτή η προληπτική προσέγγιση διασφαλίζει ότι οι πιθανές διαφωνίες εντοπίζονται και διευθετούνται πριν επιδεινωθούν.

Ένα μεγάλο μέρος της επίλυσης των συγκρούσεων είναι επίσης η εκπαίδευση και η κατάρτιση. Τα σεμινάρια που διδάσκουν στους προπονητές και τους αξιωματούχους πώς να χειρίζονται σωστά τις διαφωνίες μπορούν να είναι χρήσιμα γι' αυτούς. Η εκπαίδευση "Προπονητής διπλού στόχου" της PCA τονίζει την ανάγκη να βρεθεί μια ισορροπία μεταξύ του ανταγωνισμού για τη νίκη και της διδασκαλίας μαθημάτων ζωής μέσω του αθλητισμού, όπως το πώς να χειρίζονται τις συγκρούσεις με σεβασμό και ενσυναίσθηση (Thompson, 2010). Με την προώθηση μιας κουλτούρας ευγένειας και σεβασμού, αυτά τα εκπαιδευτικά προγράμματα μπορούν να κάνουν τις συγκρούσεις πολύ λιγότερο πιθανές.

Υπάρχουν πολλά παραδείγματα που δείχνουν πόσο σημαντικό είναι να γίνει μια εκστρατεία για την πρόληψη και τη διαχείριση των συγκρούσεων στον αθλητισμό. Η εφαρμογή μιας εκστρατείας για το σεβασμό, στο πρωτάθλημα ποδοσφαίρου Νέων στην Αγγλία, βοήθησε πραγματικά στη μείωση της επιθετικής συμπεριφοράς. Η εκστρατεία περιελάμβανε στοιχεία όπως ενημερώσεις πριν από τους αγώνες, καθορισμένους χώρους για τους οπαδούς και την αστυνόμευση της συμπεριφοράς στους αγώνες (The FA, 2021). Οι αναφορές κακοποίησης

και συγκρούσεων μειώθηκαν πολύ λόγω αυτών των προσπαθειών, γεγονός που δείχνει πόσο αποτελεσματικά είναι τα συστηματικά μέτρα στην επίλυση των συγκρούσεων.

Ένας άλλος καλός τρόπος επίλυσης των διαφωνιών στον κοινοτικό αθλητισμό είναι η διαμεσολάβηση. Ένα ανεξάρτητο τρίτο μέρος μπορεί να βοηθήσει να γίνουν οι συζητήσεις ευκολότερες και να βοηθήσουν τους ανθρώπους να καταλήξουν σε αμοιβαία αποδεκτές λύσεις. Οι διαμεσολαβητές βοηθούν να διασφαλιστεί ότι όλοι αισθάνονται ότι ακούγονται και γίνονται κατανοητοί, πράγμα πολύ σημαντικό για τη διαδικασία επίλυσης.

Η τεχνολογία μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για να βοηθήσει στη διευθέτηση των διαφωνιών στον κοινοτικό αθλητισμό. Πλατφόρμες όπως το TeamSnap και το SportsEngine προσφέρουν εργαλεία για τη διαχείριση της ανατροφοδότησης της ομάδας, της επικοινωνίας και των χρονοδιαγραμμάτων, τα οποία μπορούν να βοηθήσουν στην επίλυση προβλημάτων πριν αυτά συμβούν. Για παράδειγμα, μια έρευνα του 2019 από την TeamSnap διαπίστωσε ότι τα προβλήματα προγραμματισμού και επικοινωνίας προκάλεσαν 30% λιγότερες συγκρούσεις μεταξύ των ομάδων που χρησιμοποιούσαν την πλατφόρμα τους.

Συνοψίζοντας, η επίλυση των συγκρούσεων στον κοινοτικό αθλητισμό απαιτεί μια σειρά από διαφορετικές μεθόδους, όπως η σαφής επικοινωνία, η εκπαίδευση, οι συστηματικές παρεμβάσεις, η διαμεσολάβηση και η χρήση της τεχνολογίας. Με τη χρήση αυτών των στρατηγικών, οι κοινότητες μπορούν να δημιουργήσουν έναν φιλικό και χρήσιμο χώρο που όχι μόνο κάνει τον αθλητισμό πιο διασκεδαστικό αλλά και διδάσκει χρήσιμες δεξιότητες για την καθημερινότητα.

Αναφορές

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.

Μέρος Β: Πρακτική δραστηριότητα

Εναρμονηση στον αγωνιστικό χώρο	
Σύνοψη:	Αυτή η δραστηριότητα επικεντρώνεται στην επίλυση συγκρούσεων στον κοινοτικό αθλητισμό, με στόχο να διδάξει στους συμμετέχοντες αποτελεσματικές στρατηγικές για τη διαχείριση και επίλυση συγκρούσεων που προκύπτουν κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων.
Στόχος της δραστηριότητας:	Ενίσχυση της κατανόησης των τεχνικών επίλυσης συγκρούσεων από τους συμμετέχοντες Βελτίωση της επικοινωνίας και της συνεργασίας μεταξύ των μελών της ομάδας.

	Προώθηση ενός θετικού και χωρίς αποκλεισμούς αθλητικού περιβάλλοντος.
Μέγεθος ομάδας:	Ομάδες των 3-5 ατόμων
Διάρκεια:	2 ώρες
Εκπαιδευτικές ενότητες / Τυπολογική εκπαίδευση:	Λειτουργικές δεξιότητες
Υλικά:	● Πίνακας και μαρκαδόροι ● Σημειωματάρια και στυλό ● Φυλλάδια για τεχνικές επίλυσης συγκρούσεων ● Κάρτες με σενάρια ρόλων
Περιγραφή της δραστηριότητας:	1) Ο εκπαιδευτής εισάγει τους συμμετέχοντες στο θέμα και σκοπό του εργαστηρίου: πώς να διαχειρίζονται τις συγκρούσεις στον κοινοτικό αθλητισμό. Ο εκπαιδευτής παρουσιάζει διαφάνειες που περιέχουν γνώσεις σχετικά με το θέμα (15-20 λεπτά). 2) Ο εκπαιδευτής χωρίζει τους συμμετέχοντες σε ομάδες των 3-5 ατόμων και αναθέτει σε κάθε ομάδα μια κατάσταση παιχνιδιού ρόλων στην οποία πρέπει να επιλύσουν μια σύγκρουση. Ο εκπαιδευτής μπορεί να χρησιμοποιήσει παραδείγματα πραγματικών καταστάσεων που γνωρίζει ή να τα αναζητήσει στο διαδίκτυο, π.χ. "δύο παίκτες λογομαχούν κατά τη διάρκεια ενός αγώνα επειδή ο πρώτος προσέβαλε τον δεύτερο. Πώς θα λύνατε τη σύγκρουση;". 4) Ζητείται από κάθε ομάδα να εντοπίσει την πιθανή λύση και να δημιουργήσει όλους τους πιθανούς τρόπους με τους οποίους θα επιλυόταν η σύγκρουση, για να κατανοήσει ποιος θα ήταν ο καλύτερος. (40 λεπτά). 5) Αφού επιλέξει τον καλύτερο τρόπο επίλυσης της σύγκρουσης, κάθε ομάδα παρουσιάζει την πρόοδό της στις υπόλοιπες σε μια σύντομη παρουσίαση. Οι ομάδες δίνουν ανατροφοδότηση η μία στην άλλη (30 λεπτά + 10 αξιολόγηση).
Συμβουλές για τον εκπαιδευτή:	● Να είστε εξοικειωμένοι με τις τεχνικές επίλυσης συγκρούσεων και την αθλητική δυναμική. ● Να δημιουργείτε ένα ασφαλές και με σεβασμό περιβάλλον για ανοιχτή συζήτηση.

	• Να ενθαρρύνετε τη συμμετοχή και να διασφαλίζετε ότι όλες οι φωνές ακούγονται κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων. • Να είστε έτοιμοι να μεσολαβήσετε εάν προκύψουν πραγματικές συγκρούσεις κατά τη διάρκεια της συνεδρίας.
Αναμενόμενο αποτέλεσμα:	Οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν γνώσεις και δεξιότητες στην επίλυση συγκρούσεων. Βελτίωση της επικοινωνίας και της συνεργασίας εντός των αθλητικών ομάδων. Μειωμένος αριθμός συγκρούσεων και καλύτερος χειρισμός των συγκρούσεων όταν αυτές συμβαίνουν.
Αξιολόγηση:	Η επιτυχία του εργαστηρίου θα αξιολογηθεί κατά τη διάρκεια της φάσης της ομαδικής συζήτησης, η οποία θα εξαρτηθεί από την ποιότητα της ανατροφοδότησης που οι συμμετέχοντες είναι σε θέση να δώσουν στους συναδέλφους τους.
Αναφορές:	*Articles:* • Johnson, D. W., & Johnson, F. P. (2017). Joining Together: Group Theory and Group Skills. Pearson. • Tjosvold, D. (2008). The Conflict-Positive Organization: It Depends Upon Us. Journal of Organizational Behavior, 29(1), 19-28. • Sport England. (2016). Guide to Resolving Conflict in Sports Teams. • Ryan Hedstrom, PhD. Coaching Through Conflict: Effective Communication Strategies. Manchester College.

Ενότητα 9: Κοινοτική δέσμευση

Μέρος Α – Βασικό θεωρητικό πλαίσιο

1. Στόχος της ενότητας

Στόχος της ενότητας αυτής είναι να εφοδιάσει τους συμμετέχοντες με τις γνώσεις και τις δεξιότητες που απαιτούνται για την αποτελεσματική κοινοτική δέσμευση. Συγκεκριμένα, η ενότητα θα επικεντρωθεί στην κατανόηση των αρχών και των στρατηγικών της κοινοτικής δέσμευσης, με ιδιαίτερη έμφαση στη συμμετοχικότητα. Η ενότητα υπογραμμίζει ότι η κοινοτική δέσμευση δεν χρειάζεται να είναι πολύπλοκη. Αντίθετα, επικεντρώνεται στις απλές αλλά ισχυρές αρχές της επικοινωνίας, της ενεργητικής ακρόασης και της συνεργασίας με τους ανθρώπους για την αποτελεσματική κατανόηση των αναγκών τους.

2. Σημασία των ικανοτήτων

Η απόκτηση ικανοτήτων στην κοινοτική δέσμευση βοηθά στη δημιουργία ουσιαστικών συνδέσεων με τα μέλη της κοινότητας. Αυτό θα ενισχύσει την αίσθηση του ανήκειν και της συμμετοχικότητας εντός της κοινότητας. Θα συμβάλει στην ανάπτυξη της κοινωνικής συνοχής και της συνολικής ευεξίας μεταξύ των κατοίκων. Επιπλέον, οι αποτελεσματικές προσπάθειες κοινοτικής δέσμευσης όχι μόνο ενισχύουν τους δεσμούς μεταξύ του οργανισμού και της κοινότητάς του, αλλά και την ταυτότητα του οργανισμού ως οργανισμού που εκτιμά και δίνει προτεραιότητα στις φωνές και τις εμπειρίες εκείνων που υπηρετεί.

Η ικανότητα της κοινοτικής δέσμευσης είναι ζωτικής σημασίας, ιδίως στο πλαίσιο των υποβαθμισμένων συνοικιών της πόλης. Η αποτελεσματική κοινοτική δέσμευση σε αυτούς τους τομείς είναι ζωτικής σημασίας για την ενίσχυση της εμπιστοσύνης και της συνεργασίας, την αντιμετώπιση των κοινωνικών ανισοτήτων, την προώθηση της συμμετοχικότητας και της κοινωνικής συνοχής, την ενίσχυση της τοπικής ανθεκτικότητας και την ενδυνάμωση των κατοίκων.

3. Βασικές γνώσεις

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να κατανοούν πώς λειτουργούν οι κοινότητες, γνωρίζοντας ότι είναι ποικίλες και πολύπλοκες. Θα πρέπει να αντιλαμβάνονται τι κάνει μια κοινότητα να αισθάνεται ενωμένη και γιατί αυτό είναι σημαντικό για την προσέγγιση των ανθρώπων και την ενδυνάμωσή τους. Είναι επίσης ζωτικής σημασίας για αυτούς να κατανοήσουν την αξία της συμμετοχής όλων και του σεβασμού των διαφορών στην ανάπτυξη της κοινότητας. Χρειάζονται επίσης καλές κοινωνικές δεξιότητες, όπως η οικοδόμηση σχέσεων και η απόκτηση εμπιστοσύνης, για να εργάζονται καλά με τις διάφορες ομάδες της κοινότητας.

4. Αντιμετώπιση της έλλειψης γνώσεων

Οι συμμετέχοντες μπορούν να εμβαθύνουν σε συστάσεις για να εμβαθύνουν τις γνώσεις τους σχετικά με τη θεωρία και τις πρακτικές της κοινοτικής δέσμευσης. Η συμμετοχή σε εργαστήρια ή εκπαιδευτικές συνεδρίες με επίκεντρο την οικοδόμηση σχέσεων τους εξοπλίζει με πρακτικές δεξιότητες για την αποτελεσματική δέσμευση.

5. Αναφορές:

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.

Μέρος Β: Πρακτική δραστηριότητα

Κατανόηση των διαφορετικών δυναμικών της Κοινότητας	
Σύνοψη:	Ο πρωταρχικός στόχος αυτού του εργαστηρίου είναι να ενισχύσει την κατανόηση και τις πρακτικές δεξιότητες των συμμετεχόντων στην κοινοτική δέσμευση στο πλαίσιο των αθλητικών οργανισμών. Στο τέλος του εργαστηρίου, οι συμμετέχοντες θα είναι εφοδιασμένοι με τεχνικές για την αποτελεσματική δέσμευση των κοντινών κοινοτήτων τους.
Στόχος της δραστηριότητας:	Είναι επανάληψη του Overview
Μέγεθος ομάδας:	Το εργαστήριο είναι σχεδιασμένο για μια ομάδα 3-9 συμμετεχόντων, ώστε να διευκολυνθούν οι διαδραστικές συζητήσεις και δραστηριότητες.
Διάρκεια:	70 λεπτά (συμπεριλαμβανομένης μιας προκαταρκτικής εισαγωγής, χωρίς τα διαλείμματα)
Εκπαιδευτικές ενότητες / Τυπολογική εκπαίδευση:	Σημασία της κοινοτικής δέσμευσης στον αθλητισμό Εντοπισμός των ενδιαφερομένων μερών και οικοδόμηση σχέσεων Ανάπτυξη στρατηγικών κοινοτικής δέσμευσης χωρίς αποκλεισμούς Πρακτικές ασκήσεις και μελέτες περίπτωσης
Υλικά:	Πίνακας ανακοινώσεων και μαρκαδόροι Διαφάνειες παρουσίασης Φύλλα εργασίας Φορητός υπολογιστής και βιντεοπροβολέας Στυλό και σημειωματάρια για τους συμμετέχοντες Διαδικτυακό Μηνιόμετρο (Το Μηνιόμετρο είναι ένα διαδικτυακό εργαλείο που μετατρέπει τις παρουσιάσεις σε ενδιαφέρουσες συζητήσεις μέσω διαδραστικών

	δημοσκοπήσεων. Έχει σχεδιαστεί για να ενισχύει τη συμμετοχή σε συνεδριάσεις και αίθουσες διδασκαλίας, επιτρέποντας στους παρουσιαστές να δημιουργούν σε πραγματικό χρόνο δημοσκοπήσεις, κουίζ, σύννεφα λέξεων και συνεδρίες ερωτήσεων και απαντήσεων, στις οποίες το ακροατήριο μπορεί να απαντήσει χρησιμοποιώντας τα smartphones ή άλλες συσκευές. Αυτή η διαδραστικότητα συμβάλλει στη διατήρηση της δέσμευσης των συμμετεχόντων, ενθαρρύνει την ενεργό συμμετοχή και παρέχει άμεση ανατροφοδότηση, καθιστώντας τη συνεδρία πιο δυναμική και διαδραστική).
Περιγραφή της δραστηριότητας:	**Μηνιόμετρο (5 λεπτά):** Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να απαντήσουν με τρεις λέξεις-κλειδιά στην ερώτηση: "Γιατί είναι σημαντική η κοινοτική δέσμευση;" Αυτή η δραστηριότητα θα δώσει τον τόνο για το εργαστήριο και θα ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να αρχίσουν να σκέφτονται τη σημασία της κοινοτικής δέσμευσης. **Παρουσίαση (20 λεπτά):** Ακολουθήστε την παρουσίαση του 3ου Τμήματος Ενότητα 9 με θέμα "Εισαγωγή στην κοινοτική δέσμευση στους αθλητικούς οργανισμούς" Παρουσίαση ανάλυσης περιπτωσιολογικών μελετών για τη διερεύνηση αποτελεσματικών στρατηγικών κοινοτικής δέσμευσης Παραμείνετε στην ενότητα της παρουσίασης για την άσκηση ρόλων και δώστε πληροφορίες σχετικά με την άσκηση ρόλων ξεκινώντας από τους ρόλους που μπορούν να επιλέξουν οι συμμετέχοντες **Ασκήσεις παιχνιδιού ρόλων (συνολικά 45 λεπτά)** για την εξάσκηση των δεξιοτήτων δέσμευσης και επικοινωνίας με τους ενδιαφερόμενους φορείς. Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα έναν ρόλο στην κοινότητα. Ένα άτομο θα πρέπει να είναι ένας αθλητικός υπεύθυνος για το σχεδιασμό μιας συλλογικής κοινοτικής αθλητικής εκδήλωσης. Η κοινοτική αθλητική εκδήλωση θα πρέπει να περιλαμβάνει και άλλες κοινοτικές ομάδες. **Αναθέστε ρόλους (10 λεπτά):** ● Αθλητικός Υπεύθυνος (εκπαιδευτής): Υπεύθυνος για τη διοργάνωση της κοινοτικής αθλητικής εκδήλωσης.

	● Ανενεργός γείτονας: Κάτοικος που δεν συμμετέχει επί του παρόντος σε αθλητικές δραστηριότητες. ● Ενεργός γείτονας: Ενθουσιώδης συμμετέχων σε αθλητικές δραστηριότητες, ενθουσιασμένος με την εκδήλωση και πρόθυμος να συνεισφέρει ιδέες για την επιτυχία της. ● Ιδιοκτήτης τοπικής επιχείρησης: Είναι ιδιοκτήτης επιχείρησης στη γειτονιά. ● Εκπρόσωπος της νεολαίας: Εκπροσωπεί μια νεότερη δημογραφική ομάδα. ● Ηλικιωμένος κάτοικος: Ένα ηλικιωμένο μέλος της κοινότητας που μπορεί να έχει προβλήματα κινητικότητας ή προσβασιμότητας σχετικά με την εκδήλωση. ● Δημοτικός σύμβουλος: Ασκεί επιρροή στη γειτονιά. ● Εκπρόσωπος της τοπικής αρχής: Εκπροσωπεί την τοπική αυτοδιοίκηση ή τον δήμο. ● Εκπρόσωπος των μέσων ενημέρωσης: Εκπροσωπεί τα τοπικά μέσα ενημέρωσης. **Ρύθμιση σεναρίου μέσω παιχνιδιού ρόλων 15 λεπτά:** ● Οι συμμετέχοντες αναλαμβάνουν τους ρόλους τους σε μια προσομοιωμένη συνάντηση σχεδιασμού.Μοιράζονται τις απόψεις και τις ανησυχίες τους με βάση τους ρόλους που τους έχουν ανατεθεί. ● Διευκολύνει τη συζήτηση και καθοδηγεί την ομάδα μέσω της διαδικασίας σχεδιασμού. Επικεντρώνεται στην επικοινωνία και τη συνεργασία, αντιμετωπίζοντας πιθανές προκλήσεις και ευκαιρίες για την εκδήλωση. Όλοι οι συμμετέχοντες κάνουν ανταλλαγή ιδεών για την εκδήλωση, λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες και τη συμβολή κάθε ενδιαφερόμενου. ● Σχεδιάζει μια συλλογική κοινοτική αθλητική εκδήλωση. Κάθε συμμετέχων, με τον ρόλο που του έχει ανατεθεί, συμβάλλει στον σχεδιασμό και την εκτέλεση της εκδήλωσης. **Ομαδικές συζητήσεις και αναστοχασμός (10 λεπτά)** ● Απολογισμός: ο Συζητήστε τα αποτελέσματα της άσκησης ρόλων. ο Σκεφτείτε τη δυναμική της δέσμευσης των ενδιαφερόμενων μερών και τη σημασία της συνεκτίμησης διαφορετικών προοπτικών. ο Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις εμπειρίες και τις ιδέες τους από την άσκηση. **Ανατροφοδότηση και προσαρμογή (10 λεπτά):**

	● Συλλέξτε ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες σχετικά με τις δραστηριότητες του εργαστηρίου. ● Συζητήστε πώς οι τεχνικές και οι στρατηγικές που διδάχθηκαν μπορούν να εφαρμοστούν στους δικούς τους αθλητικούς οργανισμούς
Συμβουλές για τον εκπαιδευτή:	Ενθαρρύνετε την ενεργό συμμετοχή και δέσμευση όλων των συμμετεχόντων Να παρέχει ευκαιρίες για προβληματισμό και ανατροφοδότηση καθ' όλη τη διάρκεια του εργαστηρίου. Προσαρμόστε τις δραστηριότητες και τις συζητήσεις με βάση τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των συμμετεχόντων.
Αναμενόμενο αποτέλεσμα:	Κατανοήστε τη σημασία της κοινοτικής δέσμευσης στους αθλητικούς οργανισμούς Προσδιορίστε τα βασικά ενδιαφερόμενα μέρη Αποκτήστε πρακτικές δεξιότητες και αυτοπεποίθηση για την υλοποίηση αποτελεσματικών πρωτοβουλιών κοινοτικής δέσμευσης
Αξιολόγηση:	Συλλογή ανατροφοδότησης μέσω ομαδικών συζητήσεων και συνεδριών προβληματισμού
Αναφορές:	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

Ενότητα 10: Προσαρμόσιμος αθλητισμός χωρίς αποκλεισμούς

Μέρος Α - Βασικό θεωρητικό πλαίσιο

1. Στόχος της ενότητας

Σκοπός αυτής της ενότητας είναι να παράσχει στους συμμετέχοντες μια ολοκληρωμένη κατανόηση του προσαρμόσιμου αθλητισμού χωρίς αποκλεισμούς, τονίζοντας ότι δεν επικεντρώνεται αποκλειστικά στην αναπηρία. Περιλαμβάνει τη δημιουργία περιβαλλόντων όπου τα άτομα όλων των ικανοτήτων αισθάνονται ευπρόσδεκτα και συμπεριλαμβάνονται, προωθώντας το αίσθημα του ανήκειν και της συμμετοχής για όλους.

2. Η σημασία των ικανοτήτων:

Η ενθάρρυνση της κοινωνικής ένταξης, της φυσικής δραστηριότητας και της συνολικής ευεξίας για όλους τους συμμετέχοντες αποτελεί βασικό στόχο. Οι συζητήσεις περιστρέφονται γύρω από την ανάπτυξη στρατηγικών για τη δημιουργία προσαρμόσιμων και χωρίς αποκλεισμούς αθλητικών περιβαλλόντων που ανταποκρίνονται σε διαφορετικές ικανότητες και ενθαρρύνουν τη συμμετοχή όλων. Ενώ έχουν αυξηθεί οι ευκαιρίες και οι επενδύσεις στον προσαρμόσιμο αθλητισμό, εμπόδια όπως οι οικονομικοί περιορισμοί, οι εκπαιδευτικοί περιορισμοί και οι ιατρικές προκλήσεις εξακολουθούν να εμποδίζουν τη συμμετοχή των ατόμων στον αθλητισμό, τόσο σε ερασιτεχνικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο.

3. Βασικές γνώσεις:

Οι συμμετέχοντες έχουν θεμελιώδη κατανόηση της διαφορετικότητας στον αθλητισμό. Αυτό περιλαμβάνει την αναγνώριση παραγόντων όπως οι ικανότητες, η ηλικία, το φύλο, το πολιτισμικό πλαίσιο και η κοινωνικοοικονομική κατάσταση. Οι βασικές αρχές προπονητικής ή αθλητικής διαχείρισης είναι επίσης ευεργετικές.

4. Αντιμετώπιση της έλλειψης γνώσεων:

Ο προσαρμόσιμος και χωρίς αποκλεισμούς αθλητισμός υπερβαίνει τη ένταξη της αναπηρίας. Αντιμετωπίζει τις διαφορετικές ανάγκες και προτιμήσεις όλων των ατόμων, ανεξάρτητα από τις φυσικές ή γνωστικές τους ικανότητες.

5. Αναφορές:

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

Μέρος Β-Πρακτική Δραστηριότητα

Ανάπτυξη της αυτοαποτελεσματικότητας	
Σύνοψη:	Το εργαστήριο επικεντρώνεται στη διοργάνωση μιας φανταστικής αθλητικής εκδήλωσης από έναν αθλητικό φορέα για την ανάπτυξη και εφαρμογή αθλητικών δραστηριοτήτων χωρίς αποκλεισμούς. Οι συμμετέχοντες θα εργαστούν σε μικρές ομάδες για να εντοπίσουν και να χειριστούν τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι μειονεκτούσες ομάδες στον αθλητισμό, να ανταλλάξουν ιδέες για την προώθηση της ένταξης και να ενισχύσουν την κατανόησή τους για τις προσαρμόσιμες και χωρίς αποκλεισμούς αθλητικές πρακτικές. Μέσα από

	συνεργατικές ασκήσεις και συζητήσεις, οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν πρακτικές δεξιότητες και γνώσεις για τη δημιουργία ενός αθλητικού περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς.
Στόχος της δραστηριότητας:	Πρωταρχικός στόχος των πρακτικών ασκήσεων είναι να παράσχουν στους συμμετέχοντες τη γνώση του προσαρμόσιμου και χωρίς αποκλεισμούς αθλητισμού και πώς η σημασία του υπερβαίνει την ένταξη της αναπηρίας. Στόχος του εργαστηρίου είναι να προωθήσει την ενεργό συμμετοχή, τη συνεργασία και την κατανόηση των διαφόρων εμποδίων και στρατηγικών για την προώθηση της ένταξης στον αθλητισμό.
Μέγεθος ομάδας:	Οι πρακτικές δραστηριότητες είναι σχεδιασμένες για μικρές ομάδες 3-9 συμμετεχόντων, ώστε να διευκολύνεται η ενεργός συμμετοχή και η συνεργασία.
Διάρκεια:	90 λεπτά (συμπεριλαμβανομένης μιας προκαταρκτικής εισαγωγής)
Εκπαιδευτικές ενότητες / Τυπολογική εκπαίδευση: :	Τι είναι ο προσαρμόσιμος και χωρίς αποκλεισμούς αθλητισμός Τα εμπόδια για τον προσαρμόσιμο και χωρίς αποκλεισμούς αθλητισμό Στρατηγικές για προσαρμόσιμο και χωρίς αποκλεισμούς αθλητισμό Συνεδρία με πρακτική δραστηριότητα
Υλικά:	Διαφάνειες και παρουσιάσεις για τη θεωρία Λευκές βίβλοι Λευκός πίνακας ή πίνακας παρουσιάσεων Στυλό και χρωματιστά μολύβια Οδηγίες για τη δραστηριότητα (Τμήμα 3 Ενότητα 10 παρουσίαση με αριθμό διαφάνειας 9)
Περιγραφή της δραστηριότητας:	**Μηνιόμετρο (5 λεπτά) :** Μια ερώτηση προθέρμανσης προς τους συμμετέχοντες Προσδιορίστε, με τρεις λέξεις-κλειδιά, ποιοι πιστεύετε ότι βρίσκονται σε μειονεκτική θέση όσον αφορά τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες. **Παρουσίαση (15 λεπτά):** Εισαγωγή στον προσαρμόσιμο και χωρίς αποκλειμούς αθλητισμό και παραδείγματα για τη διερεύνηση καλων πρακτικών (Η παρουσίαση του Τμήματος 3 Ενότητα 10 χρησιμοποιείται σε αυτό το στάδιο). **Φανταστική οργάνωση (70 λεπτά)**

	Συμμετοχή σε μια άσκηση που έχει σχεδιαστεί για την ενίσχυση της κατανόησης και της πρακτικής του προσαρμόσιμου και χωρίς αποκλεισμούς αθλητισμό στο μέσα σε ένα φανταστικό οργανισμό. **Οδηγίες (20 λεπτά):** ● Τουλάχιστον δύο άτομα σχηματίζουν μια ομάδα. Κάθε ομάδα επιλέγει μία αθλητική δραστηριότητα. ● Κάθε ομάδα ορίζει μία μειονεκτούσα ομάδα στο πλαίσιο της επιλεγμένης αθλητικής δραστηριότητας. Όπως o Ομάδες που έχουν κοινωνικά εμπόδια: Παρά το ενδιαφέρον τους για τον αθλητισμό, ένα άτομο αντιμετωπίζει διακρίσεις και έλλειψη ευαισθητοποίησης σχετικά με την ένταξη, γεγονός που εμποδίζει την αποδοχή και τη συμμετοχή τους σε αθλητικές δραστηριότητες. o Ομάδες με οικονομικά εμπόδια: Ένα άτομο που αναζητά ευκαιρίες για να ασχοληθεί με τον αθλητισμό αγωνίζεται με περιορισμένους πόρους και χρηματοδότηση, γεγονός που καθιστά δύσκολη την οικονομική κάλυψη του εξοπλισμού, της προπόνησης ή των τελών συμμετοχής. o Ομάδες που έχουν εμπόδια συμπεριφοράς: Φιλοδοξώντας να ασχοληθεί με τον αθλητισμό αφού αντιμετωπίσει μια αναπηρία, ένα άτομο αντιμετωπίζει αρνητικές στάσεις και παρανοήσεις που υπονομεύουν την αυτοπεποίθησή του και την ένταξή του στην αθλητική κοινότητα. ● Προσδιορίστε τρία βασικά εμπόδια που αντιμετωπίζει μια επιλεγμένη μειονεκτούσα ομάδα κατά τη συμμετοχή της στην επιλεγμένη αθλητική δραστηριότητα. **(15 λεπτά)** ● Ανταλλαγή ιδεών και επινόηση τριών στρατηγικών που αποσκοπούν στην προώθηση της ένταξης και την υπέρβαση αυτών των εμποδίων. **(25 λεπτά)** o Οι συμμετέχοντες γράφουν αυτά τα εμπόδια και τις στρατηγικές στον πίνακα παρουσιάσεων με στυλό διαφορετικού χρώματος. o Ένας από τους συμμετέχοντες παρουσιάζει τις στρατηγικές Ομαδικές συζητήσεις σχετικά με το εργαστήριο **(10 λεπτά)**

	● Όλοι οι συμμετέχοντες συζητούν τι έμαθαν ο ένας από τον άλλο σχετικά με την εξέταση των διαφόρων αθλητικών δραστηριοτήτων και των μειονεκτουσών ομάδων. ● το εύρος των στρατηγικών ένταξης. ● τις προκλήσεις που αντιμετώπισαν κατά την ανάπτυξη στρατηγικών
Συμβουλές για τον εκπαιδευτή:	Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να εξετάσουν ένα ευρύ φάσμα αθλητικών δραστηριοτήτων και μειονεκτουσών ομάδων, ώστε να διασφαλιστεί μια ολοκληρωμένη διερεύνηση των στρατηγικών ένταξης.
Αναμενόμενο αποτέλεσμα:	Οι συμμετέχοντες αποκτούν κατανόηση των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι μειονεκτούσες ομάδες κατά τη συμμετοχή τους σε αθλητικές δραστηριότητες. Ενημερώνονται καλύτερα για τα διάφορα εμπόδια στην ένταξη. Οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων καθώς σχεδιάζουν στρατηγικές για την προώθηση της ένταξης στον αθλητισμό.
Αξιολόγηση:	Συλλογή ανατροφοδότησης μέσω ομαδικών συζητήσεων και συνεδριών απολογισμού.
Αναφορές:	Disability Sport. (n.d.). *Adaptive vs Inclusive Sports*. Retrieved June 11, 2024, from https://www.disabilitysport.org.uk/adaptive-vs-inclusive-sports.html Global Sport Matters. (2022, September 21). *What Adaptive Athletes Think About the Future of Sports*. Retrieved June 11, 2024, from https://globalsportmatters.com/research/2022/09/21/what-adaptive-athletes-think-future-sports/ Sport for Life. (2023, May 26). *Adaptive Sport Strategy*. Retrieved June 11, 2024, from https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2023/05/Adaptive-Sport-Strategy_EN_FINAL-20230126.pdf

Ενότητα 11: Δημιουργία κοινωνικών δικτύων & στρατηγικές υποστήριξης και προβολής στην αθλητική δέσμευση

Μέρος Α: Βασικό θεωρητικό πλαίσιο

Η ενότητα "Δημιουργία κοινωνικών δικτύων και στρατηγικές υποστήριξης και προβολής στην αθλητική δέσμευση" αποτελεί μέρος της ενότητας "Δημιουργία κοινοτήτων και ένταξη", για την οποία υποστηρίζονται ουσιαστικές και πρακτικές ικανότητες για την ανάπτυξή τους.

Στόχος της ενότητας είναι να διδάξει στους ανθρώπους πώς να κάνουν φίλους, να υποστηρίζουν σημαντικούς σκοπούς και να προσεγγίζουν τους ανθρώπους μέσω του αθλητισμού με σωστό τρόπο. Οι άνθρωποι που θα συμμετέχουν θα μάθουν πώς να χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να δημιουργούν δυναμικά δίκτυα, να αλληλεπιδρούν με τους οπαδούς και να μιλούν μεταξύ τους με σαφήνεια. Θα μάθουν πώς να οργανώνουν υποστήριξη για σημαντικούς σκοπούς, να συνεργάζονται με αθλητές και να σχεδιάζουν προσπάθειες άσκησης πίεσης. Επιπλέον, θα μάθουν πώς να απευθύνονται σε όλους, να προγραμματίζουν εκδηλώσεις στη γειτονιά και να συνεργάζονται με τοπικές ομάδες. Χρησιμοποιώντας αυτές τις τακτικές από κοινού, οι συμμετέχοντες θα κάνουν περισσότερους ανθρώπους να ασχοληθούν με τον αθλητισμό και θα βοηθήσουν στην επίτευξη καλών αλλαγών στην αθλητική κοινότητα.

Οικοδόμηση κοινωνικών δικτύων στην αθλητική δέσμευση

Στην Αθλητική δέσμευση, η οικοδόμηση κοινωνικών δικτύων είναι σημαντική για την δημιουργία της κοινότητας, τη συμμετοχή περισσότερων ανθρώπων και τη διάδοση των εκδηλώσεων. Όπου κι αν πάτε, υπάρχουν κοινωνικά δίκτυα όπου παίκτες, οπαδοί και οργανισμοί μπορούν να συναντηθούν, να μιλήσουν για τις εμπειρίες τους και να βοηθήσουν ο ένας τον άλλον. Οι οργανισμοί στον κόσμο του αθλητισμού μπορούν να προσεγγίσουν περισσότερους ανθρώπους, να αλληλεπιδράσουν με τους οπαδούς τους σε πραγματικό χρόνο και να τους κάνουν να νιώσουν ότι συμμετέχουν χρησιμοποιώντας τα κοινωνικά δίκτυα. Για παράδειγμα, μια μελέτη της Nielsen Sports διαπίστωσε ότι οι αθλητικές ομάδες με έντονη συμμετοχή στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης βλέπουν σημαντική αύξηση της προσέλευσης των οπαδών στους αγώνες. Επιπλέον, για έναν αθλητή ή μια ομάδα, η ύπαρξη μεγάλου αριθμού οπαδών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι ζωτικής σημασίας για να μπορεί να κερδίζει χρήματα από χορηγίες. Επίσης, σύμφωνα με τη Nielsen, σε μια μελέτη ορισμένων ομάδων του NBA, ένα αθλητικό αναψυκτικό οφείλει το 71% της επιτυχίας του στον τρόπο με τον οποίο χορηγείται στα κοινωνικά δίκτυα των ομάδων και των παικτών. Αυτή η σύνδεση όχι μόνο κάνει την εμπειρία καλύτερη για τους ανθρώπους που είναι ήδη μέλη της ομάδας, αλλά φέρνει και νέους ανθρώπους.

Στρατηγικές υποστήριξης στον αθλητισμό

Στον αθλητισμό, υποστήριξη σημαίνει ενίσχυση και προώθηση αιτημάτων ή πολιτικών που συνάδουν με τις αξίες και τους στόχους της κοινότητας. Οι τακτικές υποστήριξης που λειτουργούν μπορούν να φέρουν τους ανθρώπους κοντά, να αλλάξουν την κοινή γνώμη και να επιφέρουν αλλαγές στον αθλητικό τομέα. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τον αγώνα για το δίκαιο παιχνίδι, τον σεβασμό και την αποδοχή στον αθλητισμό. Η χρήση διάσημων παικτών ως θποστηρικτών μπορεί να βοηθήσει να μεταδοθεί το μήνυμα σε περισσότερους ανθρώπους, χάρη στις πλατφόρμες και τη φήμη τους. Για παράδειγμα, πολλοί αθλητές, όπως ο LeBron James, έχουν χρησιμοποιήσει την κοινωνική τους πλατφόρμα για να υπερασπιστούν θέματα κοινωνικής δικαιοσύνης, αυξάνοντας σημαντικά την ευαισθητοποίηση και επηρεάζοντας τον δημόσιο διάλογο. Οι αθλητικές ομάδες και οι διάσημοι αθλητές μπορούν να επιστήσουν την προσοχή σε σημαντικά προβλήματα και να πιέσουν για θετικές αλλαγές, συνεργαζόμενοι σε προγράμματα και δημιουργώντας συνεργασίες με άλλες ομάδες που είναι σχετικές.

Στρατηγικές προβολής για μεγαλύτερη συμμετοχή

Οι στρατηγικές προβολής είναι σημαντικές για να συμμετέχουν περισσότεροι άνθρωποι στον αθλητισμό και να συνδεθούν με ένα ευρύ φάσμα ανθρώπων. Αυτό σημαίνει να απευθυνθείτε σε ομάδες που δεν εκπροσωπούνται επαρκώς, να φτιάχνετε προγράμματα που είναι ανοιχτά σε όλους και να διασφαλίζετε ότι όλοι μπορούν να αθλούνται. Για παράδειγμα, η πρωτοβουλία "Project Play" του Ινστιτούτου Aspen αύξησε με επιτυχία τη συμμετοχή στον αθλητισμό σε υποβαθμισμένες κοινότητες, εφαρμόζοντας στοχευμένα προγράμματα προβολής. Οι στοχευμένες προσπάθειες μάρκετινγκ, οι κοινοτικές εκδηλώσεις και τα επιμορφωτικά μαθήματα μπορούν να βοηθήσουν να συμμετέχουν περισσότεροι άνθρωποι και να ευαισθητοποιηθούν. Οι στρατηγικές προβολής μπορούν να προσεγγίσουν περισσότερους ανθρώπους συνεργαζόμενες με σχολεία, κοινοτικά κέντρα και άλλες τοπικές ομάδες. Με αυτόν τον τρόπο, όλοι μπορούν να ασχοληθούν με τον αθλητισμό, ανεξάρτητα από το υπόβαθρο ή τις δεξιότητές τους.

Ενσωμάτωση των κοινωνικών δικτύων και της υποστήριξης για αποτελεσματική προβολή

Η οικοδόμηση κοινωνικών δικτύων μαζί με τις τακτικές άσκησης πίεσης και προβολής είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να συμμετέχουν περισσότεροι άνθρωποι στον αθλητισμό. Οι αθλητικές ομάδες μπορούν να μεταφέρουν τις ιδέες τους για την υποστήριξη σε μεγαλύτερο κοινό και περισσότερους ανθρώπους με μεγαλύτερη επιτυχία, χρησιμοποιώντας τα κοινωνικά δίκτυα. Το ενδιαφέρον υλικό, όπως οι ιστορίες αθλητών, οι παρασκηνιακές ματιές και οι ελκυστικές καμπάνιες, μπορούν να τραβήξουν την προσοχή στις προσπάθειες υποστήριξης και να κάνουν περισσότερους ανθρώπους στην κοινότητα να συμμετέχουν. Μια καμπάνια της πρωτοβουλίας "My Cause My Cleats" του NFL έδειξε πώς η ένταξη της κοινωνικής υποστήριξης με τον αθλητισμό μπορεί να οδηγήσει σε σημαντική αύξηση της κοινοτικής συμμετοχής και υποστήριξης. Αυτή η ενοποιημένη προσέγγιση όχι μόνο κάνει

την αθλητική κοινότητα ισχυρότερη, αλλά διασφαλίζει επίσης ότι σημαντικά ζητήματα αναδεικνύονται και αντιμετωπίζονται, καθιστώντας το περιβάλλον πιο φιλόξενο και χρήσιμο για όλους.

Αναφορές:

- Perspectives: Social Media and Sponsorship, Nielsen Sports (https://nielsensports.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/)

Μέρος Β- Πρακτική Δραστηριότητα

Προσομοίωση καμπάνιας κοινωνικού δικτύου	
Σύνοψη:	Σε αυτή τη διαδραστική δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες θα εργαστούν σε μικρές ομάδες για να δημιουργήσουν και να εκτελέσουν μια καμπάνια κοινωνικής δικτύωσης που έχει σχεδιαστεί για να ενισχύσει την αθλητική δέσμευση, να προωθήσει τη υποστήριξη και να εφαρμόσει στρατηγικές προβολής. Με την προσομοίωση ενός πραγματικού σεναρίου όπου ενεργούν ως ομάδες κοινωνικών μέσων δικτύωσης για έναν φανταστικό αθλητικό οργανισμό, οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν πρακτική εμπειρία στην αξιοποίηση των κοινωνικών μέσων δικτύωσης για τη δημιουργία κοινότητας και την υποστήριξη.
Στόχος της δραστηριότητας:	Παροχή στους συμμετέχοντες πρακτικής εμπειρίας στη δημιουργία και εκτέλεση μιας καμπάνιας κοινωνικής δικτύωσης που προωθεί την αθλητική δέσμευση, την υποστήριξη και την προβολή.
Μέγεθος της ομάδας:	Ομάδες 3-5 ατόμων
Διάρκεια:	2 ώρες
Εκπαιδευτικές ενότητες / Τυπολογική εκπαίδευση:	Οικοδόμηση κοινότητας και ένταξη
Υλικά:	● Υπολογιστές ή ταμπλέτες με πρόσβαση στο διαδίκτυο ● Πρόσβαση σε πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης (Facebook, Twitter, Instagram) ● Λογισμικό παρουσιάσεων (π.χ. PowerPoint, Google Slides)

	● Υπολογιστικά φύλλα και μαρκαδόροι ● Εκτυπωμένα φυλλάδια με τις κατευθυντήριες γραμμές και τους στόχους της καμπάνιας
Περιγραφή της δραστηριότητας:	1. Εισαγωγή (10 λεπτά): Ο επιμορφωτής θα εισαγάγει τη δραστηριότητα εξηγώντας τη σημασία της δημιουργίας κοινωνικών δικτύων, της υποστήριξης και της προβολής στην αθλητική δέσμευση. Δώστε έμφαση στον τρόπο με τον οποίο τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να αξιοποιηθούν για τη δημιουργία αίσθησης κοινότητας, την προώθηση σκοπών και την αύξηση της συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες. 2. Δημιουργία ομάδων (5 λεπτά): Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες των 4-5 ατόμων. Κάθε ομάδα θα ενεργήσει ως ομάδα μέσων κοινωνικής δικτύωσης για έναν φανταστικό αθλητικό οργανισμό. 3. Σχεδιασμός καμπάνιας (20 λεπτά): Κάθε ομάδα θα επιλέξει ένα συγκεκριμένο άθλημα και έναν σχετικό σκοπό υποστήριξης (π.χ. προώθηση της ισότητας των φύλων στο ποδόσφαιρο, ενθάρρυνση της συμμετοχής των νέων στο μπάσκετ, μείωση της χρήσης πλαστικού στα υπαίθρια αθλήματα). Στη συνέχεια θα σκιαγραφήσουν μια καμπάνια στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης που θα περιλαμβάνει: ● Στόχοι: Τι επιδιώκουν να επιτύχουν με την εκστρατεία. ● Κοινό-στόχο: Ποιον θέλουν να προσεγγίσουν. ●Βασικά μηνύματα:Τα κύρια μηνύματα που πρέπει να μεταδώσουν. ● Πλατφόρμες: Ποιες πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης πρέπει να χρησιμοποιηθούν και γιατί. ● Ιδέες περιεχομένου: Τύποι αναρτήσεων (π.χ. βίντεο, ενημερωτικά γραφήματα,, μαρτυρίες αθλητών) και ημερολόγιο σχετικά με το περιεχόμενο. 4. Δημιουργία περιεχομένου (1 ώρα): Οι ομάδες θα δημιουργήσουν δείγμα περιεχομένου για την καμπάνιά τους χρησιμοποιώντας τα διαθέσιμα εργαλεία. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει το σχεδιασμό μιας ανάρτησης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τη συγγραφή μιας καταχώρησης σε ιστολόγιο ή τη δημιουργία ενός σύντομου βίντεο. Ενθαρρύνετε τη δημιουργικότητα και τη χρήση διαφορετικών μορφών μέσων για να προσελκύσουν το κοινό-στόχο τους. 5. Παρουσίαση και ανατροφοδότηση (20 λεπτά): Κάθε ομάδα θα παρουσιάσει το σχέδιο της καμπάνιας και το δείγμα περιεχομένου της στις υπόλοιπες ομάδες σε 5 λεπτά. Οι παρουσιάσεις θα πρέπει να καλύπτουν τους στόχους, το κοινό-στόχο,

	τα βασικά μηνύματα, τις πλατφόρμες και το δείγμα περιεχομένου τους. Μετά από κάθε παρουσίαση, αφήστε χρόνο για ανατροφοδότηση και συζήτηση, εστιάζοντας στα δυνατά σημεία και τις πιθανές βελτιώσεις για κάθε καμπάνια. 6. Απολογισμός και αναστοχασμός (5 λεπτά): Ολοκληρώστε τη δραστηριότητα με μια ομαδική συζήτηση σχετικά με το τι έμαθαν από την άσκηση. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τις προκλήσεις που αντιμετώπισαν κατά το σχεδιασμό και τη δημιουργία των καμπάνιών τους, καθώς και τυχόν νέες γνώσεις που αποκόμισαν σχετικά με τη χρήση των κοινωνικών δικτύων για την αθλητική δέσμευση και την υποστήριξη.
Συμβουλές για τον εκπαιδευτικό:	Ελέγξτε ότι υπάρχει αποτελεσματική σύνδεση στο διαδίκτυο ● Προετοιμάστε ορισμένες κατηγορίες αθλημάτων και θεμάτων για την άσκηση
Αναμενόμενο αποτέλεσμα:	Οι συμμετέχοντες κατανοούν τη σημασία των κοινωνικών δικτύων στον αθλητισμό. Οι συμμετέχοντες κατανοούν πώς να δομήσουν μια καμπάνια κοινωνικής δικτύωσης.
Αξιολόγηση:	Η αξιολόγηση αποτελείται από τα βήματα 5 και 6 της άσκησης. Οι συμμετέχοντες αποδεικνύουν την κατανόηση των στόχων αν ολοκληρώσουν την άσκηση και είναι σε θέση να δώσουν ανατροφοδότηση στους συμμαθητές τους.
Αναφορές:	• 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)

Ενότητα 12: Ανθεκτικότητα και αντιξοότητες

Μέρος Α - Βασικό θεωρητικό πλαίσιο

1. Στόχος της ενότητας

Στόχος αυτού του εργαστηρίου είναι να ενδυναμώσει τους συμμετέχοντες με τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τα εργαλεία για να ενισχύσουν την ανθεκτικότητά τους ειδικά στο πλαίσιο του αθλητισμού. Εξερευνώντας διαφορετικές στρατηγικές και λαμβάνοντας καθοδήγηση από ειδικούς, οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις προκλήσεις, να βελτιώνουν την απόδοσή τους και να διατηρούν την ευεξία τους κατά τη συμμετοχή τους σε αθλητικές δραστηριότητες. Οι συμμετέχοντες. μέσα από πρακτικές εξάσκηση και τη δημιουργία εξατομικευμένων σχεδίων ανθεκτικότητας, θα είναι εξοπλισμένοι για να ξεπεράσουν τα εμπόδια και να ξεκλειδώσουν τις δυνατότητές τους εντός και εκτός αγωνιστικού χώρου.

Τελικά, το εργαστήριο στοχεύει στην καλλιέργεια μιας ανθεκτικής νοοτροπίας που επιτρέπει στα άτομα να ευδοκιμούν στις αθλητικές τους προσπάθειες και όχι μόνο.

2. Η σημασία των ικανοτήτων:

Η προσθήκη μιας ενότητας σχετικά με την ανθεκτικότητα σε ένα εγχειρίδιο κοινοτικού αθλητισμού και ακτιβισμού είναι ζωτικής σημασίας για τον εφοδιασμό ατόμων και ομάδων με τη νοοτροπία και τις δεξιότητες για την αποτελεσματική αντιμετώπιση των προκλήσεων. Η ανθεκτικότητα προάγει την επιμονή, την προσαρμοστικότητα και τα κίνητρα, διατηρώντας τη δυναμική ακόμη και μπροστά σε αναποδιές. Βοηθά στη διαχείριση του άγχους, στην οικοδόμηση συναισθηματικής δύναμης και στην προώθηση της ευεξίας, πράγμα ζωτικής σημασίας για όσους έχουν με συναισθηματικά απαιτητικούς ρόλους. Καλλιεργώντας την ανθεκτικότητα, τα άτομα μπορούν να στηρίξουν καλύτερα τις προσπάθειές τους, να ξεπεράσουν τα εμπόδια και να παραμείνουν αφοσιωμένα στους μακροπρόθεσμους στόχους τους. Επιπλέον, η ανθεκτικότητα ενδυναμώνει τα άτομα να μαθαίνουν από τις αποτυχίες, να ανακάμπτουν και να συνεχίζουν να συνεισφέρουν ουσιαστικά στις κοινότητές τους.

3. Βασικές γνώσεις:

Δεν είναι απαραίτητες προϋπάρχουσες γνώσεις σχετικά με το θέμα "ανθεκτικότητα και αντιξοότητες", αν και χρειάζεται να γνωρίζουν βασικές γνώσεις τεχνολογίας, δεδομένου ότι πρέπει να χρησιμοποιήσουν εφαρμογές κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να είναι άνετοι στη χρήση ψηφιακών εργαλείων και στην πλοήγηση σε αυτά.

4. Αντιμετώπιση της έλλειψης γνώσεων:

Τα άτομα μπορούν να διερευνήσουν συμπληρωματικές πηγές, όπως βιβλιογραφία, άρθρα ή διαδικτυακά μαθήματα που εστιάζουν στην ανθεκτικότητα, την ψυχική υγεία και τις παρεμβάσεις με βάση τον αθλητισμό. Μερικά παραδείγματα που βρήκαμε πολύ ενδιαφέροντα για το θέμα αυτό είναι τα εξής:

- Blanco-García, C., Acebes-Sánchez, J., Rodriguez-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)

Μέρος Β-Πρακτική Δραστηριότητα

Ανθεκτικότητα έναντι αντιξοοτήτων	
Σύνοψη:	Το εργαστήριο προσφέρει στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να διερευνήσουν την έννοια της ανθεκτικότητας στο πλαίσιο του αθλητισμού. Οι συμμετέχοντες θα ανακαλύψουν ποικίλες στρατηγικές για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας, ενώ συμμετέχουν ενεργά σε αθλητικές δραστηριότητες. Θα παρασχεθεί καθοδήγηση από ειδικούς σχετικά με την οικοδόμηση της ανθεκτικότητας για την αποτελεσματική αντιμετώπιση των προκλήσεων και τη βελτιστοποίηση της απόδοσης. Μέσα από πρακτική εξάσκηση και συζητήσεις, οι συμμετέχοντες θα δημιουργήσουν τα εξατομικευμένα σχέδια ανθεκτικότητας, εξοπλίζοντάς τους με τα εργαλεία για να διαπρέψουν τόσο στον αθλητισμό όσο και στη ζωή.
Στόχος της δραστηριότητας:	Ενδυνάμωση των συμμετεχόντων με τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τα εργαλεία για να ενισχύσουν την ανθεκτικότητά τους στο πλαίσιο του αθλητισμού. Θα μάθουν πώς να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις προκλήσεις, να βελτιστοποιούν την απόδοσή τους και να διατηρούν την ευεξία τους Να δημιουργούν εξατομικευμένα σχέδια ανθεκτικότητας
Μέγεθος ομάδας:	20 συμμετάχοντες
Διάρκεια:	10 λεπτά. Εξηγήστε την ενότητα και τη δομή του εργαστηρίου. 45 λεπτά Θεωρητικό μέρος και γνωριμία με το σημείο στο οποίο βρίσκεται ο καθένας όσον αφορά την ανθεκτικότητα 40 λεπτά. Δραστηριότητα: Το σχέδιο ανθεκτικότητας (τα τέσσερα S) 15 λεπτά. Αξιολόγηση και ανατροφοδότηση της συνεδρίας

Εκπαιδευτικές ενότητες / Τυπολογική εκπαίδευση:	Ο υπεύθυνος θα εξηγήσει τους στόχους του εργαστηρίου - χρησιμοποιώντας την ανθεκτικότητα ως ενθάρρυνση και θα δείξει στους συμμετέχοντες μοντέλα ανάπτυξης με βάση την ανθεκτικότητα, όλοι θα έχουν χρόνο να συμπληρώσουν το πρότυπο της πρώτης δραστηριότητας για να σκεφτούν τη νοοτροπία τους σχετικά με αυτά τα θέματα και θα υπάρξει λίγος χρόνος για να μιλήσουν γι' αυτό αν κάποιος αισθάνεται έτοιμος να το μοιραστεί. Θα υπάρξει χρόνος για να δημιουργήσουν το δικό τους Σχέδιο Ανθεκτικότητας για να το έχουν μαζί τους σε στιγμές που θα το χρειαστούν και μπορούν επίσης να το μοιραστούν με την ομάδα.
Υλικά:	● Διαφάνειες και παρουσιάσεις για τη θεωρία ● Λευκές σελίδες ● Στυλό και χρωματιστά μολύβια ● Υπομνήματα για 2 διαφορετικές δραστηριότητες
Περιγραφή της δραστηριότητας:	Στην αρχή του εργαστηρίου, ο υπεύθυνος θα εξηγήσει τι επιδιώκει το εργαστήριο. Στη συνέχεια, το εργαστήριο θα ξεκινήσει με ένα θεωρητικό μέρος στο οποίο θα οριστεί η έννοια της "ανθεκτικότητας". Κατόπιν, θα ακολουθήσει η παρουσίαση διαφόρων σχετικών μοντέλων που μπορούν να εφαρμοστούν σε αθλητικά περιβάλλοντα: το Μοντέλο καθοριστικού ή ουσιαστικού προβλεπτικού παράγοντα, το Μοντέλο θάρρους και το Μοντέλο αποφυγής προβλημάτων. Αυτά τα μοντέλα παρέχουν πολύτιμα πλαίσια για την κατανόηση και την αντιμετώπιση των προκλήσεων στον αθλητισμό και μπορούν να ενισχύσουν τους συμμετέχοντες να περιηγηθούν αποτελεσματικά σε δύσκολες καταστάσεις. ● Το Μοντέλο καθοριστικού ή ουσιαστικού προβλεπτικού παράγοντα επικεντρώνεται στον εντοπισμό των βασικών παραγόντων που συμβάλλουν στην επιτυχία ή την ανθεκτικότητα στον αθλητισμό. Με την κατανόηση αυτών των καθοριστικών παραγόντων, οι αθλητές μπορούν να αναπτύξουν στρατηγικές για να ενισχύσουν την απόδοσή τους και να ξεπεράσουν τα εμπόδια. ● Το Μοντέλο Θάρρους δίνει έμφαση στη σημασία του θάρρους για την αντιμετώπιση των προκλήσεων και των αντιξοοτήτων στον αθλητισμό. Επισημαίνει τη νοοτροπία και τις ενέργειες που απαιτούνται για την αντιμετώπιση των δυσκολιών με γενναιότητα και αποφασιστικότητα, οδηγώντας τελικά στην προσωπική ανάπτυξη και επίτευξη. ● Το Μοντέλο Αποφυγής Προβλημάτων διερευνά την έννοια της αποφυγής προβλημάτων και τον αντίκτυπό της στην απόδοση στον αθλητισμό. Ενθαρρύνει τους αθλητές να αναγνωρίζουν και να αντιμετωπίζουν τα πιθανά προβλήματα προληπτικά, αντί να τα αποφεύγουν ή να τα αγνοούν, προάγοντας έτσι την ανθεκτικότητα και την επιτυχία.

	Τώρα, για να αρχίσουν να μπαίνουν σε μια νοοτροπία για να δουλέψουν πάνω στον εαυτό τους, ο συντονιστής θα τους δώσει ένα υπόδειγμα στο οποίο οι συμμετέχοντες θα κληθούν να δηλώσουν στην κλίμακα από το 1 έως το 5 πώς αισθάνονται σε σχέση με αυτές τις δύο αντίθετες δηλώσεις. Αυτό είναι το πρότυπο: "Τα πήγα καλύτερα απ' ό,τι νόμιζα" vs. "Δεν τα πήγα τόσο καλά όσο φανταζόμουν". "Πίεσα τον εαυτό μου και δούλεψα σκληρά" vs. "Θα μπορούσα να είχα προσπαθήσει λίγο περισσότερο" "Πήρα το ρίσκο δοκιμάζοντας κάτι καινούργιο" vs. "Έμεινα σε αυτό που ήξερα, γιατί γι' αυτό νιώθω σίγουρος". "Άλλαξα τη δουλειά μου καθώς προχωρούσα" vs. "Έμεινα σταθερός στην προσέγγισή μου καθ' όλη τη διάρκεια" "Άκουσα τα σχόλια των άλλων" vs. "Συνέχισα χρησιμοποιώντας τη δική μου προσέγγιση" "Ήμουν ξεκάθαρος ως προς την εργασία" vs. "Δεν ήμουν σίγουρος για το τι έπρεπε να κάνω" "Είμαι ικανοποιημένος με τα αποτελέσματά μου" vs. "Δεν είμαι ικανοποιημένος με τα αποτελέσματά μου" "Δούλευα με προθεσμία" vs. "Ήταν ένα συνεχές έργο" Στη συνέχεια, θα ξεκινήσουν με τη δραστηριότητα "Το Σχέδιο Ανθεκτικότητας (Τα Τέσσερα S)" στην οποία θα δημιουργήσουν το δικό τους σχέδιο που θα έχουν και θα χρησιμοποιούν όταν νιώθουν ότι χρειάζονται βοήθεια. Για το σκοπό αυτό, θα συμπληρώσουν τα ακόλουθα βήματα: 1. Ανάκληση προηγούμενων καταστάσεων: a. Θυμηθείτε ένα πρόσφατο παράδειγμα ανθεκτικότητας b. Εντοπίστε υποστηρικτικούς ανθρώπους c. Προσδιορίστε στρατηγικές d. Προσδιορίστε την ευθυκρισία (Η ευθυκρισία είναι η σοφία και η διορατικότητα που κρατάτε. Μπορεί να προέρχεται από στίχους τραγουδιών, μυθιστορήματα, ποίηση, πνευματικά γραπτά, αποφθέγματα διάσημων, τις ρήσεις του παππού και της γιαγιάς σας ή μαθαίνοντας από τις δικές σας εμπειρίες) e. Προσδιορίστε συμπεριφορές που αναζητούν λύσεις 2. Το σχέδιο ανθεκτικότητάς μου a. Περιγράψτε μια τρέχουσα δυσκολία b. Εφαρμόστε το σχέδιο ανθεκτικότητας σε αυτή τη δυσκολία c. Εκτελέστε το σχέδιο ανθεκτικότητας

	3. Αξιολόγηση ● Πώς σας φάνηκε η εκτέλεση του σχεδίου ανθεκτικότητας; Σας βοήθησε να ανακάμψετε από αυτή τη δυσκολία; ● Ποιοι πόροι σας βοήθησαν περισσότερο; Γιατί; ● Ποιοι πόροι σας βοήθησαν λιγότερο; Γιατί; ● Δεν χρησιμοποιήσατε κανέναν πόρο, και αν ναι, γιατί; ● Υπάρχει κάτι που θα θέλατε να προσθέσετε στο σχέδιο ανθεκτικότητάς σας; ● Σε ποιους άλλους τομείς της ζωής σας θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε το σχέδιο ανθεκτικότητάς σας; Πώς θα μπορούσαν να βελτιωθούν τα πράγματα για εσάς; Αφού ολοκληρωθεί αυτό, θα κάνουν έναν τελικό κύκλο στον οποίο θα μιλήσουν για το πώς τους φάνηκε αυτή η συνεδρία, αν πιστεύουν ότι ήταν χρήσιμη, τι θα προσέθεταν ή θα διέγραφαν, τι πρέπει να λάβουν υπόψη τους για το μέλλον κ.λπ.
Συμβουλές για τον εκπαιδευτή:	Ενθαρρύνετε την ενεργό συμμετοχή και παρέχετε ευκαιρίες για προβληματισμό και συζήτηση.
Αναμενόμενο αποτέλεσμα:	Στο τέλος του εργαστηρίου, οι συμμετέχοντες μπορούν να περιμένουν να έχουν μια βαθύτερη κατανόηση της ανθεκτικότητας και πρακτικές στρατηγικές για την οικοδόμηση ανθεκτικότητας απέναντι στις προκλήσεις και τις αντιξοότητες. Θα νιώσουν ενδυναμωμένοι για να περιηγηθούν στις συνθήκες της ζωής τους με αυτοπεποίθηση και ανθεκτικότητα.
Αξιολόγηση:	Η αξιολόγηση θα πραγματοποιηθεί ανεπίσημα μέσω παρατήρησης και ανατροφοδότησης των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου. Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να προβληματιστούν σχετικά με τη μαθησιακή τους εμπειρία και να αξιολογήσουν την πρόοδό τους στην εφαρμογή στρατηγικών οικοδόμησης ανθεκτικότητας. Θα τους δώσουμε επίσης μια σύντομη έρευνα πριν και μετά το εργαστήριο για να αξιολογήσουμε τις γνώσεις τους σχετικά με το θέμα πριν και μετά το εργαστήριο. Η πρώτη έρευνα θα έχει τις εξής ερωτήσεις: ● Πώς θα αξιολογούσατε την τρέχουσα κατανόησή σας για τις έννοιες της ανθεκτικότητας σε μια κλίμακα από το 1 έως το 5 (το 1 είναι χαμηλό, το 5 είναι υψηλό); ● Έχετε χρησιμοποιήσει στο παρελθόν στρατηγικές για να ενισχύσετε την ανθεκτικότητά σας στον αθλητισμό ή τον ακτιβισμό; ● Ποιες τεχνικές ή πρακτικές ενίσχυσης της ανθεκτικότητας εφαρμόζετε σήμερα, αν υπάρχουν; ● Πόσο σίγουροι είστε για την ικανότητά σας να ανακάμψετε από αποτυχίες ή προκλήσεις στις αθλητικές ή ακτιβιστικές σας προσπάθειες; (Χαμηλή/Μέτρια/Υψηλή)

	● Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίζετε συνήθως όταν προσπαθείτε να διατηρήσετε την ανθεκτικότητά σας στις αθλητικές ή ακτιβιστικές σας επιδιώξεις; Η τελική έρευνα θα περιλαμβάνει τις ακόλουθες ερωτήσεις: ● Πώς θα βαθμολογούσατε την κατανόηση των εννοιών της ανθεκτικότητας μετά την παρακολούθηση του εργαστηρίου; (1 έως 5) ● Αποκομίσατε νέες γνώσεις σχετικά με την οικοδόμηση ανθεκτικότητας ειδικά στο πλαίσιο του αθλητισμού ή του ακτιβισμού; ● Ποια εργαλεία ή τεχνικές οικοδόμησης ανθεκτικότητας που παρουσιάστηκαν στο εργαστήριο σκοπεύετε να ενσωματώσετε στη ρουτίνα σας; ● Αισθάνεστε πιο σίγουροι για την ικανότητά σας να διατηρήσετε την ανθεκτικότητα απέναντι στις προκλήσεις μετά το εργαστήριο; ● Ποιες συγκεκριμένες γνώσεις ή στρατηγικές θεωρήσατε πιο πολύτιμες από το εργαστήριο; ● Πώς σκοπεύετε να εφαρμόσετε τις δεξιότητες και τις στρατηγικές ανθεκτικότητας που διδαχθήκατε στον κοινοτικό αθλητισμό και τις προσπάθειες ακτιβισμού σας στο μέλλον;
Αναφορές:	https://psycnet.apa.org/record/2018-02766-001 https://www.mdpi.com/1660-4601/18/15/8196 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3353472/ https://positivepsychology.com/resilience-activities-worksheets/

Πρόγραμμα εκπαίδευσης

Το Πρόγραμμα Γειτονίας περιλαμβάνει 2 ημέρες δραστηριοτήτων που θα διεξαχθούν σε κάθε μία από τις χώρες-εταίρους. Οι δραστηριότητες θα απευθύνονται σε μειονεκτούντα άτομα, π.χ. άτομα που προέρχονται από αστικές περιοχές προς ανάπλαση ή άτομα με αναπηρία, άτομα με μεταναστευτικό υπόβαθρο. Οι δραστηριότητες που θα υλοποιηθούν στη διάρκεια αυτών των δύο ημερών θα πρέπει να επικεντρωθούν στη χρήση της μεθοδολογίας της Μη Τυπικής Εκπαίδευσης και συγκεκριμένα της μεθοδολογίας της Εκπαίδευσης Μέσω του Αθλητισμού.
Ο στόχος αυτής της εκδήλωσης θα είναι η χρήση των μεθοδολογιών ΜΤΕ και ΕΜΑ προκειμένου να μεταδοθούν οι αξίες της ένταξης και της βιωσιμότητας μέσω αθλητικών δραστηριοτήτων. Ο άλλος σημαντικός στόχος του έργου θα είναι η προώθηση της ανάπλασης των αστικών περιοχών που αποτέλεσαν αντικείμενο της αρχικής έρευνας του έργου CISCA.
Οι δραστηριότητες θα χωριστούν σε 4 μακροπεριοχές, οι οποίες αποτελούν το **θέμα** του έργου μας και κάθε εταίρος πρέπει να δημιουργήσει 2 σχετικές δραστηριότητες. Οι μακρο-περιοχές και οι αντίστοιχες ενότητες του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι οι ακόλουθες:

- **Ένταξη**
- **Κοινοτική δέσμευση**
- **Αναπλαση αστικών περιοχών**
- **Βιωσιμότητα σε κοινωνικά θέματα**
- **Βιωσιμότητα σε περιβαλλοντικά θέματα**

Ένταξη

Η ένταξη είναι μια αρχή που ενσωματώνει τα διαφορετικά άτομα σε όλες τις πτυχές της κοινωνίας για να διασφαλίσει ότι όλοι έχουν τις ίδιες ευκαιρίες, πόρους και διαδικασίες λήψης αποφάσεων, ανεξάρτητα από το υπόβαθρο, την ταυτότητα ή την κατάστασή τους. Οι κοινότητες εμπλουτίζονται όταν άνθρωποι διαφορετικών φυλών, εθνοτήτων, φύλων, ηλικιών, σεξουαλικών προσανατολισμών, ικανοτήτων, κοινωνικοοικονομικών καταβολών και πολιτισμών γίνονται αποδεκτοί και εκτιμούνται.

Η δημιουργία περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς σημαίνει να διασφαλίσουμε ότι όλοι αισθάνονται ότι τους εκτιμούν και τους σέβονται, προχωρώντας πέρα από την ανοχή στην πραγματική αποδοχή και αναλαμβάνοντας ενεργό ρόλο στη διαφορετικότητα. Υποστηρίζοντας τη δικαιοσύνη και την ισότητα, οι κοινωνίες χωρίς αποκλεισμούς απαλάσσονται από κάθε φυσικό, κοινωνικό ή θεσμικό φραγμό που εμποδίζει τους ανθρώπους να συμμετέχουν. Οι υποεκπροσωπούμενες και περιθωριοποιημένες ομάδες συμπεριλαμβάνονται, ακούγονται και οι ανάγκες τους ικανοποιούνται.

Στις επιχειρήσεις, το να είσαι χωρίς αποκλεισμούς σημαίνει να θέτεις σε εφαρμογή κανόνες και διαδικασίες όπως η εκπαίδευση για τη διαφορετικότητα, οι δίκαιες προσλήψεις και τα δίκτυα υποστήριξης για τις ομάδες που δεν εκπροσωπούνται επαρκώς. Η εκτίμηση των διαφορετικών προοπτικών και εμπειριών οδηγεί στην καινοτομία, ενισχύει την επίλυση προβλημάτων και βελτιώνει τη συνολική απόδοση.

Στην εκπαίδευση, η ένταξη σημαίνει να διασφαλίζεται ότι όλοι έχουν ίση πρόσβαση στις ευκαιρίες μάθησης, να λαμβάνονται υπόψη τα διαφορετικά μαθησιακά στυλ και ανάγκες και να δημιουργούνται χώροι όπου η διαφορετικότητα εκτιμάται. Είναι πολύ σημαντικό να διασφαλίζεται ότι οι μαθητές είναι ασφαλείς, ότι λαμβάνουν τη βοήθεια που χρειάζονται και ότι στα μαθήματα περιλαμβάνονται ποικίλες καταστάσεις.

Κατά την οικοδόμηση μιας κοινότητας, το να είσαι χωρίς αποκλεισμούς βοηθά να φέρεις τους ανθρώπους κοντά, εμπλέκοντας όλους, γεγονός που δημιουργεί την αίσθηση του ανήκειν και του κοινού καθήκοντος. Με τη σειρά του, αυτό κάνει τις ομάδες ισχυρότερες και πιο ικανές να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα ως σύνολο. Μια κοινωνία χωρίς αποκλεισμούς είναι εκείνη όπου όλοι μπορούν να ευδοκιμήσουν, όπου οι διαφορές θεωρούνται δυνάμεις και όπου ο σεβασμός και η κατανόηση είναι φυσιολογικές.

Ενότητα: ΕΝΌΤΗΤΑ: ΕΝΤΑΞΗ	
Θέμα: Ενσωμάτωση: Προώθηση της ομαδικής εργασίας, της ενσυναίσθησης και της φυσικής δραστηριότητας σε ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς	
Διάρκεια: 1 ώρα και μισή	
Τοποθεσία: Αμφιθέατρο: Χώρος: Εσωτερικός ή εξωτερικός	
Στόχοι	
● Να προωθήσει την ομαδική εργασία και την ενσυναίσθηση μέσω αγώνων σκυταλοδρομίας χωρίς αποκλεισμούς. ● Να ενθαρρύνει τη φυσική δραστηριότητα και τη δέσμευση μεταξύ συμμετεχόντων με διαφορετικές ικανότητες. ● Να ενισχύσει την αίσθηση της κοινότητας και της αμοιβαίας υποστήριξης.	

Απαιτούμενα υλικά
● Κώνοι ή δείκτες για τη δημιουργία σταθμών σκυταλοδρομίας ● Διάφοροι τύποι μπαλών (π.χ. μπάλες ποδοσφαίρου, μπαλάκια τένις) ● Προσαρμοσμένος αθλητικός εξοπλισμός (π.χ. αναπηρικές καρέκλες, πατερίτσες, μαντήλια) ● Κορδέλες ή ετικέτες για την αναγνώριση της ομάδας
Βήμα προς βήμα περιγραφή της δραστηριότητας
Ονομασία της δραστηριότητας: Inclusive Relay Race Βήμα 1: Εισαγωγή και προθέρμανση (10 λεπτά) ● Καλωσόρισμα και προθέρμανση: Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες και ξεκινήστε με μια ελαφριά προθέρμανση που περιλαμβάνει διατάσεις και απλές ασκήσεις προσιτές σε όλους. Παρέχετε επιλογές για άτομα με περιορισμένη κινητικότητα, όπως διατάσεις καθιστών ατόμων. Βήμα 2: Σχηματισμός ομάδων (5 λεπτά) ● Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες με μικτές ικανότητες, εξασφαλίζοντας ότι κάθε ομάδα έχει μια διαφορετική ομάδα ατόμων. Σκοπός: Να δημιουργηθούν ισορροπημένες ομάδες που ενθαρρύνουν την ένταξη. Βήμα 3: Ρύθμιση της σκυταλοδρομίας (5 λεπτά) ● Στήστε τη διαδρομή της σκυταλοδρομίας με διαφορετικούς σταθμούς που απαιτούν διάφορες δεξιότητες και προσαρμογές. Για παράδειγμα: Σταθμός 1: Ντρίμπλα με μπάλα ποδοσφαίρου γύρω από κώνους. Σταθμός 2: Πάσα μιας μπάλας πάνω από το κεφάλι μεταξύ των μελών της ομάδας. Σταθμός 3: Πλοήγηση μέσα από κώνους με αναπηρικό αμαξίδιο. Σταθμός 4: Περπάτημα με δεμένα μάτια (με την καθοδήγηση ενός συμπαίκτη). Βήμα 4: Αγώνας σκυταλοδρομίας (50 λεπτά) ● Οι ομάδες διαγωνίζονται στον αγώνα σκυταλοδρομίας, με κάθε μέλος να ολοκληρώνει έναν σταθμό πριν δώσει τη σκυτάλη στον επόμενο. Δώστε έμφαση στη σημασία της επικοινωνίας, της υποστήριξης και της συνεργασίας. ● Βεβαιωθείτε ότι κάθε σταθμός είναι προσαρμοσμένος ώστε να επιτρέπει την πλήρη συμμετοχή. Για παράδειγμα, όσοι δεν μπορούν να τρέξουν μπορούν να συμμετάσχουν στο σλάλομ με αναπηρικό αμαξίδιο ή στο καθοδηγούμενο περπάτημα. ● Σκοπός: Προώθηση της ενότητας, της ομαδικότητας και της φυσικής δραστηριότητας σε ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς. Βήμα 5: Απολογισμός και συζήτηση (10 λεπτά) ● Συγκεντρώστε τους συμμετέχοντες για ομαδική συζήτηση. Κάντε ερωτήσεις όπως: ● Πώς αισθανθήκατε όταν συνεργαστήκατε ως ομάδα;

● Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίσατε και πώς τις ξεπεράσατε; ● Πώς μπορούμε να εφαρμόσουμε τα διδάγματα από αυτή τη δραστηριότητα για την προώθηση της ένταξης στην καθημερινή ζωή; ● Σκοπός: Να προβληματιστείτε σχετικά με τη δραστηριότητα και να ενισχύσετε τη σημασία της ένταξης. Βήμα 6: Χαλάρωση (5 λεπτά) Οδηγήστε τους συμμετέχοντες σε μια συνεδρία χαλάρωσης με ελαφρές διατάσεις, διασφαλίζοντας ότι όλοι μπορούν να συμμετάσχουν.
Συστάσεις για τους συμμετέχοντες/εκπαιδευτές
● Δημιουργήστε ισορροπημένες ομάδες που λαμβάνουν υπόψη τις ατομικές ικανότητες και αντοχές. ● Προωθήστε ένα θετικό και υποστηρικτικό περιβάλλον, ενθαρρύνοντας την επικοινωνία και τη συνεργασία μεταξύ των συμμετεχόντων. ● Να παρακολουθείτε στενά τη δυναμική της ομάδας και να αντιμετωπίζετε τυχόν ζητήματα ή συγκρούσεις με ευαισθησία και αμεσότητα. ● Να υποδεικνύετε συμπεριφορά χωρίς αποκλεισμούς και να διευκολύνετε τον ουσιαστικό προβληματισμό και τη συζήτηση κατά τη διάρκεια της συνεδρίας απολογισμού.
Πηγές και περαιτέρω πληροφορίες
https://www.playbytherules.net.au/got-an-issue/inclusion-and-diversity/inclusion-and-diversity-what-is-it
Ενότητα: ΕΝΌΤΗΤΑ: ΕΝΤΑΞΗ
Θέμα: Ενθάρρυνση της συνεργασίας, της επικοινωνίας και της συμμετοχικότητας μέσω παιχνιδιών με αλεξίπτωτο
Διάρκεια: 2 ώρες και 20 λεπτά
Τοποθεσία: Χώρος: εσωτερικός ή εξωτερικός
Στόχοι
● Να ενισχύσει τη συνεργασία και την επικοινωνία μέσω ψυχαγωγικών και ελκυστικών παιχνιδιών με αλεξίπτωτο. ● Να προωθήσει την ένταξη και την ομαδική εργασία μεταξύ των συμμετεχόντων με διαφορετικό υπόβαθρο και ικανότητες. ● Να ενθαρρύνει τη φυσική δραστηριότητα και τη δέσμευση με προσιτό τρόπο.
Απαιτούμενα υλικά
● Μεγάλο αλεξίπτωτο ● Μαλακές μπάλες ή ελαφριά αντικείμενα ● Συσκευή αναπαραγωγής μουσικής και ηχεία
Βήμα προς βήμα περιγραφή της δραστηριότητας

Ονομασία της δραστηριότητας: Παιχνίδια με αλεξίπτωτο χωρίς αποκλεισμούς

Βήμα 1: Εισαγωγή και προθέρμανση (10 λεπτά)

- Καλωσόρισμα και προθέρμανση: Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες και ξεκινήστε με μια ελαφριά προθέρμανση που περιλαμβάνει διατάσεις και απλές ασκήσεις προσιτές σε όλους. Παρέχετε επιλογές για άτομα με περιορισμένη κινητικότητα, όπως διατάσεις καθιστών ατόμων.

Βήμα 2: Παιχνίδια με αλεξίπτωτο (60 λεπτά)

- Παιχνίδι 1: "Μανιτάρι" (15 λεπτά)

- Περιγραφή: Όλοι οι συμμετέχοντες κρατούν τις άκρες του αλεξίπτωτου και το σηκώνουν μαζί για να δημιουργήσουν ένα σχήμα μανιταριού. Αυτό προάγει την ενότητα και την ομαδικότητα, καθώς όλοι εργάζονται μαζί για να σηκώσουν και να κατεβάσουν το αλεξίπτωτο.

- Σκοπός: Να προωθηθεί η αίσθηση της ενότητας και της συνεργασίας.

- Παιχνίδι 2: "Πετοσφαίριση με αλεξίπτωτο" (15 λεπτά)

- Περιγραφή: Τοποθετήστε μια μαλακή μπάλα στο αλεξίπτωτο και ο στόχος είναι να κρατήσετε την μπάλα στον αέρα αναπηδώντας την στο αλεξίπτωτο. Αυτό το παιχνίδι δίνει έμφαση στην επικοινωνία και τον συντονισμό.

- Σκοπός: Να ενθαρρύνει την ομαδική εργασία και την αποτελεσματική επικοινωνία.

- Παιχνίδι 3: "Γάτα και ποντίκι" (15 λεπτά)

- Περιγραφή: Επιλέξτε έναν ή δύο συμμετέχοντες που θα είναι τα "ποντίκια" κάτω από το αλεξίπτωτο και έναν συμμετέχοντα που θα είναι η "γάτα" στην κορυφή. Η γάτα προσπαθεί να πιάσει τα ποντίκια καθώς κινούνται κάτω από το αλεξίπτωτο. Αυτό το παιχνίδι είναι χωρίς αποκλεισμούς και μπορεί να προσαρμοστεί για άτομα με περιορισμένη κινητικότητα.

- Σκοπός: Να συμμετάσχουν οι συμμετέχοντες σε ένα διασκεδαστικό και χωρίς αποκλεισμούς παιχνίδι.

- Παιχνίδι 4: "Αλλαγή χρωμάτων" (15 λεπτά)

- Περιγραφή: Αντιστοιχίστε διαφορετικά χρώματα σε τμήματα του αλεξίπτωτου. Όταν ο αρχηγός φωνάζει ένα χρώμα, οι συμμετέχοντες που στέκονται στο συγκεκριμένο τμήμα πρέπει να αλλάξουν θέση. Αυτό το παιχνίδι ενισχύει τη γρήγορη σκέψη και την κινητικότητα, με επιλογές για τους συμμετέχοντες να περπατήσουν, να κυλήσουν ή να καθοδηγηθούν ανάλογα με τις ανάγκες.

- Σκοπός: Προώθηση της κίνησης και της ένταξης.

Βήμα 3: Μουσική και κίνηση (10 λεπτά)

- Παίξτε μουσική και ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να κινηθούν γύρω από το αλεξίπτωτο με διάφορους τρόπους (π.χ. περπατώντας, κυλώντας, χορεύοντας). Περιστασιακά σταματήστε τη μουσική και δώστε εντολή στους συμμετέχοντες να παγώσουν στη θέση τους, προωθώντας τη διασκέδαση και τον αυθορμητισμό.

Βήμα 4: Απολογισμός και συζήτηση (10 λεπτά) ● Συγκεντρώστε τους συμμετέχοντες για ομαδική συζήτηση. Κάντε ερωτήσεις όπως: ● Ποιο παιχνίδι σας άρεσε περισσότερο και γιατί; ● Πώς συνεργαστήκατε για την επίτευξη των στόχων κάθε παιχνιδιού; ● Τι μάθατε σχετικά με τη ένταξη και την ομαδική εργασία; ● Σκοπός: Να προβληματιστείτε σχετικά με τις δραστηριότητες και να ενισχύσετε τη σημασία της ένταξης. Βήμα 5: Χαλάρωση (5 λεπτά) ● Οδηγήστε τους συμμετέχοντες σε μια συνεδρία χαλάρωσης με ελαφρές διατάσεις, διασφαλίζοντας ότι όλοι μπορούν να συμμετάσχουν.
Συστάσεις για τους συμμετέχοντες/εκπαιδευτές
● Δώστε προσοχή στη δυναμική της ομάδας και στις ατομικές συμπεριφορές κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων. ● Διασφαλίστε ότι όλοι έχουν την ευκαιρία να μιλήσουν και να συμμετάσχουν, ιδίως κατά τη διάρκεια των συζητήσεων και των δημιουργικών εργασιών. ● Να υποδεικνύετε συμπεριφορά χωρίς αποκλεισμούς καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας, αποτελώντας θετικό παράδειγμα για τους συμμετέχοντες. ● Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιράζονται ανοιχτά τις εμπειρίες και τις ιδέες τους, καλλιεργώντας ένα υποστηρικτικό και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον.
Πηγές και περαιτέρω πληροφορίες
https://www.inclusivesportdesign.com/blog-posts/how-to-adapt-and-modify-your-sport-activities-to-include-all

Κοινοτική δέσμευση

Η Κοινοτική δέσμευση μπορεί να οριστεί ως η στιγμή που οι άνθρωποι και οι οργανωμένες ομάδες μιας κοινότητας συναντιούνται και εργάζονται για να λύσουν προβλήματα και να αξιοποιήσουν τις δυνατότητες. Σημαίνει ότι οι άνθρωποι στην κοινότητα αναλαμβάνουν ενεργό ρόλο στη λήψη αποφάσεων και στη λήψη μέτρων που επηρεάζουν τη ζωή τους. Ο εθελοντισμός, η συμμετοχή σε δημόσιες συνεδριάσεις, η συμμετοχή σε ομάδες γειτονιάς και η συζήτηση με τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής είναι μερικοί μόνο από τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να εμπλακούν οι άνθρωποι.

Η Κοινοτική δέσμευση έχει ως στόχο να δώσει στους ανθρώπους της κοινότητας την αίσθηση της ιδιοκτησίας και να τους δώσει δύναμη. Οι άνθρωποι ενθαρρύνονται να χρησιμοποιήσουν τη δύναμή τους για να αλλάξουν το περιβάλλον τους και να βελτιώσουν την υγεία της κοινότητάς τους. Η συμμετοχή βοηθά στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης, στην ενίσχυση των σχέσεων και στην εκπόνηση ενός σχεδίου για το μέλλον με το οποίο συμφωνούν όλοι.

Για να λειτουργήσει η Κοινοτική δέσμευση, πρέπει να είναι δίκαιη και να περιλαμβάνει όλους, ιδίως όσους προέρχονται από ομάδες που δεν εκπροσωπούνται επαρκώς ή βρίσκονται στο περιθώριο. Όταν εμπλέκετε την κοινότητα με χρήσιμους τρόπους, μπορείτε να λάβετε καλύτερες και πιο μακροχρόνιες αποφάσεις που λαμβάνουν υπόψη τις γνώσεις, τις εμπειρίες και τις ανάγκες των ανθρώπων που επηρεάζονται άμεσα από τα προβλήματα. Η Κοινοτική δέσμευση σας βοηθά επίσης στην κοινωνική συνοχή, καθώς φέρνει τους ανθρώπους κοντά σε κοινούς στόχους και τους κάνει να αισθάνονται ότι ανήκουν κάπου. Οι άνθρωποι είναι πιο πιθανό να συνεργαστούν και να βοηθήσουν ο ένας τον άλλον αν νιώθουν ότι είναι μέρος της κοινότητάς τους και νοιάζονται για την πρόοδό της.

Η Κοινοτική δέσμευση είναι μια συνεχής διαδικασία που αλλάζει με την πάροδο του χρόνου. Η αλλαγή με την εποχή και η ικανοποίηση των επιθυμιών και των προτεραιοτήτων της κοινότητας απαιτεί συνεχή εργασία και ευελιξία. Η οικοδόμηση και η διατήρηση ισχυρών σχέσεων, η σαφής επικοινωνία και η δέσμευση για διαφάνεια και υπευθυνότητα είναι όλα σημαντικά για την επιτυχή δέσμευση. Η Κοινοτική δέσμευση είναι ουσιαστικά το να δίνεις ευκαιρίες στους ανθρώπους να συμμετέχουν και να συνεργάζονται με χρήσιμους τρόπους, δίνοντάς τους τη δύναμη να βοηθήσουν την κοινότητά τους να αναπτυχθεί και να γίνει καλύτερη.

Ενότητα: ΠΑΙΧΝΙΔΙ	
Θέμα: Ενίσχυση της τοπικής κοινότητας, ένταξη μειονεκτούντων ατόμων	
Διάρκεια	90 λεπτά
Τοποθεσία	Κλειστό γήπεδο ποδοσφαίρου
Στόχοι	
● Προώθηση του κοινοτικού διαλόγου μέσω αθλητικών δραστηριοτήτων ● Παροχή χώρου συνάντησης για μειονεκτούντα άτομα ● Προαγωγή της υγείας της κοινότητας ● Ενίσχυση των κοινωνικών δεξιοτήτων των συμμετεχόντων στους τομείς του ομαδικού πνεύματος και της επίτευξης κοινών στόχων μέσω της ευγενούς άμιλλας ● Διδασκαλία των συμμετεχόντων πώς το δίκαιο παιχνίδι σε όλες τις πτυχές της καθημερινής ζωής μπορεί να επηρεάσει πολύ θετικά τις αλληλεπιδράσεις τους με άλλους ανθρώπους και τον τρόπο με τον οποίο γίνονται αντιληπτοί ως άτομα	

Απαιτούμενα Υλικά
● Μπάλες ποδοσφαίρου ● Σφυρίχτρες ● Κώνοι ή μαρκαδόροι για ασκήσεις ● Πίνακας παρουσιάσεων, μαρκαδόροι
Βήμα προς βήμα περιγραφή της δραστηριότητας
Ονομασία της δραστηριότητας: Ενότητα μέσω του ποδοσφαίρου και του ευ αγωνίζεσθαι 1. Καλωσόρισμα και προθέρμανση (20 λεπτά) ● Καλωσόρισμα: Ο εκπαιδευτής καλωσορίζει όλους τους συμμετέχοντες και παρουσιάζει το σημερινό θέμα. ● Επεξήγηση: Επισκόπηση των σημερινών στόχων, οι οποίοι είναι να διασκεδάσουμε, να παίξουμε ποδόσφαιρο, να προωθήσουμε την ομαδικότητα και το δίκαιο παιχνίδι. ● Παγοθραυστικό: Τρέξιμο παιχνιδιών με μικρές εναλλασσόμενες ομάδες (π.χ. ποδόσφαιρο με γουρουνόπουλο, πεινασμένος σκύλος και κόκαλο), διανθισμένο με ασκήσεις διατάσεων. 2. Ασκήσεις Τεχνικής (20 λεπτά) ● Ασκήσεις πάσας: Πάσα και υποδοχή σε μικρές ομάδες, με έμφαση στην επικοινωνία και την ακρίβεια. ● Μαθήματα ντρίμπλας: Ντρίμπλα μέσα από κώνους για τη βελτίωση του ελέγχου της μπάλας. ● Εξάσκηση σουτ: Σουτ σε μικρούς στόχους, δίνοντας έμφαση στην τεχνική και το δίκαιο παιχνίδι. 3. Κύρια δραστηριότητα: Ασκήσεις δίκαιου παιχνιδιού (30 λεπτά) ● Σύντομα παιχνίδια: Χωρισμός της ομάδας σε μικρότερες ομάδες για σύντομους αγώνες ποδοσφαίρου εσωτερικού χώρου (5-7 λεπτά ο καθένας). ● Τροποποίηση κανόνων: Κάθε παίκτης πρέπει να πασάρει την μπάλα τουλάχιστον μία φορά για να μπορέσει να πετύχει γκολ. ● Διαλείμματα δίκαιου παιχνιδιού: Μετά από κάθε παιχνίδι, μια σύντομη συζήτηση για το δίκαιο παιχνίδι, την επικοινωνία και την ομαδική εργασία. Επισημάνετε τα θετικά παραδείγματα. 4. Δραστηριότητα Κοινοτικής δέσμευσης (15 λεπτά) ● Συνεδρία συζήτησης: Σύντομη συζήτηση σχετικά με το πώς το δίκαιο παιχνίδι εντός και εκτός αθλητισμού μπορεί να επηρεάσει θετικά τους ανθρώπους. Κάθε συμμετέχων μοιράζεται τις σκέψεις και τις εμπειρίες του. ● Σχέδιο δράσης: Ανάπτυξη ενός μικρού έργου ή στόχου που οι συμμετέχοντες μπορούν να υλοποιήσουν εκτός της εκπαίδευσης (π.χ. πώς να χρησιμοποιήσουν αυτά που έμαθαν στο σχολείο/στην εργασία) 5. Χαλάρωση και κλείσιμο (5 λεπτά) ● Αποθεραπεία: Ελαφρύ τρέξιμο και διατάσεις για τη χαλάρωση των μυών. ● Κύκλος κλεισίματος: Κάθε συμμετέχων μοιράζεται μια κορυφαία στιγμή της συνεδρίας και ένα πράγμα που έμαθε με μια πρόταση ή μόνο μια λέξη-κλειδί. Αποχαιρετισμός: Ο εκπαιδευτής ευχαριστεί όλους τους συμμετέχοντες και δίνει μια προοπτική για την επόμενη συνεδρία.
Συστάσεις για τους εκπαιδευτές
● Ατμόσφαιρα χωρίς αποκλεισμούς: Εξασφαλίστε ότι όλοι οι συμμετέχοντες αισθάνονται άνετα και εντάσσονται. ● Γύρος ανατροφοδότησης: Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να παρέχουν ανατροφοδότηση μετά τη συνεδρία για τη βελτίωση μελλοντικών εκπαιδεύσεων.

● Δώστε προσοχή στη δυναμική της ομάδας και στις ατομικές συμπεριφορές κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων. ● Βεβαιωθείτε ότι όλοι έχουν την ευκαιρία να μιλήσουν και να συμμετάσχουν, ιδίως κατά τη διάρκεια των συζητήσεων και των παιχνιδιών ρόλων. ● Επιδείξτε δίκαιη και ηθική συμπεριφορά καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας, αποτελώντας θετικό παράδειγμα για τους συμμετέχοντες.
Πηγές και περαιτέρω πληροφορίες
Παιχνίδια προθέρμανσης: https://www.youtube.com/watch?v=MrvDZu7XYSg
Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την εμπλοκή της κοινότητας μέσω του αθλητισμού: https://www.linkedin.com/pulse/driving-social-change-through-community-engagement-sports-alkeaid

Ενότητα: ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ	
Θέμα: Προώθηση της μη βίαιης (σωματικής/λεκτικής) διαχείρισης συγκρούσεων	
Διάρκεια:	90 λεπτά
Τόπος διεξαγωγής:	Κλειστό γήπεδο ποδοσφαίρου
Στόχοι:	
● Προώθηση του κοινοτικού διαλόγου μέσω αθλητικών δραστηριοτήτων ● Παροχή χώρου συνάντησης για μειονεκτούντα άτομα ● Προαγωγή της υγείας της κοινότητας ● Ενίσχυση των δεξιοτήτων των συμμετεχόντων για μη βίαιη επίλυση συγκρούσεων ● Διδασκαλία των συμμετεχόντων πώς η επικοινωνία με σεβασμό σε όλους τους τομείς της καθημερινής ζωής μπορεί να επηρεάσει θετικά τους ίδιους και τους άλλους και πώς προάγει την επιτυχία στο σχολείο ή στην εργασία	
Απαιτούμενα υλικά:	
● Μπάλες ποδοσφαίρου ● Σφυρίχτρες ● Κώνοι ή μαρκαδόροι για ασκήσεις ● Πίνακας παρουσιάσεων, μαρκαδόρους	
Βήμα προς βήμα περιγραφή της δραστηριότητας	
1. Καλωσόρισμα και προθέρμανση (20 λεπτά) ● Καλωσόρισμα: Ο εκπαιδευτής καλωσορίζει όλους τους συμμετέχοντες και παρουσιάζει το σημερινό θέμα. ● Επεξήγηση: Επισκόπηση των σημερινών στόχων, οι οποίοι είναι να διασκεδάσουμε, να παίξουμε ποδόσφαιρο, να προωθήσουμε την ομαδική εργασία να κατανοήσουμε και να εξασκήσουμε τη μη βίαιη επικοινωνία. ● Παγοθραυστικό: Τρέξιμο παιχνιδιών με μικρές εναλλασσόμενες ομάδες (π.χ. ποδόσφαιρο με γουρουνόπουλο, πεινασμένος σκύλος και κόκαλο), διανθισμένο με ασκήσεις διατάσεων. 2. Ασκήσεις τεχνικής (20 λεπτά) ● Μαθήματα ντρίμπλας: "Ντρίμπλα με δεμένα μάτια από τον συνεργάτη", όπου ο ένας συνεργάτης έχει δεμένα μάτια και καθοδηγείται από προφορικές οδηγίες του συνεργάτη του. Αλλάξτε ομάδες κάθε 2 λεπτά, δώστε πλήρη προσοχή στον τρόπο επικοινωνίας των συνεργατών της συνεδρίας.	

- Κύκλος ζογκλερισμών: Οι συμμετέχοντες στέκονται σε κύκλο και προσπαθούν να κρατήσουν την μπάλα στον αέρα με ζογκλερισμούς. Παρατηρήστε πώς αντιδρούν οι άλλοι όταν ένας συμμετέχων αποτυγχάνει στην άσκηση.
- Ασκήσεις 1v1: Οι παίκτες σχηματίζουν ζευγάρια και συμμετέχουν σε προκλήσεις ένας εναντίον ενός για να δουν πώς αντιδρούν στη νίκη ή την ήττα.

3. Κύρια δραστηριότητα: Ασκήσεις μη βίαιης επικοινωνίας (30 λεπτά)
- Χωρίστε την ομάδα σε μικρές ομάδες για αγώνες διάρκειας 5 λεπτών.
- Σενάρια σύγκρουσης: Παρουσιάστε συγκεκριμένα σενάρια κατά τη διάρκεια των αγώνων που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε σύγκρουση (π.χ. αμφισβητούμενα γκολ, φάουλ) και κάντε μια παύση για να συζητήσετε μεθόδους μη βίαιης επίλυσης.
- Παιχνίδι ρόλων: Οι συμμετέχοντες υποδύονται διάφορους ρόλους σε μια σύγκρουση (π.χ. διαμεσολαβητής, συγκρουόμενα μέρη) για να εξασκηθούν σε τεχνικές επίλυσης.

4. Δραστηριότητα Κοινοτικής δέσμευσης (15 λεπτά)
- Συνεδρία συζήτησης: Σύντομη ομιλία σχετικά με τις αρχές της μη βίαιης διαχείρισης συγκρούσεων, συμπεριλαμβανομένης της ενεργητικής ακρόασης, της ενσυναίσθησης και της αποτελεσματικής επικοινωνίας.
- Σχέδιο δράσης: Ανάπτυξη ενός μικρού έργου ή στόχου που οι συμμετέχοντες μπορούν να υλοποιήσουν εκτός της εκπαίδευσης (π.χ. πώς να χρησιμοποιήσουν αυτά που έμαθαν στο σχολείο/στην εργασία)

6. Χαλάρωση και κλείσιμο (5 λεπτά)
- Αποθεραπεία: Ελαφρύ τρέξιμο και διατάσεις για τη χαλάρωση των μυών.
- Κύκλος κλεισίματος: Κάθε συμμετέχων μοιράζεται την καλύτερη στιγμή της συνεδρίας και ένα πράγμα που έμαθε με μια πρόταση ή μόνο μια λέξη-κλειδί.
- Αποχαιρετισμός: Ο εκπαιδευτής ευχαριστεί όλους τους συμμετέχοντες και δίνει μια προοπτική για την επόμενη συνεδρία.

Συστάσεις για τους εκπαιδευτές

- Ατμόσφαιρα χωρίς αποκλεισμούς: Εξασφαλίστε ότι όλοι οι συμμετέχοντες αισθάνονται άνετα και συμπεριλαμβάνονται.
- Γύρος ανατροφοδότησης: Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να παρέχουν ανατροφοδότηση μετά τη συνεδρία για τη βελτίωση μελλοντικών εκπαιδεύσεων.
- Δώστε προσοχή στη δυναμική της ομάδας και στις ατομικές συμπεριφορές κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων.
- Βεβαιωθείτε ότι όλοι έχουν την ευκαιρία να μιλήσουν και να συμμετάσχουν, ιδίως κατά τη διάρκεια των συζητήσεων και των παιχνιδιών ρόλων.
- Επιδείξτε δίκαιη και ηθική συμπεριφορά καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας, αποτελώντας θετικό παράδειγμα για τους συμμετέχοντες.

Πηγές και περαιτέρω πληροφορίες

Μη βίαιη επικοινωνία
https://www.youtube.com/watch?v=8sjA90hvnQ0&t=86s
https://www.youtube.com/watch?v=7mdxyYyk2JU

Η ανάπλαση αστικών περιοχών σημαίνει την επαναφορά στη ζωή και την ανανέωση τμημάτων μιας πόλης που έχουν υποβαθμιστεί ή αχρηστευτεί. Στόχος αυτής της διαδικασίας είναι η βελτίωση των οικονομικών, κοινωνικών, περιβαλλοντικών και φυσικών τμημάτων των αστικών γειτονιών, έτσι ώστε να είναι πιο ελκυστικές, χρήσιμες και μακροχρόνιες για τους ανθρώπους που ζουν εκεί, εργάζονται εκεί και τις επισκέπτονται. Η αστική ανάπλαση είναι μια ιδέα που περιλαμβάνει πολλές διαφορετικές δράσεις και σχέδια. Θα μπορούσε να σημαίνει την επισκευή ή την επαναχρησιμοποίηση παλαιών κτιρίων, τη βελτίωση των υποδομών, όπως οι δρόμοι και οι δημόσιες συγκοινωνίες, και τη δημιουργία νέων δημόσιων χώρων, όπως πάρκα και κοινοτικά κέντρα.

Η ανάπλαση των πόλεων αποσκοπεί στο να κάνει τη ζωή των ανθρώπων καλύτερη σε κοινωνικό επίπεδο. Αυτό μπορεί να σημαίνει καλύτερες επιλογές στέγασης, καλύτερα σχολεία και νοσοκομεία και ενθάρρυνση των ανθρώπων να γίνουν μέρος της κοινωνίας. Τα προγράμματα που εμπλέκουν τους ανθρώπους στις κοινότητές τους είναι πολύ σημαντικά, επειδή διασφαλίζουν ότι οι προσπάθειες ανασυγκρότησης αντικατοπτρίζουν τις επιθυμίες και τις ανάγκες των ανθρώπων που ζουν εκεί. Η συμμετοχή των ανθρώπων στον σχεδιασμό και στη λήψη αποφάσεων για τη γειτονιά τους τους κάνει να αισθάνονται ότι τους ανήκει και ότι είναι περήφανοι γι' αυτήν.

Όσον αφορά το περιβάλλον, η αστική ανάπλαση έχει ως στόχο να κάνει τις πόλεις πιο βιώσιμες και προσαρμόσιμες. Αυτό μπορεί να γίνει με τη χρήση τεχνικών πράσινης δόμησης, με την ενεργειακή απόδοση των κτιρίων, με την προσθήκη περισσότερων χώρων πρασίνου και με την καλύτερη διαχείριση των αποβλήτων.

Για την ανάπλαση των πόλεων, πρέπει επίσης να αντιμετωπίσουμε τα προβλήματα της δικαιοσύνης και της ισότητας. Είναι σημαντικό να διασφαλίσουμε ότι όλοι οι κάτοικοι, ιδίως όσοι ανήκουν σε μειονεκτούσες ή περιθωριοποιημένες ομάδες, επωφελούνται από την ανάπλαση. Αυτό σημαίνει να σταματήσει η γενίκευση από το να αναγκάζει τους ανθρώπους να μετακομίσουν, να βεβαιωθεί ότι υπάρχουν οικονομικά προσιτές κατοικίες και να διασφαλιστεί ότι όλοι έχουν ίση πρόσβαση σε πόρους και ευκαιρίες. Συνολικά, η ιδέα της ανάπλασης των αστικών περιοχών σημαίνει να μετατρέψουμε τις πόλεις σε ζωντανούς, μακροχρόνιους και φιλόξενους τόπους που βελτιώνουν την υγεία και την ευτυχία όλων όσοι ζουν εκεί.

Ενότητα: Ανάπλαση αστικών περιοχών	
Θέμα: Κοινοτικός αθλητισμός και αστική ανάπλαση	
Διάρκεια	2 ώρες
Τοποθεσία	Δημόσιος χώρος με γήπεδο μπάσκετ
Στόχοι	
● Να ενθαρρύνει τους γείτονες που ζουν στην ίδια γειτονιά να γνωρίζουν να συνεργάζονται μεταξύ τους ● Να συνδημιουργήσουν πρακτικές στρατηγικές για την ενίσχυση της αίσθησης του ανήκειν σε δημόσιους χώρους. ● Να διδάξουν στους συμμετέχοντες τις θεμελιώδεις έννοιες της ένταξης και της συμμετοχής και τα οφέλη τους για την ανάπτυξη της γειτονιάς.	

- Να εκπαιδεύσουν τους συμμετέχοντες σχετικά με τα πλεονεκτήματα της αποτελεσματικής επικοινωνίας με όλα τα μέλη της κοινότητας στη γειτονιά τους μέσω του αθλητισμού.
- Να δώσει τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να εντοπίσουν και να αντιμετωπίσουν τα εμπόδια στην ενασχόληση με τους δημόσιους χώρους στη γειτονιά τους.

Απαιτούμενα υλικά:

- Ένα περίπτερο με υγιεινά τρόφιμα και ποτά και εγκαταστάσεις για την ανακύκλωση ποτηριών και πιάτων.
- Ένα περίπτερο πληροφοριών για την εγγραφή ομάδων 3x3 και την παροχή πληροφοριών στους συμμετέχοντες
- Φύλλα χρονοδιαγράμματος τουρνουά
- Στυλό και μολύβια
- Σφυρίχτρες για τους διαιτητές
- Τουλάχιστον 3 μπάλες μπάσκετ
- 3 κύπελλα νικητή

Βήμα προς βήμα περιγραφή της δραστηριότητας

Ονομασία της δραστηριότητας: Τουρνουά Μπάσκετ της Κοινότητας

Το μικτό τουρνουά μπάσκετ είναι μια δραστηριότητα χωρίς αποκλεισμούς που καλωσορίζει γείτονες όλων των ηλικιών, φύλων και ικανοτήτων να σχηματίσουν ομάδες. Ενθαρρύνει επίσης τη συμμετοχή του κοινού, προσκαλώντας όλους να γίνουν μέρος της εκδήλωσης. Αυτές οι μικτές ομάδες και το κοινό θα έχουν την ευκαιρία να συζητήσουν θέματα που επηρεάζουν τις γειτονιές τους.

Βήμα 1: Προετοιμασία (πριν από τις δραστηριότητες)

- Προωθητικές ενέργειες: Προσπαθήστε να διαφημίσετε το μικτό τουρνουά μπάσκετ σε τοπικά κανάλια, σε πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης πρόσωπο με πρόσωπο
- Δημιουργία χώρων: Δημιουργήστε έναν χώρο που καλωσορίζει όλους στο πάρκο. Δώστε στον κόσμο πληροφορίες σχετικά με το τουρνουά. Προσπαθήστε να δεσμεύσετε τους ανθρώπους και να τους ενθαρρύνετε να συμμετάσχουν στο τουρνουά ή
- Παρατήρηση: Παρατηρήστε και ενθαρρύνετε τους ανθρώπους να συμμετάσχουν στο τουρνουά πριν από το τουρνουά.
- Εάν υπάρχουν πρώιμοι συμμετέχοντες ενθαρρύνετέ τους να ζεσταθούν, συστήστε τους σε άλλους συμμετέχοντες

Βήμα 2: Εισαγωγή (20 λεπτά)

- Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες που έχουν εγγραφεί στο τουρνουά
- Ξεκαθαρίστε τους στόχους του τουρνουά: δεν πρόκειται για διαγωνισμό, αλλά για συνεργασία μεταξύ γειτόνων με διαφορετικές αθλητικές ικανότητες.

Βήμα 3: Προθέρμανση και δημιουργία ομάδας (15 λεπτά)

1.Πραγματοποιήστε μια προθέρμανση διάρκειας 5 λεπτών για να είναι όλοι έτοιμοι.

2.Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες τουλάχιστον τριών ατόμων. Κάθε ομάδα θα πρέπει να περιλαμβάνει μέλη με διαφορετικές αθλητικές ικανότητες και ηλικίες. Για παράδειγμα, δημιουργήστε ομάδες που να περιλαμβάνουν ένα παιδί, ένα ηλικιωμένο άτομο και ένα άτομο χωρίς κανένα σωματικό περιορισμό. Αυτές οι μικτές ομάδες θα πρέπει να σχηματίζονται με βάση το πλαίσιο και τις ικανότητες των συμμετεχόντων.

Βήμα 4: Τουρνουά (45 λεπτά)

- Ξεκινήστε το τουρνουά όπως έχει προγραμματιστεί.
- Ενθαρρύνετε τα μέλη των ομάδων να γνωρίσουν και να υποστηρίξουν ο ένας τον άλλον.
- Ενθαρρύνετε τα άτομα να δημιουργήσουν ενσυναίσθηση μεταξύ τους

Βήμα 5: Χαλάρωση (5 λεπτά)

- Αποθεραπεία: Οδηγήστε τους συμμετέχοντες σε μια συνεδρία χαλάρωσης διάρκειας 5 λεπτών με ελαφρές διατάσεις. Ευχαριστήστε τους συμμετέχοντες για την ενεργό συμμετοχή τους.

Βήμα 6: Συνεδρία συζήτησης στην κοινότητα και κλείσιμο (30 λεπτά)

- Συγκεντρώστε τα μέλη της ομάδας και το κοινό και συζητήστε το τουρνουά. Κάντε ερωτήσεις όπως:
- Μάθατε κάτι καινούργιο για τους ανθρώπους που ζουν στη γειτονιά σας;
- Ποια είναι τα διδάγματα από τη συνεργασία για να κάνουμε τη γειτονιά μας καλύτερη;
- Λέξη-κλειδί: Χρησιμοποιήστε τον πίνακα ανακοινώσεων για να καταγράψετε τα βασικά συμπεράσματα της συζήτησης.

Δώστε τα κύπελλα στις ομάδες

Συστάσεις για τους συμμετέχοντες/εκπαιδευτές
• Παρατηρήστε τους ανθρώπους στο πάρκο και εμπλέξτε τους ανθρώπους στο τουρνουά ως συμμετέχοντες και παρατηρητές. • Δώστε προσοχή στη δυναμική της ομάδας και στις ατομικές συμπεριφορές κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων. • Βεβαιωθείτε ότι όλοι έχουν την ευκαιρία να μιλήσουν και να συμμετάσχουν, ιδίως κατά τη διάρκεια των συζητήσεων και των παιχνιδιών ρόλων.
Πηγές και περαιτέρω πληροφορίες
https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/tool/handbook-inclusion-through-sports.3929/
https://loginsleben.at/home.html

Ενότητα: Ανάπλαση αστικών περιοχών	
Θέμα: Κοινοτικός αθλητισμός και αστική ανάπλαση	
Διάρκεια 2 ώρες	2 ώρες (χωρίς τις προετοιμασίες)
Τοποθεσία	Ένας δημόσιος δρόμος κλειστός από την κυκλοφορία αμαξιών
Στόχοι	
● Χρησιμοποιήστε τον κοινοτικό αθλητισμό ως πλατφόρμα για την προώθηση της περιβαλλοντικής συνείδησης και της διατήρησης των πόρων. ● Ενεργοποίηση των συμμετεχόντων σε βιώσιμες πρακτικές, όπως η ανακύκλωση και η μείωση των πλαστικών μιας χρήσης κατά τη διάρκεια των αθλητικών δραστηριοτήτων.	
Απαιτούμενα υλικά	
Αθλητικός εξοπλισμός: ● Μεταχειρισμένα αθλητικά είδη (π.χ. όργανα γυμναστικής, ποδήλατα) ● Ποδήλατα φορτίου για φιλική προς το περιβάλλον μεταφορά υλικών της εκδήλωσης ● Tablets και smartphones για την προβολή ψηφιακών φυλλαδίων ● Ψηφιακά φυλλάδια που απεικονίζουν τις έννοιες της γραμμικής, της ανακύκλωσης και της κυκλικής οικονομίας ● Χειροποίητες αφίσες σχετικά με τους κύκλους ζωής των αποβλήτων ● Ενημερωτικό υλικό για τις πρακτικές της κυκλικής οικονομίας ● Αναδυόμενα περίπτερα για τη διάδοση πληροφοριών ● Τραπέζια και καρέκλες για διαβουλεύσεις και συζητήσεις ● Εργαλεία και υλικά για τη δημιουργία του χώρου εκδηλώσεων με μετασχηματισμό του πάρκου ● Ποτήρια και πιάτα πολλαπλών χρήσεων για το σερβίρισμα των εδεσμάτων ● Μαχαιροπήρουνα πολλαπλών χρήσεων ● Μικρά έπαθλα (π.χ. λιχουδιές, κουδουνίστρα) για τους συμμετέχοντες ● Ηχοσύστημα για συναυλίες και ανακοινώσεις (εάν απαιτείται) ● Επαναχρησιμοποιημένα και δανεισμένα αντικείμενα από κοντινά καταστήματα, ανάλογα με τις ανάγκες ● Υλικά για άλλες παράλληλες εκδηλώσεις (π.χ. συζητήσεις, παιχνίδια)	
Βήμα προς βήμα περιγραφή της δραστηριότητας	
Ονομασία της δραστηριότητας: Οδός Circular Street Fitness Η εκδήλωση Circular Street Fitness συνδυάζει τις αθλητικές δραστηριότητες της κοινότητας με πρακτικές κυκλικής οικονομίας για την προώθηση βιώσιμων αστικών τρόπων ζωής, την ενίσχυση της πράσινης αστικής ανάπλασης και την κοινοτική δέσμευση. Περιλαμβάνει φιλικές προς το περιβάλλον πρωτοβουλίες, εκπαιδευτικές συνεδρίες και διαδραστικές εκδηλώσεις, προωθώντας τη ένταξη και την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση των κατοίκων της περιοχής.	

Προετοιμασίες πριν από την εκδήλωση:

- **Οργάνωση υλικών**: Συλλέξτε μεταχειρισμένο αθλητικό εξοπλισμό, ψηφιακές συσκευές (tablets και smartphones) και οικολογικά υλικά (κύπελλα και πιάτα πολλαπλών χρήσεων).
- **Συντονίστε την υλικοτεχνική υποδομή:** Οργανώστε τη χρήση ποδηλάτων φορτίου για τη μεταφορά υλικών και εξοπλισμού.
- **Σχεδιάστε ψηφιακά φυλλάδια**: Προετοιμάστε και μεταφορτώστε ψηφιακά φυλλάδια σχετικά με τις έννοιες της κυκλικής οικονομίας σε tablets και smartphones
- **Δημιουργία αφισών:** Κατασκευάστε χειροποίητες αφίσες για την ευαισθητοποίηση σχετικά με τους κύκλους ζωής των αποβλήτων.

Εγκατάσταση εκδηλώσεων:

- **Διαμόρφωση του Πάρκου:** Διαμορφώστε το πάρκο ως χώρο εκδήλωσης χρησιμοποιώντας δανεικά και επαναχρησιμοποιημένα υλικά.
- **Εγκατάσταση αναδυόμενων περιπτέρων:** Τοποθετήστε αναδυόμενα περίπτερα σε στρατηγικά σημεία για τη διανομή πληροφοριών και την εμπλοκή των συμμετεχόντων.
- **Οργάνωση εξοπλισμού:** Τοποθετήστε αθλητικό εξοπλισμό, συμπεριλαμβανομένων των εκπαιδευτών ποδηλάτων, σε καθορισμένες περιοχές για επιδείξεις και δραστηριότητες.

Έναρξη εκδήλωσης:

- **Ανακοινώσεις έναρξης:** Παρουσιάστε την εκδήλωση και περιγράψτε τις δραστηριότητες, δίνοντας έμφαση στη διασταύρωση του κοινοτικού αθλητισμού και της κυκλικής οικονομίας.
- **Προβολή ψηφιακών φυλλαδίων:** Χρησιμοποιήστε ταμπλέτες και smartphones για να παρουσιάσετε στους συμμετέχοντες ψηφιακά φυλλάδια σχετικά με τις έννοιες της κυκλικής οικονομίας.

Δραστηριότητες κοινοτικού αθλητισμού:

- **Εκδηλώσεις γυμναστικής στο δρόμο:** Διεξάγετε συνεδρίες γυμναστικής δρόμου με επαγγελματίες προπονητές.
- **Επιδείξεις εκπαιδευτών ποδηλάτων:** Εγκαταστήστε έναν εκπαιδευτή ποδηλάτων στο δρόμο για να προσελκύσετε συμμετέχοντες και να παρέχετε πρακτικές εμπειρίες.
- **Φιλικοί αγώνες:** Διοργανώστε αγώνες γυμναστικής και επιβραβεύστε τους συμμετέχοντες με λιχουδιές και βραβεία.

Ευαισθητοποίηση και δέσμευση:

- **Συμβουλευτικές συνεδρίες**: Προσφέρετε μικροσυμβουλευτικές συνεδρίες με επαγγελματίες προπονητές για τους κατοίκους της περιοχής.

- **Μαθήματα κυκλικότητας**: Εκπαιδεύστε παιδιά και άλλους συμμετέχοντες στις βασικές αρχές της κυκλικότητας και των βιώσιμων πρακτικών.
- **Διαδραστικές συζητήσεις:** Διοργανώστε συζητήσεις σχετικά με προτάσεις για μια πιο πράσινη γειτονιά και εμπλέξτε την κοινότητα σε συνεδρίες ανταλλαγής ιδεών.

Προώθηση βιώσιμων πρακτικών:

- **Επισημάνετε την επαναχρησιμοποίηση και την ανακύκλωση:** Επιδείξτε τη χρήση μεταχειρισμένου εξοπλισμού και ενθαρρύνετε πρακτικές ανακύκλωσης και επαναχρησιμοποίησης.
- **Σερβίρετε βιώσιμες λιχουδιές:** Παρέχετε φαγητό και ποτά χρησιμοποιώντας ποτήρια και πιάτα πολλαπλών χρήσεων για την ελαχιστοποίηση των αποβλήτων μιας χρήσης.

Κλείσιμο και βραβεία:

- **Ανακοίνωση του μεγάλου βραβείου:** Ανακοινώστε τον νικητή του μεταχειρισμένου οικιακού ποδηλατικού προπονητή και παρουσιάστε πρόσθετα βραβεία στους συμμετέχοντες.

Δραστηριότητες μετά την εκδήλωση:

- **Καθαρισμός**: Βεβαιωθείτε ότι όλα τα υλικά έχουν συλλεχθεί και ότι ο χώρος της εκδήλωσης έχει καθαριστεί, τηρώντας τις αρχές χαμηλών εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα.
- **Συλλογή ανατροφοδότησης**: Συγκεντρώστε ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες για να αξιολογήσετε τον αντίκτυπο της εκδήλωσης και να συγκεντρώσετε προτάσεις για μελλοντικές βελτιώσεις.

Συστάσεις για τους συμμετέχοντες/εκπαιδευτές
• Παρατηρήστε τους ανθρώπους στο δρόμο και ασχοληθείτε με τους ανθρώπους • Προετοιμάστε και σχεδιάστε διεξοδικά τις διαδραστικές συνεδρίες. • Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή και προσαρμοστείτε στις διαφορετικές ανάγκες. • Να υποδεικνύετε φιλικές προς το περιβάλλον πρακτικές και να εκπαιδεύετε για την κυκλική οικονομία. • Ενεργοποιήστε τους συμμετέχοντες με ενθουσιασμό και συλλέξτε ανατροφοδότηση.
Πηγές και περαιτέρω πληροφορίες
https://www.xsentrikarts.com/eu-projects/parking-day-for-fitness/
https://wonderland.cx/news/sports-meets-circular-economy-in-viennas-meidling-district/

Βιωσιμότητα σε κοινωνικά θέματα

Η "βιωσιμότητα σε κοινωνικά θέματα" είναι οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι κοινότητες λόγω περιβαλλοντικών και κοινωνικών προβλημάτων. Η ιδέα αυτή αναγνωρίζει ότι η υγεία των κοινωνιών μας και η υγεία του περιβάλλοντός μας είναι στενά συνδεδεμένες και ότι οι μακροπρόθεσμες λύσεις πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τόσο τους βιολογικούς όσο και τους κοινωνικούς παράγοντες.
Ένας τρόπος για τη βελτίωση της δημόσιας υγείας και της ποιότητας ζωής είναι να διευκολυνθεί η πρόσβαση των ανθρώπων σε καθαρό αέρα, νερό και πράσινους χώρους, ειδικά σε περιοχές που δεν εξυπηρετούνται καλά. Ο βιώσιμος αστικός σχεδιασμός που περιλαμβάνει οικονομικά προσιτές κατοικίες, καλές δημόσιες συγκοινωνίες και τοπικές ευκαιρίες απασχόλησης μπορεί να συμβάλει στη μείωση του χάσματος μεταξύ πλουσίων και φτωχών, στη μείωση των εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα και στην ενίσχυση της οικονομίας.
Η δημιουργία κοινωνικά βιώσιμων κοινωνιών σημαίνει να διασφαλίσουμε ότι όλοι έχουν πρόσβαση στα μέσα και τις ευκαιρίες που χρειάζονται για να ζήσουν μια πλήρη ζωή. Αυτό σημαίνει να διορθώσουμε τα άδικα μέρη του συστήματος που πλήττουν μειονεκτούσες ομάδες, όπως φτωχές οικογένειες, φυλετικές μειονότητες, πρόσφυγες και άτομα με αναπηρία. Για να διασφαλιστεί ότι όλοι μπορούν να συνεισφέρουν και να επωφεληθούν από τη βιώσιμη ανάπτυξη, οι πολιτικές και οι δράσεις θα πρέπει να εργαστούν για να απαλλαγούν από εμπόδια σε πράγματα όπως η εκπαίδευση, η υγειονομική περίθαλψη, οι θέσεις εργασίας και η πολιτική συμμετοχή.
Η συμμετοχή της κοινότητας αποτελεί βασικό μέρος της επίλυσης των κοινωνικών προβλημάτων της βιωσιμότητας. Η συμμετοχή πολλών διαφορετικών ανθρώπων στη διαδικασία λήψης αποφάσεων βοηθά να διασφαλιστεί ότι λαμβάνονται υπόψη οι επιθυμίες και οι απόψεις όλων. Αυτή η μέθοδος ενθαρρύνει τους ανθρώπους να συνεργαστούν και δίνει στις κοινότητες τη δύναμη να διαμορφώνουν το μέλλον τους. Επιπλέον, βοηθά στην εύρεση και επίλυση συγκεκριμένων κοινωνικών προβλημάτων που μπορεί να διαφύγουν κατά τον σχεδιασμό από πάνω προς τα κάτω. Τελικά, η επίλυση κοινωνικών προβλημάτων που σχετίζονται με τη βιωσιμότητα χρειάζεται μια ολοκληρωμένη μέθοδο που συνδυάζει τη φροντίδα για τη γη με τη δίκαιη μεταχείριση των ανθρώπων.

Ενότητα: Βιωσιμότητα σε κοινωνικά θέματα	
Θέμα: Βιωσιμότητα σε κοινωνικά θέματα	
Διάρκεια:	1.5 ώρες
Τοποθεσία:	Εξωτερικός χώρος
Στόχοι:	
• Να διδάξει στους συμμετέχοντες τις βασικές έννοιες για τα ανθρώπινα δικαιώματα. • Ανάπτυξη δεξιοτήτων ενεργητικής ακρόασης και συνεργασίας. • Να προωθήσει αξίες όπως η δικαιοσύνη, η ειλικρίνεια, η ακεραιότητα και ο σεβασμός μέσω του αθλητισμού.	
Απαιτούμενα υλικά	
• Κάρτες με τις ερωτήσεις, τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες.	
Βήμα προς βήμα περιγραφή της δραστηριότητας	
Ονομασία της δραστηριότητας: "1,2, droit"	

Εισαγωγή (10 λεπτά):

- Ξεκινήστε με μια σύντομη εισαγωγή στην έννοια των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και τη σημασία τους σε όλους τους τομείς της ζωής, συμπεριλαμβανομένου του αθλητισμού.
- Δώστε κάποιες βασικές πληροφορίες για την ιστορία τους

Εφαρμογή (40 λεπτά):

Σε έναν ζωγραφισμένο πίνακα στο πάτωμα, οι παίκτες πρέπει να πάνε από τη θέση 1 έως τη θέση 10. Νικητής είναι ο πρώτος που θα φτάσει στο 10.

Ο εκπαιδευτής κάνει μια ερώτηση στο άτομο Α σχετικά με τα ανθρώπινα δικαιώματα. Αν απαντήσει σωστά στην ερώτηση, προχωράει ένα βήμα μπροστά. Αν απαντήσετε λάθος, έχετε 2 επιλογές:

1. Πρόκληση:: Θα είναι μια σωματική πρόκληση
2. Ευκαιρία: Εξαρτάται από την τύχη σας

Αν κάνετε με επιτυχία την πρόκληση/ τύχη - δεν επιστρέφετε πίσω, μένετε εκεί που είστε. Αν, αντίθετα, αποτύχετε, πηγαίνετε ένα βήμα πίσω.

Ερωτήσεις:

1. Πείτε μας 3 βασικά ανθρώπινα δικαιώματα;
2. Πόσα άρθρα περιλαμβάνει η Οικουμενική Διακήρυξη των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων;
3. Πότε υπογράφηκε η διακήρυξη;
4. Τα ανθρώπινα δικαιώματα είναι για ποιους;
5. Είναι η ελευθερία της θρησκείας ανθρώπινο δικαίωμα;
6. Είναι το δικαίωμα για καθαρό περιβάλλον ένα από τα 30 δικαιώματα της διακήρυξης;
7. Ποια είναι η τελευταία χώρα που προσχώρησε στον ΟΗΕ;
8. Πότε είναι η Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας;
9. Ποιος είναι ο σημερινός Γενικός Γραμματέας του ΟΗΕ;
10. Πόσα κράτη μέλη του ΟΗΕ υπάρχουν σήμερα;
11. Ποιος ήταν ο προκάτοχος των Ηνωμένων Εθνών;

*Μπορείτε να προσθέσετε περισσότερες ερωτήσεις

Προκλήσεις:

1. Κάντε 10 κάμψεις
2. Δείξτε την αγαπημένη σας κίνηση stretching
3. Πηδήξτε σε 1 πόδι ενώ περιστρέφεστε

Ευκαιρίες:

1. Μπορείτε να μείνετε εκεί που είστε, μόνο αν όλοι πάνε ένα βήμα μπροστά.
2. Παραλείψτε την επόμενη στροφή
3. Αλλάξτε τη θέση σας με το κοντινότερο σε εσάς άτομο.
4. Επιστρέφετε στο σπίτι σας
5. Είναι η τυχερή σου μέρα, θα μείνεις ακριβώς εκεί που είσαι.
6. Λυπάμαι, αυτή η ευκαιρία είναι άχρηστη.

*Μπορείτε να προσθέσετε περισσότερα Αναστοχασμός: Αναστοχασμός και κλείσιμο (15-20 λεπτά): *Περισσότερες ερωτήσεις και ευκαιρίες μπορείτε να βρείτε εδώ στη σελίδα 8: https://engsoyouth.eu/wp-content/uploads/2022/12/HRE-MANUAL.pdf
Συστάσεις για τους συμμετέχοντες/εκπαιδευτές
● Δώστε προσοχή στη δυναμική της ομάδας και στις ατομικές συμπεριφορές κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων. ● Βεβαιωθείτε ότι όλοι έχουν την ευκαιρία να μιλήσουν και να συμμετάσχουν, ιδίως κατά τη διάρκεια των συζητήσεων και των παιχνιδιών ρόλων. ● Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να βρουν τις δικές τους λύσεις και όχι να δώσετε όλες τις απαντήσεις. Ενθαρρύνετέ τους να σκέφτονται κριτικά σχετικά με τη διαχείριση των συγκρούσεων.
Πηγές και περαιτέρω πληροφορίες

Ενότητα: Βιωσιμότητα σε κοινωνικά θέματα	
Θέμα: Βιωσιμότητα σε κοινωνικά θέματα	
Διάρκεια:	1.5 ώρες
Τοποθεσία:	Εσωτερική/Υπαίθρια
Στόχοι	
● Να διδάξει στους συμμετέχοντες τις βασικές έννοιες για τα ανθρώπινα δικαιώματα. ● Να αναπτύξουν κατανόηση του τρόπου με τον οποίο οι αθλητικοί οργανισμοί και οι εκδηλώσεις μπορούν να υποστηρίξουν και να προωθήσουν τα ανθρώπινα δικαιώματα. ● Να ενθαρρύνει την κριτική σκέψη, την ομαδική εργασία και τη δημιουργική επίλυση προβλημάτων.	
Απαιτούμενα υλικά	
● Μεγάλα φύλλα χαρτιού ή πίνακες αφίσας ● Μαρκαδόροι, στυλό και μολύβια ● Αυτοκόλλητες σημειώσεις	
Βήμα προς βήμα περιγραφή της δραστηριότητας	
Ονομασία της δραστηριότητας: Ανθρώπινα Δικαιώματα και Αθλητισμός Εισαγωγή (10 λεπτά): ● Ξεκινήστε με μια σύντομη εισαγωγή στην έννοια των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και τη σημασία τους σε όλους τους τομείς της ζωής, συμπεριλαμβανομένου του αθλητισμού. ● Συζητήστε πώς ο αθλητισμός μπορεί να αποτελέσει μια ισχυρή πλατφόρμα για την προώθηση της ισότητας, της δικαιοσύνης και της ισότητας. ● Δώστε παραδείγματα αθλητικών προσωπικοτήτων και οργανισμών που έχουν συμβάλει σημαντικά στα ανθρώπινα δικαιώματα (π.χ. η χρήση του ράγκμπι από	

τον Νέλσον Μαντέλα στη Νότια Αφρική, ο ακτιβισμός του Κόλιν Κέπερνικ, ο ρόλος των Παραολυμπιακών Αγώνων στην προώθηση των δικαιωμάτων των ατόμων με αναπηρία). Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες (4-6 άτομα ανά ομάδα) Έρευνα και ανταλλαγή σκέψεων (20 λεπτά) • Κάθε ομάδα θα πρέπει να ερευνήσει διαφορετικές πτυχές των ανθρωπίνων δικαιωμάτων στον αθλητισμό. Παρέχετε τους υλικό αναφοράς ή πρόσβαση στο διαδίκτυο για την έρευνα. • Ενθαρρύνετέ τους να κάνουν ανταλλαγή σκέψεων σχετικά με το πώς οι αθλητικοί οργανισμοί μπορούν να προωθήσουν τα ανθρώπινα δικαιώματα. Τα θέματα θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν την ισότητα των φύλων, τη φυλετική ισότητα, τα δικαιώματα των ατόμων με αναπηρία, την ελευθερία της έκφρασης και το δικαίωμα στο παιχνίδι. Σύνταξη του χάρτη (30) λεπτά • Κάθε ομάδα συντάσσει ένα χάρτη που περιγράφει τις αρχές της για την προώθηση και την προστασία των ανθρωπίνων δικαιωμάτων στον αθλητισμό. • Πρακτικά βήματα ή συστάσεις για το πώς μπορούν να εφαρμοστούν αυτές οι αρχές. Παρουσίαση και συζήτηση (20 λεπτά) • Κάθε ομάδα παρουσιάζει το χάρτη της στους υπόλοιπους συμμετέχοντες. Θα πρέπει να εξηγήσουν τις αρχές τους και τον τρόπο με τον οποίο προτείνουν την εφαρμογή τους. • Μετά από κάθε παρουσίαση, ανοίξτε το λόγο για ερωτήσεις και συζήτηση. Ενθαρρύνετε τις άλλες ομάδες να παρέχουν ανατροφοδότηση και να προτείνουν πρόσθετες ιδέες. Αναστοχασμός και κλείσιμο (15 λεπτά): Αναλογιστείτε τη δραστηριότητα και συζητήστε τι έμαθαν οι συμμετέχοντες σχετικά με τη διασταύρωση του αθλητισμού και των ανθρωπίνων δικαιωμάτων. Συζητήστε για τη σημασία της εφαρμογής αυτών των αρχών σε πραγματικές αθλητικές οργανώσεις και εκδηλώσεις.
Συστάσεις για τους συμμετέχοντες/εκπαιδευτές
• Δώστε προσοχή στη δυναμική της ομάδας και στις ατομικές συμπεριφορές κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων. • Βεβαιωθείτε ότι όλοι έχουν την ευκαιρία να μιλήσουν και να συμμετάσχουν, ιδίως κατά τη διάρκεια των συζητήσεων και των παιχνιδιών ρόλων. • Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες να βρουν τις δικές τους λύσεις και όχι να δώσετε όλες τις απαντήσεις. Ενθαρρύνετέ τους να σκέφτονται κριτικά σχετικά με τη διαχείριση των συγκρούσεων. • Παρέχετε παραδείγματα και προτροπές για να διεγείρετε τη σκέψη και τη δημιουργικότητα.
Πηγές και περαιτέρω πληροφορίες

Βιωσιμότητα σε περιβαλλοντικά θέματα

Τα "περιβαλλοντικά θέματα" είναι προβλήματα και δυσκολίες που συμβαίνουν στη φύση εξαιτίας πραγμάτων που κάνουν οι άνθρωποι ή φυσικών διεργασιών. Τα προβλήματα αυτά περιλαμβάνουν τη ρύπανση, την κλιματική αλλαγή, την κοπή δέντρων, την απώλεια ειδών και την εξάντληση των πόρων. Όλα αυτά θέτουν σε κίνδυνο την υγεία και τη μακροπρόθεσμη βιωσιμότητα του πλανήτη μας.
Η ρύπανση αλλάζει την ποιότητα του αέρα, του νερού και της γης. Η ατμοσφαιρική ρύπανση από τα εργοστάσια και τα αυτοκίνητα δυσκολεύει την αναπνοή, αυξάνει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων και συμβάλλει στην υπερθέρμανση του πλανήτη. Το μολυσμένο νερό από τα εργοστάσια και τα πλαστικά σκουπίδια βλάπτει τα υδάτινα περιβάλλοντα και καθιστά το πόσιμο νερό μη ασφαλές. Οι χημικές ουσίες και οι χωματερές μολύνουν το έδαφος, γεγονός που μειώνει την ποιότητα της γης και δυσκολεύει την καλλιέργεια τροφίμων.
Η κλιματική αλλαγή προκαλείται από την καύση ορυκτών καυσίμων και την κοπή δέντρων και έχει τεράστιες επιπτώσεις. Καθώς οι θερμοκρασίες αυξάνονται σε όλο τον κόσμο, συμβαίνουν άσχημες καιρικές συνθήκες, η στάθμη της θάλασσας ανεβαίνει και το φυσικό περιβάλλον διαταράσσεται. Αυτές οι αλλαγές πλήττουν τα είδη φυτών και ζώων και θέτουν σε κίνδυνο την υγεία των ανθρώπων και τους τρόπους βιοπορισμού τους.
Η αποδάσωση αλλάζει τη θερμοκρασία, δυσκολεύει τα φυτά και τα ζώα να απορροφήσουν τον άνθρακα και πλήττει τη βιοποικιλότητα. Η απώλεια της βιοποικιλότητας, ή της ποικιλίας της ζωής στη Γη, προκαλείται από πράγματα όπως η καταστροφή των ενδιαιτημάτων, η ρύπανση, η υπερεκμετάλλευση και η κλιματική αλλαγή. Η υπερβολική χρήση πόρων όπως το νερό, τα ορυκτά και τα ορυκτά καύσιμα προκαλεί ελλείψεις και βλάβες στο κλίμα. Για να διατηρηθούν τα πράγματα μακροπρόθεσμα και να μην εξαντληθούν οι πόροι, είναι σημαντικό να χρησιμοποιούνται βιώσιμες μέθοδοι και ανανεώσιμες πηγές ενέργειας.
Για την επίλυση των περιβαλλοντικών προβλημάτων, οι άνθρωποι σε τοπικό, εθνικό και διεθνές επίπεδο πρέπει να συνεργαστούν. Είναι πολύ σημαντικό να θεσπιστούν κανόνες και πολιτικές που ενθαρρύνουν τη βιώσιμη ανάπτυξη, μειώνουν τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου, προστατεύουν τους φυσικούς οικοτόπους και διατηρούν τη βιοποικιλότητα ζωντανή. Τέλος, η φροντίδα των περιβαλλοντικών προβλημάτων είναι απαραίτητη για την προστασία της υγείας του κόσμου και όλων όσοι ζουν σε αυτόν.

Ενότητα: Περιβαλλοντικά θέματα	
Θέμα: Βιωσιμότητα στην καθημερινή ζωή	
Διάρκεια	2 ώρες
Τοποθεσία	Εσωτερικός χώρος
Στόχοι	
● Να κατανοήσουν την έννοια της βιωσιμότητας και τη σημασία της στην καθημερινή ζωή. ● Να εντοπίσουν πρακτικούς τρόπους ενσωμάτωσης βιώσιμων πρακτικών στις καθημερινές δραστηριότητες. ● Να ενθαρρύνουν την κριτική σκέψη και τη συζήτηση σχετικά με τις επιπτώσεις των ατομικών δράσεων στο περιβάλλον. ● Να προωθήσει τη συνεργασία και την ανταλλαγή ιδεών μεταξύ των συμμετεχόντων για την προώθηση της βιώσιμης ζωής.	

Απαιτούμενα υλικά
● Πίνακας παρουσιάσεων και μαρκαδόροι ● Αυτοκόλλητες σημειώσεις ● Στυλό και σημειωματάρια για τους συμμετέχοντες ● Ασπροπίνακας ή μαυροπίνακας ● Ανακυκλώσιμα υλικά για την ομαδική δραστηριότητα (π.χ. χαρτί, πλαστικά μπουκάλια κ.λπ.)
Βήμα προς βήμα περιγραφή της δραστηριότητας
Ονομασία της δραστηριότητας: Αειφορία στην πράξη ● Εισαγωγή (5 λεπτά): Οι συμμετέχοντες παρουσιάζονται εν συντομία. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής εξηγεί τους στόχους της δραστηριότητας, υπογραμμίζοντας τη σημασία της βιωσιμότητας και τον τρόπο με τον οποίο μικρές καθημερινές ενέργειες μπορούν να κάνουν μεγάλη διαφορά. ● Παρουσίαση του θέματος (10 λεπτά): Παρέχετε μια σύντομη παρουσίαση σχετικά με την περιβαλλοντική βιωσιμότητα στην καθημερινή ζωή. Καλύψτε βασικές έννοιες όπως η μείωση των αποβλήτων, η εξοικονόμηση ενέργειας και η βιώσιμη κατανάλωση. Ενεργοποιήστε τους συμμετέχοντες κάνοντας ερωτήσεις και ενθαρρύνοντάς τους να μοιραστούν τις σκέψεις και τις εμπειρίες τους σχετικά με τις βιώσιμες πρακτικές. ● Δραστηριότητα ¨Παγοθραύστης¨ (10 λεπτά): Βιωσιμότητα Μπίνγκο: Ο εκπαιδευτής σκέφτεται 10 βιώσιμες ενέργειες που πρέπει να γίνονται στην καθημερινή ζωή, π.χ. κομποστοποίηση των απορριμμάτων τροφίμων ή κλείσιμο του νερού ενώ βουρτσίζετε τα δόντια σας. Στη συνέχεια, απαριθμεί όλες τις δραστηριότητες στους συμμετέχοντες, οι οποίοι σημειώνουν μια τελεία σε ένα χαρτί για κάθε δραστηριότητα που κάνουν συνήθως. Όποιος συγκεντρώσει τους περισσότερους πόντους κερδίζει αυτή τη μικρή εισαγωγική πρόκληση. ● Απολογισμός (10 λεπτά): Η ομάδα συζητά τα επιτεύγματα του ¨παγοθραύστη¨, ιδίως τις λιγότερο ή περισσότερο διαδεδομένες δραστηριότητες. ● Ομαδική εργασία με προετοιμασία για την ομαδική παρουσίαση (30 λεπτά): Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες (3 ή 4 άτομα για κάθε ομάδα). Αναθέστε σε κάθε ομάδα μια συγκεκριμένη πτυχή της καθημερινής βιωσιμότητας (π.χ. βιώσιμες επιλογές τροφίμων, μείωση της χρήσης πλαστικών, εξοικονόμηση ενέργειας). Κάθε ομάδα προετοιμάζει μια σύντομη παρουσίαση για το θέμα της, συμπεριλαμβανομένων πρακτικών συμβουλών και πιθανών προκλήσεων. ● Ομαδική παρουσίαση (30 λεπτά): Κάθε ομάδα παρουσιάζει τα ευρήματα και τις ιδέες της στην ευρύτερη ομάδα σε μια παρουσίαση διάρκειας 7 λεπτών περίπου.

● Συνεδρία ερωτήσεων και απαντήσεων (10 λεπτά): Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να υποβάλουν ερωτήσεις και να συζητήσουν τυχόν σημεία ενδιαφέροντος ή προβληματισμού. ● Απολογισμός και αξιολόγηση (20 λεπτά): Κάντε στους συμμετέχοντες ερωτήσεις όπως: ● Μάθατε κάτι καινούργιο σε αυτή τη συνεδρία; ● Ποια βιώσιμη πρακτική είστε πιο ενθουσιασμένοι να δοκιμάσετε στην καθημερινή σας ζωή; ● Ποιες προκλήσεις προβλέπετε για την εφαρμογή αυτών των πρακτικών; Δώστε στους συμμετέχοντες ένα μέσο για να αξιολογήσουν τις δραστηριότητες που έλαβαν χώρα καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας.
Συστάσεις για τους συμμετέχοντες
● Σκεφτείτε 10 δραστηριότητες στην καθημερινή ζωή που δεν είναι πολύ ακραίες, ώστε να συμμετέχουν όσο το δυνατόν περισσότεροι συμμετέχοντες. ● Βοηθήστε τους συμμετέχοντες στην προετοιμασία των παρουσιάσεών τους, δίνοντας επίσης προτάσεις για ιστότοπους που μπορούν να συμβουλευτούν
Πηγές και περαιτέρω πληροφορίες
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

Θέμα: Αθλητισμός και Βιωσιμότητα	
Διάρκεια	2 ώρες
Τοποθεσία	Υπαίθριος χώρος, σε έναν κήπο
Στόχοι	
● Να ευαισθητοποιηθούν οι συμμετέχοντες σχετικά με τη σημασία της περιβαλλοντικής βιωσιμότητας. ● Να επιδείξουν πώς οι αθλητικές δραστηριότητες μπορούν να διεξαχθούν με βιώσιμο τρόπο. ● Προώθηση φιλικών προς το περιβάλλον συμπεριφορών κατά τη διάρκεια υπαίθριων δραστηριοτήτων. ● Προωθήστε τη συνεργασία και την οικοδόμηση ομάδων μέσω παιχνιδιών και δραστηριοτήτων.	
Απαιτούμενα υλικά:	
● Κώνοι ή κορδέλες για να οριοθετούν τις περιοχές παιχνιδιού	

- Μπάλες και αθλητικός εξοπλισμός φιλικά προς το περιβάλλον (π.χ. ξύλινες ρακέτες, μπάλες από ανακυκλωμένα υλικά)
- Σακούλες για τη συλλογή ανακύκλωσης
- Επαναχρησιμοποιήσιμα χαρτομάντιλα ή πανιά
- Μπαστούνια συλλογής σκουπιδιών

Βήμα προς βήμα περιγραφή της δραστηριότητας

Ονομασία της δραστηριότητας: Οικολογική αθλητική πρόκληση

- Εισαγωγή (5 λεπτά):

Ο εκπαιδευτής εξηγεί τη σημασία της περιβαλλοντικής βιωσιμότητας και πώς μπορεί να ενσωματωθεί στις αθλητικές δραστηριότητες.

- Δραστηριότητα ¨Παγοθραύστης¨ (10 λεπτά):

Προθέρμανση με οικολογικό τρέξιμο: Οι συμμετέχοντες τρέχουν σε μια καθορισμένη περιοχή, μαζεύοντας τυχόν σκουπίδια που βρίσκουν στη διαδρομή χρησιμοποιώντας σκουπιδοξυλάκια. Όποιος μπορέσει να συγκεντρώσει τα περισσότερα απορρίμματα κερδίζει αυτή την πρόκληση.

- Παρουσίαση του θέματος (10 λεπτά):

Ο εκπαιδευτής ξεκινά μια σύντομη συζήτηση για τις αρχές της βιωσιμότητας που εφαρμόζονται στις υπαίθριες δραστηριότητες. Παρουσιάζει παραδείγματα φιλικού προς το περιβάλλον αθλητικού εξοπλισμού και εξηγεί πώς μπορεί να μειωθεί ο περιβαλλοντικός αντίκτυπος κατά τη διάρκεια των φυσικών δραστηριοτήτων. Θυμηθείτε να τονίσετε τη σημασία της διατήρησης των χώρων πρασίνου καθαρούς και πώς ο αθλητισμός μπορεί να συμβάλει στην ευαισθητοποίηση για τα θέματα αυτά.

- Ομαδική εργασία με διαφορετικά αθλήματα (40 λεπτά):

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες (3 ή 4 άτομα για κάθε ομάδα). Αναθέστε σε κάθε ομάδα ένα άθλημα για να παίξουν με βιώσιμο τρόπο, χρησιμοποιώντας ανακυκλωμένα υλικά και δείχνοντας πώς είναι απλό να χρησιμοποιήσετε μη πλαστικά αντικείμενα για να αθληθείτε. Ο περισσότερος αθλητικός εξοπλισμός θα είναι έτοιμος για χρήση, όπως οι ξύλινες ρακέτες, ενώ άλλα αντικείμενα, όπως οι μπάλες, μπορούν να κατασκευαστούν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας από τους ίδιους τους συμμετέχοντες. Τα αθλήματα από τα οποία ο εκπαιδευτής μπορεί να επιλέξει, εκτός από άλλα που γνωρίζει, είναι: βόλεϊ, ποδόσφαιρο ή άλλα παιχνίδια που περιλαμβάνουν τη χρήση μπάλας με τα πόδια και τα χέρια, τένις, πινγκ πονγκ, διαδρομές με εμπόδια.

- Απολογισμός και αξιολόγηση (20 λεπτά):

Κάντε στους συμμετέχοντες ερωτήσεις όπως:

- Μάθατε κάτι καινούργιο σε αυτή τη συνεδρία;
- Ποιες βιώσιμες δράσεις σκοπεύετε να αναλάβετε στις υπαίθριες δραστηριότητές σας;

• Ποιες προκλήσεις πιστεύετε ότι θα αντιμετωπίσετε κατά την εφαρμογή αυτών των πρακτικών; Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να θέσουν ερωτήσεις και να συζητήσουν τυχόν σημεία ενδιαφέροντος ή ανησυχίας. Δώστε στους συμμετέχοντες ένα μέσο για να αξιολογήσουν τις δραστηριότητες που έλαβαν χώρα καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας
Συστάσεις για τους συμμετέχοντες
Ξεκινήστε με μικρές αλλαγές για να κάνετε τις αθλητικές δραστηριότητες πιο βιώσιμες (π.χ. χρησιμοποιήστε επαναχρησιμοποιούμενα μπουκάλια νερού, επιλέξτε εξοπλισμό φιλικό προς το περιβάλλον).
Πηγές και περαιτέρω πληροφορίες
https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-3033/digihile-toolkit.pdf

Παραρτήματα

Ενότητα 1: Διαπολιτισμική επικοινωνία

Co-funded by
the European Union

Curricular Innovation for Synergy between Community Sport and Activism

CISCA

Project ID: 101090041

December 2022 – May 2025

CISCA

Ενότητα :Διαπολιτισμική επικοινωνία

CISCA

Δραστηριότητα - Παγοθραύστης- Ποιον να αφήσουμε πίσω;
Ποιον να αφήσουμε πίσω
Οδηγίες: Τα δώδεκα άτομα που αναφέρονται παρακάτω έχουν επιλεγεί ως επιβάτες σε ένα διαστημόπλοιο για μια πτήση προς έναν άλλο πλανήτη, επειδή αύριο ο πλανήτης Γη είναι καταδικασμένος να καταστραφεί. Λόγω αλλαγών στους περιορισμούς του χώρου, έχει πλέον αποφασιστεί ότι μόνο οκτώ άτομα μπορούν να ταξιδέψουν. Και οι οκτώ πληρούν τις προϋποθέσεις. Το καθήκον σας είναι να επιλέξετε τους οκτώ (8) επιβάτες που θα κάνουν το ταξίδι. Μόνοι σας, αφιερώστε περίπου 5 λεπτά και κατατάξτε τους επιβάτες από το ένα έως το δώδεκα με βάση αυτούς που θεωρείτε ότι αξίζουν περισσότερο να κάνουν το ταξίδι, με το ένα να είναι το πιο άξιο και το δώδεκα το λιγότερο άξιο. Στη συνέχεια, όλη η ομάδα θα συγκεντρωθεί και θα αποφασίσει ως ομάδα τους οκτώ (8) επιβάτες που θα κάνουν το ταξίδι. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν πάρετε την απόφασή σας ως ομάδα, ΟΛΟΙ πρέπει να συμφωνήσουν για τους οκτώ τελικούς επιβάτες και να συναινέσουν. ΔΕΝ επιτρέπεται να ψηφίζετε ή να λαμβάνετε απόφαση με βάση τους κανόνες της πλειοψηφίας.

Co-funded by
the European Union

Ενότητα :Διαπολιτισμική επικοινωνία

Αρχικός κατάλογος επιβατών.
____ένας λογιστής με σοβαρό πρόβλημα κατάχρησης ουσιών
____ένας ακτιβιστής Αφρικανός φοιτητής ιατρικής
____μια 33χρονη Ανατολικοευρωπαία μάνατζερ που δεν μιλάει αγγλικά
____η έγκυος σύζυγος του λογιστή
____ένας διάσημος μυθιστοριογράφος με σωματική αναπηρία
____μια 21χρονη μουσουλμάνα διεθνής φοιτήτρια
____ένας καθολικός κληρικός που είναι κατά της ομοφυλοφιλίας
____μια γυναίκα σταρ του κινηματογράφου που έπεσε πρόσφατα θύμα σεξουαλικής επίθεσης
____ένας ρατσιστής ένοπλος αστυνομικός που έχει κατηγορηθεί για χρήση υπερβολικής βίας
____α ομοφυλόφιλος άνδρας, επαγγελματίας αθλητής
____ένα 12χρονο ορφανό αγόρι από την Ασία
____60χρονος Εβραίος καθηγητής πανεπιστημίου

Co-funded by
the European Union

Ενότητα :Διαπολιτισμική επικοινωνία

Δραστηριότητα - BARNAGA GAME
Το BARNGA είναι ένα παιχνίδι προσομοίωσης που ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να εξετάσουν κριτικά τις κανονιστικές παραδοχές και τη διαπολιτισμική επικοινωνία. Δημιουργήθηκε από τον Sivasailam "Thiagi" Thiagarajan το 1980, ενώ εργαζόταν για την USAID στην Gbarnga της Λιβερίας. Είχε την αίσθηση ότι οι συγκρούσεις δεν προκύπτουν (μόνο) από μεγάλες ή προφανείς πολιτισμικές διαφορές, αλλά συχνά από ανεπαίσθητες, μικρές ενδείξεις. Δημιούργησε το παιχνίδι για να ανακαλύψει αυτές τις λεπτές αποχρώσεις. Σε αυτή τη δραστηριότητα, οι μαθητές παίζουν σιωπηλά ένα παιχνίδι με κάρτες, όπου ο καθένας λειτουργεί με διαφορετικούς κανόνες, εν αγνοία τους. Δώστε βασικές οδηγίες για το πώς να ρίχνουν (χωρίς να ρίχνουν) και ζητήστε από τον άνδρα και τη γυναίκα από την ομάδα 1 να κάνουν επίδειξη πώς ρίχνουν (5-10 ρίψεις). Η ομάδα 2 αποχωρεί από την αίθουσα και η ομάδα 3 εισέρχεται στην αίθουσα. Δώστε βασικές οδηγίες για το πώς να ρίχνουν (χωρίς να ρίχνουν) και διαβάστε το σενάριο (που παρέχεται στις σημειώσεις) - θα πρέπει να προσπαθήσετε να είστε πειστικοί.

Co-funded by
the European Union

Ενότητα :Διαπολιτισμική επικοινωνία

Στόχοι:

• Να μάθουν να επικοινωνούν αποτελεσματικά μεταξύ διαφορετικών πολιτισμικών ομάδων.

• Να βοηθήσουν τους μαθητές να εξετάσουν τις υποθέσεις που μπορεί να έχουν σχετικά με τα ομαδικά πρότυπα και να αναλύσουν κριτικά από πού προέρχονται αυτά τα πρότυπα, καθορίζοντας κατά πόσον εξακολουθούν να είναι χρήσιμα σε μελλοντικά περιβάλλοντα.

• Να κατανοήσουν τι συμβαίνει όταν δεν χρησιμοποιούμε τους ίδιους "κανόνες" ή "νόρμες" με τους άλλους στην ομάδα.

• Να διερωτηθούμε ποιος είναι ο ρόλος της επικοινωνίας που μας βοηθά είτε να μπερδευόμαστε είτε να κατανοούμε ο ένας τον άλλον.

Co-funded by
the European Union

Ενότητα :Διαπολιτισμική επικοινωνία

Δραστηριότητα– BARNAGA GAME

Υλοποίηση - Εκτυπώστε τους κανόνες και τον οδηγό του τουρνουά και ακολουθήστε τις οδηγίες.

Υλικά:

1) BARNGA GAME Κανόνες - https://drive.google.com/file/d/1lQWs8o4JrxyJ384v4u1omEjp5yysjh03/view?usp=sharing
2) Οδηγίες για το τουρνουά και οδηγός συζήτησης - - https://drive.google.com/file/d/1tHNIj54ePw5SXAFY9CFRReDVvtl0js-L/view?usp=sharing
3) Μικρότερη τράπουλα, αρκετή για κάθε ομάδα (2-7 και άσσοι)
4) Επιτραπέζιος δείκτης για την ομαδοποίηση
5) Χαρτί
6) Στυλό ή μαρκαδόροι

Co-funded by
the European Union

Ενότητα :Διαπολιτισμική επικοινωνία

Δραστηριότητα - ALBATROS ISLAND

Αλμπατρός είναι μια δραστηριότητα όπου περίπου 6 ηθοποιοί, άνδρες και γυναίκες, παίζουν τη σκηνή για το κοινό. Οι ηθοποιοί θα πρέπει να είναι ντυμένοι με περίεργα ρούχα (τήβεννο ή κάτι διαφορετικό από τα συνηθισμένα). Άνδρες Αλμπατρός είναι οι άνδρες ηθοποιοί. Γυναίκες Αλμπατρός είναι οι γυναίκες ηθοποιοί. Οι θεατές είναι τα μέλη του κοινού. Η γλώσσα που μιλούν οι ηθοποιοί δεν θα πρέπει να περιλαμβάνουν ήχους κλικ.

Co-funded by
the European Union

Ενότητα :Διαπολιτισμική επικοινωνία

Σενάριο Αλμπατρός

1. Οι Άνδρες Αλμπατρός και οι Γυναίκες Αλμπατρός είναι στη θέση τους. Οι Άνδρες Άλμπατρος καθιστοί, οι Γυναίκες Άλμπατρος γονατιστές στο πάτωμα δίπλα στους άνδρες Αλμπατρός.
2. Όλοι στέκονται όρθιοι και επιλέγουν (2 ο καθένας) μέλη του ίδιου φύλου για να συμμετάσχουν στον χαιρετισμό-τελετή. Οι Άνδρες Αλμπατρός κάθονται στα καθίσματα των ανδρών. Οι Γυναίκες Άλμπατρος ζητούν από τις γυναίκες να βγάλουν τα παπούτσια τους και να γονατίσουν δίπλα στους άνδρες.
3. Οι Άνδρες Αλμπατρός και οι Γυναίκες Αλμπατρός επιστρέφουν στις θέσεις τους- μικρή παύση. Οι Άνδρες Άλμπατρος αγγίζουν τα κεφάλια των Γυναικών Αλμπατρός στη γη.
4. Τελετή υποδοχής: Οι Άνδρες Αλμπατρός στέκονται και χαιρετούν κάθε άνδρα κρατώντας τον από το χέρι ή τους ώμους και τη μέση και τρίβοντας τα γόνατα. Οι άνδρες Αλμπατρός κάθονται. Οι γυναίκες χαιρετούν κάθε γυναίκα καλεσμένη περνώντας και τα δύο χέρια τους στα κάτω άκρα και στα πόδια με τελετουργικό τρόπο. Οι γυναίκες επιστρέφουν σε γονατιστή θέση- οι γυναίκες Αλμπατρός επιστρέφουν στη θέση τους.

Co-funded by
the European Union

Ενότητα :Διαπολιτισμική επικοινωνία

5. Μικρή παύση - Άνδρες Αλμπατρός αγγίξτε τα κεφάλια των γυναικών Αλμπατρός στη γη.
6. Πλύσιμο των χεριών - Η Άλφα Άλμπατρος Γυναίκα φέρνει ένα μπολ με νερό στους Άνδρες Άλμπατρος,οι οποίοι βυθίζουν τα δάχτυλα του δεξιού τους χεριού στο μπολ και κουνάνε τα χέρια τους με χάρη για να στεγνώσουν. Η Άλμπατρος Γυναίκα επαναλαμβάνει αυτό για κάθε έναν από τους άνδρες συμμετέχοντες.
7. Σίτιση - Ο Άνδρας Άλμπατρος κάνει κλικ ως σήμα για σίτιση. Η γυναίκα άλμπατρος σηκώνεται και προσφέρει τσίχλα (ή υποκατάστατο τροφής) σε κάθε άνδρα ξεκινώντας με τους Άνδρες Αλμπατρός. Η τροφή τοποθετείται στο στόμα των αρσενικών με λαβίδες (ή οδοντογλυφίδες). Μετά την τροφή, οι Άνδρες Αλμπατρός βουρκώνουν, βογκάνε και ρεύονται, χτυπώντας το στήθος τους με τη γροθιά τους. Οι άλλοι άνδρες ενθαρρύνονται από τους Άνδρες Αλμπατρός να επαναλάβουν τη διαδικασία. Στη συνέχεια, η γυναίκα Άλμπατρος ταΐζει τις γυναίκες, οι οποίες παίρνουν το φαγητό στα χέρια τους. Η Γυναίκα Άλμπατρος επιστρέφει στη θέση της.

Co-funded by
the European Union

CISCA

Ενότητα :Διαπολιτισμική επικοινωνία

8. Μικρή παύση - Άνδρες Αλμπατρός αγγίζουν τα κεφάλια των Γυναικών Αλμπατρός στη γη.
9. Ο Άνδρας Αλμπατρός κάνει κλικ που δείχνει ότι τα ποτά πρέπει να σερβιριστούν. Η γυναίκα Άλφα Αλμπατρός παίρνει μια μικρή κανάτα και ρίχνει μια μικρή ποσότητα μη ζαχαρούχας λεμονάδας (ή υποκατάστατο ποτό) σε ένα μικρό φλιτζάνι για τους Άνδρες Αλμπατρός. Το επαναλαμβάνει αυτό για όλους τους άνδρες και στη συνέχεια σερβίρει τις γυναίκες. Επιστρέφει στη θέση της.

Co-funded by
the European Union

CISCA

Ενότητα :Διαπολιτισμική επικοινωνία

10. Όλοι οι Άνδρες Αλμπατρός και οι Γυναίκες Αλμπατρός σηκώνονται και επιθεωρούν τις συμμετέχουσες γυναίκες μιλώντας στη γλώσσα Αλμπατρός. Η γυναίκα με τα μεγαλύτερα πόδια οδηγείται στον Αλμπατρός Άνδρα και ενθαρρύνεται να γονατίσει δίπλα της.
11. Οι Άνδρες Αλμπατρός σηκώνονται και επαναλαμβάνουν την τελετή υποδοχής με τους άνδρες, στη συνέχεια επιστρέφουν στη θέση τους. Οι Γυναίκες Αλμπατρός επαναλαμβάνουν την τελετή υποδοχής με τις γυναίκες και επιστρέφουν στις θέσεις τους.
12. Μικρή παύση. Οι Άνδρες Αλμπατρός αγγίζουν το κεφάλι τόσο των γυναικών Αλμπατρός όσο και των επιλεγμένων γυναικών στο έδαφος, σηκώνονται και οδηγούν τις δύο επιλεγμένες γυναίκες έξω από την είσοδο.

Co-funded by
the European Union

Ενότητα :Διαπολιτισμική επικοινωνία

Ερμηνεία της κατάστασης

Ζητήστε από την ομάδα να περιγράψει αυτό που είδε (χωρίς αξιολόγηση ή ερμηνεία, αλλά προσέξτε, αυτό δεν είναι εύκολο!). Στη συνέχεια, μπορούν να ερμηνεύσουν αυτό που είδαν. Κάποιοι θα αντιληφθούν τον ρόλο της γυναίκας στην κουλτούρα του Αλμπατρός ως χαμηλόβαθμο, δίνοντας παραδείγματα όπως το να κάθεται στο πάτωμα ή το γεγονός ότι ο άνδρας τρώει πρώτος το φαγητό. Μετά τη συνεδρία ερμηνείας, οι συμμετέχοντες θα λάβουν πληροφορίες σχετικά με την κουλτούρα του Αλμπατρός.
Στην κουλτούρα Άλμπατρος, η γη θεωρείται κάτι θεϊκό και ο απώτερος στόχος είναι να ζει κανείς σε αρμονία με τη μητέρα γη. Η γυναίκα θεωρείται διαμεσολαβητής του Θείου, καθώς πολλές γυναίκες μπορούν να γεννήσουν παιδιά και έτσι θεωρείται ότι είναι πιο κοντά στη φύση. Συνεπώς, η γυναίκα επιτρέπεται να κάθεται στη γη και να την αγγίζει, ενώ αυτό απαγορεύεται στον άνδρα. Ως εκ τούτου, αυτός πρέπει να κάθεται σε απόσταση σε ένα άβολο κάθισμα (καρέκλα).

Co-funded by
the European Union

Ενότητα :Διαπολιτισμική επικοινωνία

Ο μόνος τρόπος με τον οποίο μπορεί να έρθει σε επαφή με τη γη είναι μέσω των ποδιών του όταν κάθεται και μέσω της επαφής της γυναίκας όταν σκύβει στο έδαφος. Διαφορετικά, δεν επιτρέπεται να αγγίξει μια γυναίκα. Το καθήκον του άνδρα είναι να δοκιμάζει το φαγητό της γυναίκας και να περπατάει μπροστά της για να την προστατεύει από πιθανό κίνδυνο.
Σε μια τελική συζήτηση, μπορείτε να επεξεργαστείτε πώς προκύπτουν τέτοιες προκαταλήψεις. Αν σε μια κουλτούρα είναι ταπεινωτικό να κάθεσαι στο πάτωμα, αυτό μπορεί να είναι κάτι τιμητικό με άλλο πολιτισμικό αποτύπωμα. Υπάρχουν καταστάσεις από την καθημερινή ζωή όπου οι συμμετέχοντες έχουν βιώσει κάτι παρόμοιο; Είμαστε πρόθυμοι να ακούσουμε τις ιστορίες σας!

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

Co-funded by
the European Union

Ενότητα :Διαπολιτισμική επικοινωνία

Δραστηριότητα – Σπριντ σχεδιασμού πρωτοτύπων

Προετοιμασία για ένα σπριντ σχεδιασμού με τις τοπικές κοινότητες
Πριν ξεκινήσετε ένα σπριντ σχεδιασμού με τις τοπικές κοινότητες, υπάρχουν βασικοί παράγοντες που πρέπει να ληφθούν υπόψη για να εξασφαλιστεί ένα επιτυχημένο και ομαλό σπριντ.

1. **Καθορισμός σαφών στόχων και σκοπών:** Πριν από την έναρξη ενός σπριντ σχεδιασμού, είναι σημαντικό να καθοριστούν με σαφήνεια οι στόχοι και οι σκοποί του έργου. Αυτό περιλαμβάνει την κατανόηση του συγκεκριμένου προβλήματος που πρέπει να αντιμετωπιστεί, των επιθυμητών αποτελεσμάτων και τυχόν περιορισμών ή περιορισμών που επιβάλλονται από το πλαίσιο του δημόσιου τομέα.

1. **Δημιουργήστε μια διαφορετική ομάδα:** Συγκεντρώστε μια διατμηματική ομάδα που περιλαμβάνει εκπροσώπους από διάφορες ομάδες που σχετίζονται με το πρόβλημα.

Co-funded by
the European Union

Ενότητα :Διαπολιτισμική επικοινωνία

3. Συμμετοχή των ενδιαφερομένων μερών: Στο δημόσιο, υπάρχουν συχνά πολλοί ενδιαφερόμενοι με διαφορετικές προτεραιότητες και ατζέντες. Είναι σημαντικό να εντοπίζονται νωρίτερα αυτοί οι ενδιαφερόμενα και να εμπλέκοται. Αυτό θα βοηθήσει να διασφαλιστεί ότι όλοι είναι ευθυγραμμισμένοι σχετικά με το πρόβλημα που επιλύεται και τις προτεινόμενες λύσεις. Χωρίς την αποδοχή των ενδιαφερόμενων μερών, μπορεί να είναι δύσκολο να εξασφαλιστούν οι απαραίτητοι πόροι και η υποστήριξη για την εφαρμογή των λύσεων που αναπτύχθηκαν κατά τη διάρκεια του σπριντ σχεδιασμού.

4. Επικοινωνία: Η σαφής και συνεπής επικοινωνία είναι το κλειδί για τη διεξαγωγή ενός επιτυχημένου σπριντ σχεδιασμού. Αυτό περιλαμβάνει την κοινοποίηση του σκοπού και των στόχων του σπριντ σχεδιασμού σε όλους τους ενδιαφερόμενους φορείς

5. Αξιοποίηση υφιστάμενων ερευνών και δεδομένων: Διεξαγωγή ενδελεχούς επισκόπησης των υφιστάμενων εκθέσεων, μελετών και ανατροφοδότησης από τους χρήστες για την ενημέρωση των αποφάσεων σχεδιασμού και την επικύρωση των υποθέσεων.

6. Τεκμηρίωση και κοινοποίηση των διδαγμάτων: Καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας του σπριντ σχεδιασμού, είναι σημαντικό να τεκμηριώνετε τα διδάγματα, τις ιδέες και τα αποτελέσματα. Αυτή η τεκμηρίωση μπορεί να χρησιμεύσει ως πολύτιμος πόρος για μελλοντικά έργα και να συμβάλει στη δημιουργία θεσμικής γνώσης εντός του κυβερνητικού οργανισμού. Εξετάστε το ενδεχόμενο δημιουργίας ενός εγχειριδίου ή ενός αποθετηρίου γνώσεων για τη διανομή βέλτιστων πρακτικών και διδαγμάτων.

Co-funded by
the European Union

Ενότητα :Διαπολιτισμική επικοινωνία

Οδηγός βήμα προς βήμα για τη διεξαγωγή ενός σπριντ σχεδιασμού

Η διεξαγωγή ενός σπριντ σχεδιασμού είναι μια δομημένη διαδικασία που συνήθως περιλαμβάνει μια σειρά δραστηριοτήτων που έχουν σχεδιαστεί για να προάγουν τη συνεργασία, τη δημιουργικότητα και την ταχεία δημιουργία πρωτοτύπων. Τα πέντε στάδια ενός σπριντ σχεδιασμού περιλαμβάνουν: κατανόηση του προβλήματος, ιδεολογία, δημιουργία πρωτοτύπων, δοκιμή χρηστών και υλοποίηση. Κατά τη διάρκεια κάθε σταδίου, η ομάδα θα συμμετάσχει σε διάφορες δραστηριότητες, όπως καταιγισμός ιδεών, σκίτσα, δημιουργία πρωτοτύπων και διεξαγωγή συνεντεύξεων με χρήστες. Στο τέλος του σπριντ, η ομάδα θα πρέπει να έχει ένα δοκιμασμένο πρωτότυπο που μπορεί να εφαρμοστεί ή να βελτιωθεί περαιτέρω.

Co-funded by
the European Union

Ενότητα :Διαπολιτισμική επικοινωνία

Δραστηριότητες σπριντ σχεδιασμού

Βήμα 1: Κατανόηση και ορισμός

Ξεκινήστε με μια σύνοψη της διαδικασίας του σπριντ σχεδιασμού και του προβλήματος. Βεβαιωθείτε ότι όλοι κατανοούν το περιεχόμενο και τους στόχους. Πραγματοποιήστε μια στιγμή για να κατανοήσετε ομαδικά και να περιγράψετε το πρόβλημα από διαφορετικές οπτικές γωνίες. Αυτό βοηθά στην οικοδόμηση μιας κοινής κατανόησης. Προσκαλέστε τα ενδιαφερόμενα μέρη και τους ειδικούς του αντικειμένου να μοιραστούν τις απόψεις και τις προοπτικές τους σχετικά με το πρόβλημα. Αυτό το βήμα διασφαλίζει ότι η ομάδα συγκεντρώνει ένα ευρύ φάσμα απόψεων για να ενημερώσει τις λύσεις της. Χρησιμοποιήστε μεθόδους όπως συνεντεύξεις, έρευνες ή ομάδες εστίασης. Καθορισμός του στόχου του σπριντ: Με βάση τη διαμόρφωση του προβλήματος και τις εισηγήσεις των ενδιαφερόμενων μερών, καθορίστε από κοινού έναν σαφή στόχο για το σπριντ σχεδιασμού.

Co-funded by
the European Union

Ενότητα :Διαπολιτισμική επικοινωνία

Βήμα 2: Σχεδιάστε

Χρησιμοποιήστε τεχνικές δημιουργικού καταιγισμού ιδεών, όπως τα "Crazy 8s" ή η "Mind Mapping", για να δημιουργήσετε ένα ευρύ φάσμα ιδεών. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν έξω από το κουτί και να παράγουν όσο το δυνατόν περισσότερες ιδέες. Οργανώστε τις παραγόμενες ιδέες σε ομάδες με βάση κοινά θέματα ή έννοιες. Αυτή η δραστηριότητα βοηθά στον εντοπισμό μοτίβων και πιθανών περιοχών εστίασης για περαιτέρω διερεύνηση. Διευκολύνετε μια διαδικασία ομαδικής ψηφοφορίας για την ιεράρχηση των πιο υποσχόμενων ιδεών. Περιορίστε την επιλογή σε δύο ή τρεις ιδέες που θα αναπτυχθούν περαιτέρω κατά τη διάρκεια του σπριντ.

Co-funded by
the European Union

Ενότητα :Διαπολιτισμική επικοινωνία

Βήμα 3: Πρωτότυπο

Χωρίστε την ομάδα σε μικρότερες ομάδες και αναθέστε σε κάθε ομάδα να εργαστεί πάνω σε μία από τις επιλεγμένες ιδέες. Δημιουργήστε πρωτότυπα χαμηλής πιστότητας που μεταφέρουν τις βασικές έννοιες και τη λειτουργικότητα των ιδεών. Αυτά τα πρωτότυπα μπορούν να κυμαίνονται από απλά σκίτσα έως ψηφιακές μακέτες. Καθιερώστε τακτικές συνεδρίες ανατροφοδότησης εντός και μεταξύ των ομάδων για την επαναλαμβανόμενη βελτίωση των πρωτοτύπων. Ενθαρρύνετε την ανοιχτή και εποικοδομητική ανατροφοδότηση για τη βελτίωση της ποιότητας των πρωτοτύπων.

Βήμα 4: Δοκιμή

Αναπτύξτε ένα πλήρες σχέδιο για τη δοκιμή χρηστών. Προσδιορίστε αντιπροσωπευτικούς χρήστες που θα αλληλεπιδρούν με τα πρωτότυπα και καθορίστε συγκεκριμένες εργασίες ή σενάρια που θα πρέπει να εκτελέσουν. Το σχέδιο αυτό διασφαλίζει ότι η διαδικασία δοκιμής χρηστών είναι δομημένη και στοχευμένη. Συγκαλέστε μια ομάδα για να συζητήσετε τις γνώσεις που αποκομίσατε από τις αλληλεπιδράσεις των χρηστών. Αναλύστε την ανατροφοδότηση που λάβατε και προσδιορίστε πιθανές βελτιώσεις ή προσαρμογές των πρωτοτύπων. Εξετάστε τη συμμετοχή της κοινότητας στη διαδικασία σχεδιασμού μέσω συνεδριάσεων δήμου, ερευνών ή ομάδων εστίασης για να διασφαλίσετε μια προσέγγιση με επίκεντρο τον πολίτη.

Co-funded by
the European Union

Ενότητα :Διαπολιτισμική επικοινωνία

Βήμα 5: Επικοινωνία και εφαρμογή

Συγκεντρώστε ανατροφοδότηση από τα ενδιαφερόμενα μέρη και την ηγεσία σε διάφορα σημεία για να εξασφαλίσετε εναρμόνιση και να αντιμετωπίσετε τις δυσκολίες έγκαιρα. Αναπτύξτε ένα σχέδιο εφαρμογής που περιλαμβάνει χρονοδιαγράμματα, αρμοδιότητες, κατανομή πόρων και πιθανές προκλήσεις. Εάν είναι εφικτό, εξετάστε το ενδεχόμενο πιλοτικής εφαρμογής των λύσεων σε ελεγχόμενο περιβάλλον για να συγκεντρώσετε περισσότερα δεδομένα και πληροφορίες πριν από την εφαρμογή σε πλήρη κλίμακα.

Συμπέρασμα

Η διεξαγωγή ενός σπριντ σχεδιασμού μπορεί να αποτελέσει ένα ισχυρό εργαλείο για τη βελτίωση μιας κοινότητας, τον εξορθολογισμό των διαδικασιών και την ενίσχυση της δέσμευσης των πολιτών. Ακολουθώντας τη δομημένη διαδικασία του σπριντ σχεδιασμού, οι οργανισμοί μπορούν να επιτύχουν ταχύτερες και αποτελεσματικότερες λύσεις. Δίνοντας έμφαση στη συνεργασία, τη διαφάνεια και τον προσανατολισμό στον χρήστη, τα σπριντ σχεδιασμού μπορούν να συμβάλουν στον μετασχηματισμό του τρόπου αντιμετώπισης πολύπλοκων προβλημάτων και να προσφέρουν σημαντικά αποτελέσματα για τους πολίτες.

Co-funded by
the European Union

Ενότητα 3: Παρακινητική Προσέγγιση στην Ενδυναμωτική Καθοδήγηση

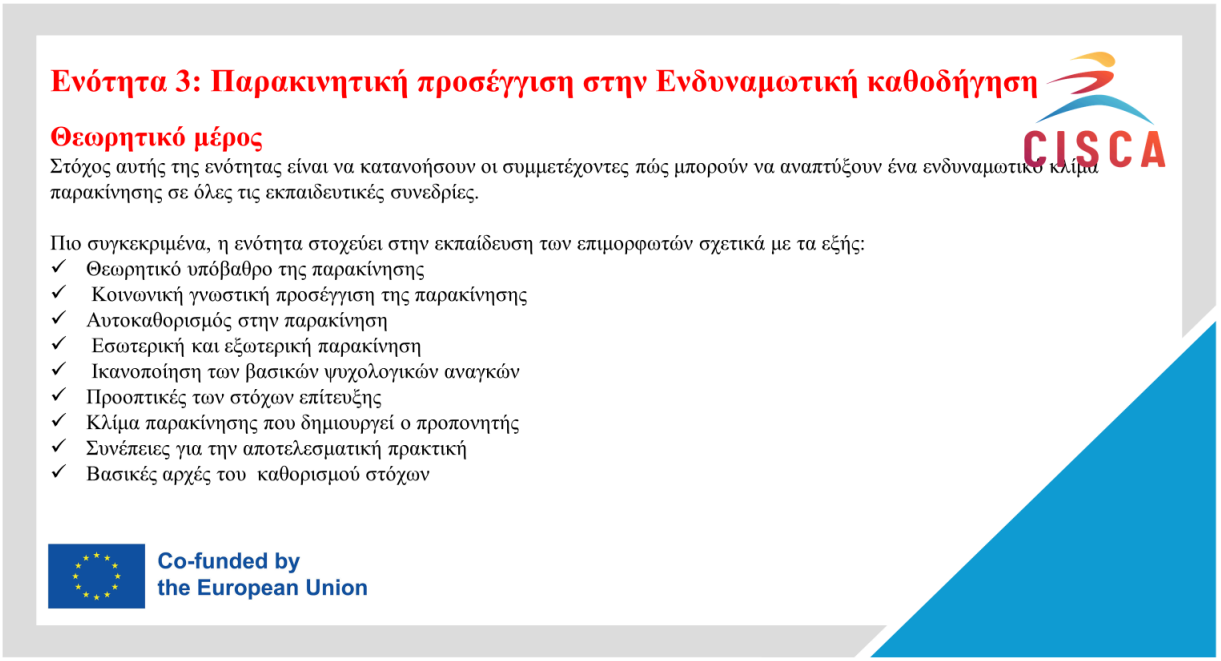
Co-funded by
the European Union

Curricular Innovation for Synergy between Community Sport and Activism

CISCA

Project ID: 101090041

December 2022 – May 2025



Ενότητα 3: Παρακινητική προσέγγιση στην Ενδυναμωτική καθοδήγηση

CISCA

Πρακτικό μέρος

Το εργαστήριο επικεντρώνεται στον τρόπο δημιουργίας και εφαρμογής αποτελεσματικής στοχοθεσίας σε αθλητικές εργασίες σύμφωνα με τις αρχές S.M.A.R.T.

Σκοπός των δραστηριοτήτων:

- ✓ Κατανόηση του τρόπου λειτουργίας του καθορισμού στόχων
- ✓ Ανάπτυξη δεξιοτήτων για την αποτελεσματικό καθορισμό στόχων
- ✓ Εφαρμογή του καθορισμού στόχων για αθλητικές δραστηριότητες
- ✓ Παρακολούθηση και αξιολόγηση των στόχων

Διάρκεια του εργαστηρίου: 60 λεπτά-Μέγεθος ομάδας: 18 συμμετέχοντες

Co-funded by
the European Union

Πρακτικό μέρος

CISCA

Περιγραφή των δραστηριοτήτων

Αρχικά, πριν οι συμμετέχοντες λάβουν οποιαδήποτε εκπαίδευση, θα τους ζητηθεί να καθορίσουν έναν αθλητικό στόχο για (α) την τρέχουσα προπόνηση, (β) τον επόμενο μήνα και (γ) το τέλος του έτους.

Στη συνέχεια, θα λάβουν μια σύντομη εκπαίδευση σχετικά με το πώς να θέτουν και να επιτυγχάνουν αποτελεσματικά στόχους με βάση τις αρχές S.M.A.R.T.

Προχωρώντας στο εκπαιδευτικό μέρος, οι συμμετέχοντες θα ενθαρρυνθούν να εξασκηθούν μέσα από μια σειρά ασκήσεων καθορισμού στόχων □

Co-funded by
the European Union

Πρακτικό μέρος

Ασκήσεις με χαρτί και μολύβι

1. Αξιολογήστε αν οι αρχικοί γραπτοί στόχοι είναι σύμφωνα με την προσέγγιση S.M.A.R.T. και συγκεκριμένα : α) σε διαφορετικούς τύπους στόχων (π.χ. στόχοι διαδικασίας, απόδοσης και αποτελέσματος) και σε διαφορετικά χρονικά πλαίσια (π.χ. βραχυπρόθεσμοι, μεσοπρόθεσμοι και μακροπρόθεσμοι στόχοι) και β) στις αρχές (συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, εφικτοί, σχετικοί και χρονικά προσδιορισμένοι).
2. Αναγνωρίστε και καταγράψτε έναν κατάλογο με 5 δυνατά και 5 αδύνατα σημεία του εαυτού σας

Co-funded by
the European Union

Πρακτικό μέρος

Ασκήσεις με χαρτί και μολύβι

3.Επιλέξτε ένα αδύναμο σημείο (από τον προηγούμενο κατάλογο) και θέστε στόχους διαδικασίας, απόδοσης και αποτελέσματος- στη συνέχεια, αξιολογήστε εάν έχουν τεθεί σύμφωνα με τις αρχές S.M.A.R.T. και αναθεωρήστε τους εάν είναι απαραίτητο [Οι στόχοι πρέπει να τίθενται για βραχυπρόθεσμους (π.χ. επόμενη εκπαίδευση), μεσοπρόθεσμους (π.χ. επόμενοι μήνες) και μακροπρόθεσμους στόχους (π.χ. τέλος του έτους)].

4.Για κάθε στόχο, ορίστε Στρατηγικές (S.M.A.R.T.) προκειμένου να αυξήσετε τις πιθανότητες επίτευξης των στόχων

Co-funded by
the European Union

Πρακτικό μέρος

Εφαρμογή μέσω αθλητικών δραστηριοτήτων

5.Επιλέξτε μια απλή αθλητική εργασία (π.χ. σκοποβολή, βελάκια κ.λπ.) και, στη συνέχεια, (α) ορίστε ένα σχέδιο καθορισμού στόχων, (β) εφαρμόστε το σχέδιο, (γ) αξιολογήστε την πρόοδο/επίτευξη του στόχου, (δ) αναπροσαρμόστε το σχέδιο καθορισμού στόχων (εάν είναι απαραίτητο).

Co-funded by
the European Union

Πρακτικό μέρος

Συμβουλές για τους εκπαιδευτές

- ✓ Παροχή απλών και συγκεκριμένων οδηγιών
- ✓ Παρακολούθηση της προόδου
- ✓ Δώστε ανατροφοδότηση
- ✓ Να κάνετε ερωτήσεις για κατανόηση

Αναμενόμενο αποτέλεσμα

- ✓ Ανάπτυξη αποτελεσματικών σχεδίων καθορισμού στόχων
- ✓ Αξιολόγηση και προσαρμογή των στόχων
- ✓ Ενίσχυση των κινήτρων

Αξιολόγηση

Πρόοδος της άσκησης (από τους εκπαιδευτές) | Αυτοαξιολόγηση (από τους εκπαιδευόμενους)

Co-funded by
the European Union

Αναφορές

Θεωρητικό μέρος

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

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

Πρακτικό μέρος

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

Συμπληρωματικό υλικό

Παρακαλούμε κατεβάστε το αρχείο Appendix

Co-funded by
the European Union

Ενότητα 3 - Παράρτημα

Άσκηση 1

Επέλεξε ένα πεδίο/αντικείμενο φυσικής δραστηριότητας και περίγραψε:

Στόχος όνειρο

……

Στόχος χρονιάς

……

Στόχος για το μήνα

……

Στόχος προπονητικής μονάδος

……

Άσκηση 2

Ανέφερε αν οι στόχοι από την Άσκηση 1 συμβαδίζουν με την αρχές S.M.A.R.T.(S).

Είναι αυτός	**Στόχος Προπονητικής Μονάδας**	**Στόχος του Μήνα**	**Στόχος της Χρονιάς**
Συγκεκριμένος			
Μετρήσιμος			
Επιτεύξιμος			
Σχετικός			
Καθορισμένος στο χρόνο			

Ανέφερε ποιοι στόχοι από την Άσκηση 1 αντιστοιχούν σε κάποιο από τα παρακάτω είδη στόχων

Είναι αυτός	**Διαδικασίας**	**Απόδοσης**	**Αποτελέσματος**
Στόχος χρονιάς			
Στόχος του μήνας			
Στόχος επόμενης ενότητας			

Άσκηση 3

Γράψε 5 δυνατά και 5 αδύνατα σημεία για τον εαυτό σου (σχετικά με τη δραστηριότητα που επέλεξες):

Δυνατά σημεία

1. ……
2. ……
3. ……
4. ……
5. ……

Αδύνατα σημεία

1. ……
2. ……
3. ……
4. ……
5. ……

Άσκηση 4

Είδη στόχων: (α) διαδικασίας, (β) απόδοσης, και (γ) αποτελέσματος

Επέλεξε ένα από τα αδύνατά σου σημεία που ανέφερες στην Άσκηση 3 και περίγραψε 3 στόχους

……
……

Στόχος Διαδικασίας

……
……

Στόχος Απόδοσης

……
……

Στόχος Αποτελέσματος

……
……

Εξήγησε πως οι παραπάνω στόχοι συμβαδίζουν με τις αρχές S.M.A.R.T.

	Διαδικασίας	**Απόδοσης**	**Αποτελέσματος**
S: Specific (Συγκεκριμένος)			
M: Measurable (Μετρήσιμος)			
A. Action oriented (Εστίαση στη δράση)			
R: Realistic (Ρεαλιστικός)			
T: Time-based (Καθορισμένος στο χρόνο)			

Άσκηση 5

Γράψε ένα στόχο για (α) την επόμενη ενότητα, (β) επόμενο μήνα, (γ) τη φετινή χρονιά:
α.....
β.....
γ.....

Εξήγησε πως οι παραπάνω στόχοι συμβαδίζουν με τις αρχές S.M.A.R.T.(S).

S: Specific (Συγκεκριμένος)
.....
.....
.....
M: Measurable (Μετρήσιμος)
.....
.....
.....
A: Achievable (Επιτεύξιμος)
.....
.....
.....
R: Relevant (Σχετικός)
.....
.....
.....
T: Time-based (Καθορισμένος στο χρόνο)
.....
.....
.....
S: Strategies (Στρατηγικές)
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ενότητα 4: Το σύστημα του Εαυτού – Χτίζοντας την Αυτοπεποίθηση

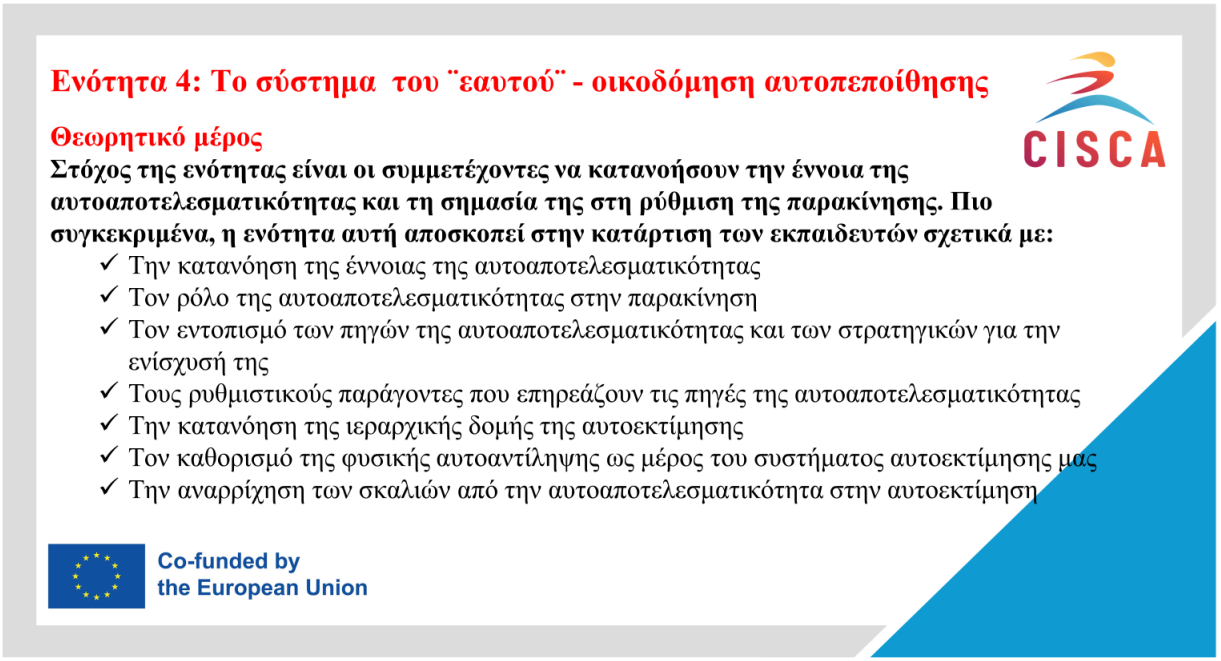
Co-funded by
the European Union

Curricular Innovation for Synergy between Community Sport and Activism

CISCA

Project ID: 101090041

December 2022 – May 2025



Ενότητα 4: Το σύστημα του ¨εαυτού¨ - οικοδόμηση αυτοπεποίθησης

Πρακτικό μέρος

Το εργαστήριο επικεντρώνεται στην κατανόηση των πηγών της αυτοαποτελεσματικότητας και στην εφαρμογή στρατηγικών για την αύξηση της αυτοπεποίθησης μέσω μιας βιωματικής προσέγγισης.
Στόχος του μαθήματος:
Να κατανοήσετε την έννοια της αυτοαποτελεσματικότητας
Να κατανοήσουν τη σημασία της αυτοαποτελεσματικότητας για την αύξηση των κινήτρων
Να βιώσουν τις πηγές της αυτοαποτελεσματικότητας
Να συζητήσει τους παράγοντες που επηρεάζουν τις πηγές της αυτοαποτελεσματικότητας
Να εφαρμόσουν στρατηγικές για την αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητας και την οικοδόμηση αυτοπεποίθησης
Διάρκεια του εργαστηρίου: 60-80 λεπτά-Αριθμός συμμετεχόντων ανά ομάδα: 18 άτομα

Co-funded by
the European Union

Πρακτικό μέρος

CISCA

Περιγραφή των δραστηριοτήτων

- ✓ Επεξήγηση της έννοιας της αυτοαποτελεσματικότητας
- ✓ Παρουσίαση της δοκιμασίας ρίψης με βελάκια
- ✓ Βασική αξιολόγηση της αυτοαποτελεσματικότητας για τη ρίψη με βελάκια
- ✓ Δημιουργία 3 ομάδων
- ✓ Μεμονωμένος έλεγχος της αυτοαποτελεσματικότητας για κάθε ομάδα

Co-funded by
the European Union

Πρακτικό μέρος

Περιγραφή των δραστηριοτήτων

- ✓ Περαιτέρω αξιολόγηση της αυτοαποτελεσματικότητας στη ρίψη με βελάκια
- ✓ Ρίψη με βελάκια
- ✓ Συζήτηση σχετικά με τις πηγές της αυτοαποτελεσματικότητας
- ✓ Σχέσεις μεταξύ αυτοαποτελεσματικότητας και αυτοεκτίμησης

Co-funded by
the European Union

Πρακτικό μέρος

Συμβουλές για τους εκπαιδευτές

- ✓ Εξηγήστε με σαφήνεια τις διαδικασίες του εργαστηρίου
- ✓ Ζητήστε από τον συμμετέχοντα να ακολουθήσει τις οδηγίες
- ✓ Να ηγηθείτε της συζήτησης και να ενθαρρύνετε τη συμμετοχή και την αλληλεπίδραση

Αναμενόμενο αποτέλεσμα

- ✓ Κατανοήστε τις πηγές οικοδόμησης της αυτοαποτελεσματικότητας και της αυτοπεποίθησης
- ✓ Να εφαρμόζουν στρατηγικές για την αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητας
- ✓ Διεξαγωγή προγραμμάτων άθλησης και άσκησης

Αξιολόγηση

- ✓ Αξιολόγηση της κατανόησης των συμμετεχόντων μέσω συζήτησης (από τους εκπαιδευτές)
- ✓ Αυτοαξιολόγηση (από τους εκπαιδευόμενους)

Co-funded by
the European Union

Αναφορές

Θεωρητικό και πρακτικό μέρος

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

Συμπληρωματικό υλικό

Παρακαλούμε κατεβάστε το πρόσθετο αρχείο

Co-funded by
the European Union

ΕΝΟΤΗΤΑ 4 – ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΥΤΟ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

1. ΜΕ ΜΕΓΙΣΤΟ ΤΟΥΣ 100 ΠΟΝΤΟΥΣ, ΠΟΣΟΥΣ ΠΟΝΤΟΥΣ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΟΤΙ ΘΑ ΠΕΤΥΧΕΙΣ?_____

2. ΠΟΣΟ ΣΙΓΟΥΡΟΣ/Η ΕΙΣΑΙ ΟΤΙ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΠΕΤΥΧΕΙΣ …

10 από 100 πόντους

Καθόλου σίγουρος									Απόλυτα σίγουρος
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

20 από 100 πόντους

Καθόλου σίγουρος									Απόλυτα σίγουρος
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

30 από 100 πόντους

Καθόλου σίγουρος									Απόλυτα σίγουρος
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

40 από 100 πόντους

Καθόλου σίγουρος									Απόλυτα σίγουρος
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

50 από 100 πόντους

Καθόλου σίγουρος									Απόλυτα σίγουρος
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

60 από 100 πόντους

Καθόλου σίγουρος									Απόλυτα σίγουρος
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

70 από 100 πόντους

Καθόλου σίγουρος									Απόλυτα σίγουρος
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

80 από 100 πόντους

Καθόλου σίγουρος									Απόλυτα σίγουρος
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

90 από 100 πόντους

Καθόλου σίγουρος									Απόλυτα σίγουρος
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

100 από 100 πόντους

Καθόλου σίγουρος									Απόλυτα σίγουρος
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ενότητα 5: Διαχείριση Χρόνου για αποτελεσματικό προγραμματισμό

Co-funded by
the European Union

Curricular Innovation for Synergy between Community Sport and Activism

CISCA

Project ID: 101090041

December 2022 – May 2025

Διαχείριση του χρόνου για την επιτυχία του προγράμματος

CISCA

- Το εργαστήριο διδάσκει πρακτική διαχείριση του χρόνου για τον κοινοτικό αθλητισμό και ακτιβισμό, καλύπτοντας τους στόχους SMART και άλλες τεχνικές και μέσα όπως το Ημερολόγιο Google και το Trello, μεταξύ άλλων.

  Με έμφαση στη σαφήνεια και την εστίαση, αυτό το εργαστήριο, στοχεύει στην αύξηση της παραγωγικότητας, στη μείωση του άγχους και στην εισαγωγή αποτελεσματικών μέσων.

- Η αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου επιτρέπει την ιεράρχηση προτεραιοτήτων, την ισορροπία και τη διαρκή παραγωγικότητα, μειώνοντας τον κίνδυνο επαγγελματικής εξουθένωσης. Ενισχύει τον καθορισμό στόχων, τον ομαδικό συντονισμό και την προσαρμοστικότητα. Προωθώντας την αυτοπροστασία, διασφαλίζει την ευεξία των συμμετεχόντων. Τελικά, η ένταξη αυτών των αρχών μεγιστοποιεί τον αντίκτυπο στην κοινότητα και προάγει την αποδοτικότητα και την αποτελεσματικότητα.

- Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να είναι άνετοι στη χρήση ψηφιακών μέσων και στην πλοήγηση σε εφαρμογές κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου.

Co-funded by
the European Union

Πρακτικό μέρος

Διαχείριση του χρόνου για την επιτυχία του προγράμματος

Co-funded by
the European Union

1. Επισκόπηση

Αυτό το εργαστήριο διδάσκει δεξιότητες διαχείρισης χρόνου για τον κοινοτικό αθλητισμό και ακτιβισμό. Περιλαμβάνει θέματα όπως το φαινόμενο Zeigarnik, τους στόχους SMART και πρακτικές συμβουλές για τον προγραμματισμό και την ιεράρχηση των εργασιών. Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να χρησιμοποιούν εργαλεία όπως το Ημερολόγιο Google και το Trello για την αποτελεσματική διαχείριση εργασιών. Μέσω διαδραστικών ασκήσεων, αποκτούν γνώσεις για να αυξήσουν την παραγωγικότητα και να μειώσουν το άγχος στην εργασία τους.



Co-funded by
the European Union

2. Στόχος του εργαστηρίου:

- Παροχή βασικών στοιχείων, θεωριών και τεχνικών διαχείρισης χρόνου.
- Παροχή μέσωνε για τη βελτίωση της διαχείρισης του χρόνου
- Διευκόλυνση συζητήσεων σχετικά με τις ατομικές στρατηγικές διαχείρισης χρόνου και τους τρόπους βελτίωσής τους.

3. Μέγεθος της ομάδας

20 συμμετέχοντες

4. Διάρκεια

- 10 λεπτά. Εξηγήστε την ενότητα και τη δομή του εργαστηρίου.
- 45 λεπτά. Θεωρητικό μέρος και στόχοι SMART
- 25 λεπτά. Παρουσίαση μέσων διαχείρισης χρόνου
- 20 λεπτά. Αναστοχασμός σχετικά με τη διαχείριση του χρόνου
- 15 λεπτά. Αξιολόγηση και ανατροφοδότηση της συνεδρίας

Co-funded by
the European Union

5. Ενότητες εκπαίδευσης

- Βασικά στοιχεία διαχείρισης χρόνου: Αποτελεσματικές αρχές και τεχνικές.
- Ιεράρχηση & προγραμματισμός: Αποτελεσματική οργάνωση των εργασιών.
- Προσαρμοστικότητα & ενσωμάτωση: Προσαρμογή προγραμμάτων για όλους.

6. Υλικά:

- Διαφάνειες παρουσίασης
- Προβολέας και φορητός υπολογιστής για την παρουσίαση
- Πρόσβαση στο Διαδίκτυο για την προβολή των ιστοσελίδων
- Λευκά χαρτιά και στυλό
- Αυτοκόλλητες σημειώσεις

Co-funded by
the European Union

7. Δραστηριότητες εργαστηρίου:

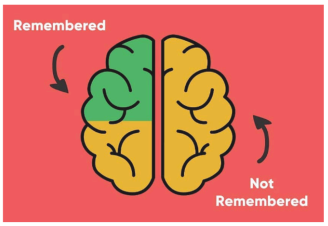
1. Επεξήγηση της διαχείρισης χρόνου, φαινόμενο Zeigarnik
2. Συζήτηση για τους στόχους SMART
3. Εισαγωγή στις εφαρμογές διαχείρισης χρόνου
4. Αναστοχασμός



Co-funded by
the European Union

Δραστηριότητα 1- Επεξήγηση της διαχείρισης χρόνου:

Επεξήγηση εννοιών όπως η "διαχείριση του χρόνου", το φαινόμενο Zeigarnik, το πολυμέσο και η σημασία του σωστού συγχρονισμού της προπόνησης και της ανάπαυσης. Πώς οι συμμετέχοντες θα πρέπει να δημιουργήσουν ένα πρόγραμμα γι' αυτό, βήματα για να μην καταπονούνται υπερβολικά, κ.λπ.



Co-funded by
the European Union

Δραστηριότητα 2 - Συζήτηση για τους στόχους SMART:

Ο εκπαιδευτής θα συζητήσει τους στόχους SMART και τη σημασία της σαφήνειας και της εστίασης για την επίτευξή τους.

Οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς ο καθορισμός συγκεκριμένων, μετρήσιμων, εφικτών, συναφών και χρονικά περιορισμένων στόχων μπορεί να τους βοηθήσει να διαχειριστούν αποτελεσματικά το χρόνο και την ενέργειά τους.



Co-funded by
the European Union

Αφού όλοι κατανοήσουν τι είναι οι στόχοι SMART, θα κάνουν μερικά παραδείγματα απαντώντας στις ακόλουθες ερωτήσεις σε παραδείγματα που θα τους δώσει ο εκπαιδευτής:

- **Τι ακριβώς προσπαθείτε να επιτύχετε;**
- **Πώς θα καταλάβετε πότε το έχετε επιτύχει;**
- **Είναι πραγματικά δυνατό να το επιτύχετε;-**
- **Συμβάλλει στην ανάπτυξή σας;-**
- **Πότε θέλετε να το επιτύχετε;**

Θα δημιουργήσουν τους δικούς τους στόχους SMART σύμφωνα με τις συνθήκες του αθλήματός τους.

Παραδείγματα:

-"Θα βελτιώσω την τεχνική μου στην κολύμβηση παρακολουθώντας εβδομαδιαία μαθήματα κολύμβησης για τους επόμενους τρεις μήνες".

-"Θα αυξήσω τα εβδομαδιαία χιλιόμετρα τρεξίματος από 20 σε 30 μίλια τους επόμενους δύο μήνες".

-"Θα πετύχω ένα νέο προσωπικό ρεκόρ στα 5 χιλιόμετρα μέχρι το τέλος αυτής της σεζόν, μειώνοντας το χρόνο μου από 25 λεπτά σε 22 λεπτά".



Co-funded by
the European Union

Δραστηριότητα 3 - Εισαγωγή στις εφαρμογές διαχείρισης χρόνου

Μετά από αυτό το μέρος, ο συντονιστής θα παρουσιάσει εφαρμογές διαχείρισης χρόνου, όπως το Ημερολόγιο **Google,** το **Trello** και το **TickTick**.Οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς λειτουργούν αυτά τα εργαλεία και πώς μπορούν να τους βοηθήσουν να οργανώσουν τα καθήκοντά τους, να κατανείμουν αποτελεσματικά το χρόνο τους και να θέσουν προτεραιότητες στο φόρτο εργασίας τους.

Co-funded by
the European Union

Δραστηριότητα 4 - Αναστοχασμός

Ο εκπαιδευτής θα οδηγήσει σε έναν προβληματισμό σχετικά με το θέμα του εργαστηρίου, τη διαχείριση του χρόνου, τον τρόπο με τον οποίο οι συμμετέχοντες εργάζονται πάνω σε αυτό, τι λειτουργεί για αυτούς, συμβουλές και τρικ. Στόχος είναι, στο τέλος της συνεδρίας, όλοι να είχαν χρόνο να προβληματιστούν για το πώς η αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη παραγωγικότητα, μειωμένο άγχος και μεγαλύτερη συνολική επιτυχία και να έχουν νέα μέσα για να εργαστούν πάνω σε αυτό.

Αφού τελειώσουν με αυτό, θα κάνουν έναν κύκλο κλεισίματος στον οποίο θα μιλήσουν για το τι σκέφτηκαν από αυτή τη συνεδρία, αν πιστεύουν ότι ήταν χρήσιμη, τι θα πρόσθεταν ή θα διέγραφαν, τι θα έπαιρναν υπόψη τους για το μέλλον κ.λπ.



Co-funded by
the European Union

8. Για τον εκπαιδευτή :

- Ενθαρρύνετε την ενεργό συμμετοχή μέσω διαδραστικών ασκήσεων και συζητήσεων.
- Παρέχετε παραδείγματα από την πραγματική ζωή και μελέτες περιπτώσεων σχετικές με τη διαχείριση αθλητικών προγραμμάτων.

9 . Αποτέλεσμα:

Στο τέλος του εργαστηρίου, οι συμμετέχοντες θα έχουν μια βαθύτερη κατανόηση της διαχείρισης του χρόνου και των τεχνικών της. Θα έχουν εργαλεία και θα είναι εξοπλισμένοι για να ιεραρχούν τα καθήκοντα, να οργανώνουν τα χρονοδιαγράμματα και να προσαρμόζουν τις δραστηριότητες ώστε να ανταποκρίνονται στις διαφορετικές ανάγκες των συμμετεχόντων, ενισχύοντας τελικά την επιτυχία του προγράμματος.

Co-funded by
the European Union

10. Αξιολόγηση:

Οι συμμετέχοντες θα λάβουν μια σύντομη έρευνα πριν και μετά το εργαστήριο για να αξιολογήσουν τις γνώσεις τους σχετικά με το θέμα πριν και μετά το εργαστήριο.

CISCA

Πρώτες ερωτήσεις της έρευνας :

- Πώς θα βαθμολογούσατε την τρέχουσα κατανόησή σας για τις έννοιες της διαχείρισης του χρόνου σε μια κλίμακα από το 1 έως το 5 (το 1 είναι χαμηλό, το 5 είναι υψηλό);
- Έχετε θέσει στο παρελθόν στόχους SMART για τις δραστηριότητες ή τα έργα σας;
- Ποια μέσα ή τεχνικές διαχείρισης του χρόνου χρησιμοποιείτε σήμερα, εάν υπάρχουν;
- Πόσο σίγουροι είστε για την ικανότητά σας να ιεραρχείτε αποτελεσματικά τις εργασίες σας;
- Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίζετε συνήθως κατά την αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου σας; ?

Co-funded by
the European Union

Τελικές ερωτήσεις της έρευνας

- Πώς θα αξιολογούσατε την κατανόηση των εννοιών της διαχείρισης του χρόνου μετά την παρακολούθηση του εργαστηρίου;
- Αποκτήσατε καλύτερη κατανόηση του καθορισμού στόχων SMART;
- Ποια εργαλεία ή τεχνικές διαχείρισης χρόνου που παρουσιάστηκαν στο εργαστήριο σκοπεύετε να ενσωματώσετε στη ρουτίνα σας;
- Αισθάνεστε πιο σίγουροι για την ικανότητά σας να ιεραρχείτε αποτελεσματικά τις εργασίες σας μετά το εργαστήριο;
- Ποιες συγκεκριμένες γνώσεις ή στρατηγικές θεωρήσατε πιο πολύτιμες από το εργαστήριο;

Co-funded by
the European Union

11. Αναφορές:

- 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

Ενότητα 6: Στρατηγικός Σχεδιασμός για επιδραστικά Προγράμματα

Co-funded by
the European Union

Curricular Innovation for Synergy between Community Sport and Activism

CISCA

Project ID: 101090041

December 2022 – May 2025

CISCA

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΓΙΑ ΑΠΟΔΟΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

CISCA

ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ: να κατανοήσουν και να εφαρμόσουν τις βασικές αρχές του στρατηγικού σχεδιασμού προκειμένου να δημιουργήσουν και να υλοποιήσουν αθλητικά προγράμματα που έχουν σημαντικό αντίκτυπο στην κοινότητα.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ:

- Εισαγωγή και πλαίσιο
- Κατανόηση των αναγκών της Κοινότητας
- Σχεδιασμός και στόχοι
- Υλοποίηση και συνεργασία
- Αξιολόγηση και βιωσιμότητα
- Συμπέρασμα και σχέδια δράσης



Co-funded by
the European Union

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΓΙΑ ΑΠΟΔΟΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

CISCA

Τι είναι ο στρατηγικός σχεδιασμός;?

Επισκεπτείτε το: www.menti.com

Χρησιμοποιήστε τον κωδικό: 8249 4768



Co-funded by
the European Union

1. ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΓΙΑ ΑΠΟΔΟΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

CISCA

- Ο κύριος στόχος του στρατηγικού σχεδιασμού είναι να κατευθύνει τον οργανισμό προς μια επιθυμητή μελλοντική κατάσταση ή αποτέλεσμα.
- Μέσω του στρατηγικού σχεδιασμού, οι οργανισμοί μπορούν να καθορίσουν με ακρίβεια τους **στόχους** τους, να προσδιορίσουν τους **πόρους που απαιτούνται** για την επίτευξή τους και να αναπτύξουν συγκεκριμένα βήματα για την **επίτευξη των στόχων αυτών.**
- Αυτός ο συστηματικός σχεδιασμός επιτρέπει στους οργανισμούς να είναι κατευθυνόμενοι, εστιασμένοι και αποτελεσματικοί στις δραστηριότητές τους.



Co-funded by
the European Union

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ

CISCA

- ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΚΑΛΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ: με ποιον τρόπο οι οργανισμοί αναγνώρισαν τις ανάγκες των κοινοτήτων τους, έθεσαν σαφείς στόχους και τους υλοποίησαν με επιτυχία μέσω στρατηγικά οργανωμένων αθλητικών προγραμμάτων.



https://www.footballforunity.ie/

- Το πρόγραμμα υλοποιείται σε διάφορες πόλεις σε όλο τον κόσμο,
- χρησιμοποιεί το ποδόσφαιρο ως μέσο για την προώθηση της κοινωνικής ένταξης και της ειρήνης μεταξύ των νέων διαφορετικών εθνοτήτων και πολιτισμικών ομάδων,
- διοργανώνει τουρνουά ποδοσφαίρου, ημερίδες για τη μη βίαιη επίλυση συγκρούσεων και την ομαδική εργασία,
- ενθαρρύνει τη συνεργασία και την αμοιβαία κατανόηση μεταξύ των νέων.

Ποιες είναι οι ανάγκες της κοινότητάς τους;

Ποιοι είναι οι στόχοι τους;

Co-funded by
the European Union

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ

CISCA



- το πρόγραμμα διοργανώνει ετήσιους αγώνες για τη συγκέντρωση χρημάτων για τοπικές φιλανθρωπικές οργανώσεις που υποστηρίζουν μειονεκτούσες ομάδες της κοινότητας,
- ενθαρρύνει τη φυσική δραστηριότητα και τον υγιεινό τρόπο ζωής, ενισχύει την αίσθηση της κοινότητας και της αλληλεγγύης μεταξύ των συμμετεχόντων,
- συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ευάπαθών ομάδων.

- Αγώνας δρόμου για την εκπαίδευση των πιο μειονεκτούντων παιδιών της Ινδίας (Ινδία)
- Αγώνας δρόμου για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των κατοίκων του εξειδικευμένου σχολικού κέντρου (Κροατία)
- Αγώνας δρόμου στις Βρυξέλλες για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των παιδιών με καρκίνο (Βέλγιο)

Ποιες είναι οι ανάγκες της κοινότητάς τους;

Ποιοι είναι οι στόχοι τους;

Co-funded by
the European Union

Η κατανόηση των δυσκολιών της ένταξης και της διαφορετικότητας στην τοπική κοινότητα μέσω του αθλητισμού

Πτυχές που μπορούν να διερευνηθούν:

- Προσβασιμότητα και διαθεσιμότητα
- Κοινωνική ένταξη
- Ισότητα των φύλων
- Πολιτιστική ευαισθησία
- Ενθάρρυνση της ενεργού συμμετοχής των πολιτών



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

Η κατανόηση αυτών των δυσκολιών μας επιτρέπει να αναπτύξουμε στρατηγικές και προσεγγίσεις που θα βελτιώσουν την ένταξη και την διαφορετικότητα στην τοπική κοινότητα μέσω του αθλητισμού.

Co-funded by
the European Union

2.ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΚΟΙΝΟΤΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ

ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ - 4 έως 6 άτομα!!!

ΕΡΓΑΣΙΑ: ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΤΕ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΤΗΣ ΤΟΠΙΚΗΣ ΣΑΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ

- ***Ποια είναι τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι στην κοινότητά μας όταν συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες;***
- ***Ποιες είναι οι ελλείψεις στην προσφορά αθλητικού υλικού και προγραμμάτων στην κοινότητά μας;***
- ***Ποιες είναι οι συγκεκριμένες ανάγκες των διαφόρων ομάδων στην κοινότητά μας; (π.χ. νέοι, ηλικιωμένοι, άτομα με αναπηρία, μειονοτικές ομάδες)***
- ***Πώς μπορούν οι εποχιακές αλλαγές ή άλλες ιδιαιτερότητες να επηρεάσουν τις ανάγκες για αθλητικό υλικό και προγράμματα;***
- ***Ποιες είναι οι ανάγκες όσον αφορά την πρόσβαση σε αθλητικές εγκαταστάσεις και χώρους στην κοινότητά μας;***
- ***Πώς μπορεί ο αθλητισμός να συμβάλει στην επίλυση κοινωνικών προβλημάτων ή προβλημάτων υγείας στην κοινότητά μας;***



Co-funded by
the European Union

2.ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΚΟΙΝΟΤΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ

- Ορίσαμε το πρόβλημα... ας το αναλύσουμε.
- https://www.youtube.com/watch?v=-j-_Y7D35H4
- Καθορισμός του κύριου προβλήματος, των συνεπειών και των αιτιών



Co-funded by
the European Union

2.ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΚΟΙΝΟΤΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ

- Πώς ο αθλητισμός μπορεί να συμβάλει στην επίλυση των προβλημάτων που εντοπίστηκαν και πώς να χρησιμοποιηθούν οι ευκαιρίες που παρέχει ο αθλητισμός για τη βελτίωση της κοινότητας;
- Παράδειγμα
- **ΠΡΟΒΛΗΜΑ**: Έλλειψη προσβάσιμων αθλητικών προγραμμάτων για άτομα με αναπηρία.
- **ΠΡΟΤΑΣΗ**: Εξετάστε τις δυνατότητες προσαρμογής των υφιστάμενων αθλητικών προγραμμάτων ή ανάπτυξης νέων προγραμμάτων που είναι προσβάσιμα και χωρίς αποκλεισμούς για τα άτομα με αναπηρίες - προσαρμοσμένες αθλητικές εγκαταστάσεις, εκπαιδεύσεις προπονητών σε μια προσέγγιση χωρίς αποκλεισμούς ή συνεργασίες με οργανώσεις που υποστηρίζουν τα άτομα με αναπηρίες.

Co-funded by
the European Union

3. ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ



CISCA

ΚΑΘΟΡΙΣΜΌΣ ΞΕΚΑΘΑΡΩΝ ΣΤΌΧΩΝ

- **ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ** - προσδιορισμός των κοινωνικών, οικονομικών, πολιτικών και πολιτιστικών παραγόντων που μπορεί να έχουν επιπτώσεις στην υλοποίηση του προγράμματος
- **ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ ΟΜΑΔΩΝ-ΣΤΟΧΩΝ** - εντοπισμός των ομάδων-στόχων, κατανόηση των αναγκών και των ενδιαφερόντων των ομάδων-στόχων, ανάλυση των χαρακτηριστικών των ομάδων-στόχων, προσαρμογή του δυνητικού προγράμματος
- **ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ** - πώς το πρόγραμμά σας μπορεί να επιτύχει τις ομάδες-στόχους;

ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ - καθορίστε όλα τα βήματα!!!

Co-funded by
the European Union

4. ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

CISCA

Πώς άλλοι οργανισμοί έχουν εφαρμόσει με επιτυχία αθλητικά προγράμματα στις κοινότητές τους;

FOOTBALL FOR GOOD

Το Football For Good είναι ένα παγκόσμιο κίνημα με παγκόσμια ατζέντα που στοχεύει να αναδείξει πώς η δύναμη του ποδοσφαίρου φέρνει τους ανθρώπους κοντά. Πώς το ποδόσφαιρο μπορεί να υπερασπιστεί την ειρήνη, την ισότητα, τη διαφορετικότητα και την ένταξη.

Ποιοι είναι οι στόχοι σου;

ΔΙΑΝΥΚΤΈΡΕΥΣΗ

ΠΡΌΒΛΗΜΑ ΠΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΝ: Το κόστος της κρίσης διαβίωσης στο Ηνωμένο Βασίλειο επηρεάζει χιλιάδες. Οι άστεγοι έχουν σχεδόν ΔΙΠΛΑΣΙΑΣΤΕΙ την τελευταία δεκαετία. Κάθε 4 λεπτά, ένα νοικοκυριό μένει άστεγο.

Ποιο πρόβλημα αντιμετωπίζεις;

https://footballforgood.global/

έμπνευση και πηγή ιδεών για την υλοποίηση των δικών σας αθλητικών προγραμμάτων

Co-funded by
the European Union

4. ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

Συζήτηση και διάλογος για τη συνεργασία με τους τοπικούς φορείς

Το FOOTBALL FOR GOOD στο Ηνωμένο Βασίλειο έχει την πρόσθετη υποστήριξη της βασιλικής οικογένειας, του πρωθυπουργού και του δημάρχου του Λονδίνου, καθώς και άλλων σημαντικών εταίρων.

- Πώς μπορεί να υποστηριχθεί το πρόγραμμά σας από τοπικούς φορείς, φορείς λήψης αποφάσεων, τοπικές ενώσεις, πολίτες...;
- Γιατί είναι σημαντικό να δημιουργηθούν συνεργασίες με διάφορους ενδιαφερόμενους φορείς, όπως σχολεία, αθλητικούς συλλόγους, κυβερνητικές υπηρεσίες και μη κυβερνητικές οργανώσεις;
- Πώς θα προσεγγίσετε τους τοπικούς ενδιαφερόμενους φορείς;



Co-funded by
the European Union

4. ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

Ανάπτυξη στρατηγικών για επιτυχή εφαρμογή

- τον εντοπισμό των απαραίτητων πόρων,
- καθορισμός ρόλων και αρμοδιοτήτων
- προγραμματισμός δραστηριοτήτων σύμφωνα με τους στόχους του προγράμματος.

ΟΜΑΔΙΚΗ
ΕΡΓΑΣΙΑ!!!



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

Co-funded by
the European Union

5.ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑ

Εργαλεία και μέθοδοι για την αξιολόγηση της επίπτωσης των κοινοτικών αθλητικών προγραμμάτων

- **Ποσοτικές μέθοδοι αξιολόγησης**: έρευνες για τη συλλογή δεδομένων σχετικά με τη συμμετοχή, την ικανοποίηση των χρηστών, τις αλλαγές στη συμπεριφορά ή τις στάσεις και άλλες σχετικές πληροφορίες
- **Ποιοτικές μέθοδοι αξιολόγησης**: συνεντεύξεις με τους χρήστες του προγράμματος, συζητήσεις σε ομάδες εστίασης, ανάλυση γραπτών εκθέσεων ή ημερολογίων
- **Παρακολούθηση των δεικτών απόδοσης**: παρακολούθηση των φυσικών δεικτών (επίπεδο φυσικής δραστηριότητας ή βελτίωση των παραμέτρων υγείας), των κοινωνικών δεικτών (βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων, μείωση του κινδύνου αρνητικών συμπεριφορών ή βελτίωση της ποιότητας ζωής)
- **Ανάλυση και ερμηνεία των δεδομένων**

Co-funded by
the European Union

Ποια είναι η επιλογή σου;

5.ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΒΙΩΣΙΜΌΤΗΤΑ

εξέταση στρατηγικών για μακροπρόθεσμη βιωσιμότητα

Πώς το πρόγραμμά σας θα είναι βιώσιμο μακροπρόθεσμα;

- αναλύστε και τις τρεις διαστάσεις της βιωσιμότητας για το πρόγραμμά σας



https://www.play4theplanet.org/articles/sustainability-in-sports

Co-funded by
the European Union

6.ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑ ΔΡΑΣΗΣ

Παρουσιάστε τα προγράμματά σας - εξετάστε τις καθορισμένες ανάγκες της κοινότητας, τους στόχους, την περιβαλλοντική ανάλυση, την ομάδα-στόχο, τις μεθόδους υλοποίησης, τη συνεργασία με την κοινότητα, τους απαιτούμενους πόρους, τους ρόλους και τις αρμοδιότητες, τις δραστηριότητες, την αξιολόγηση και τη βιωσιμότητα.



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

Co-funded by
the European Union

Ευχαριστώ για την προσοχή σας!



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

Co-funded by
the European Union

Ενότητα 7: Λήψη Αποφάσεων σε Αθλητικές Πρωτοβουλίες βάσει Δεδομένων

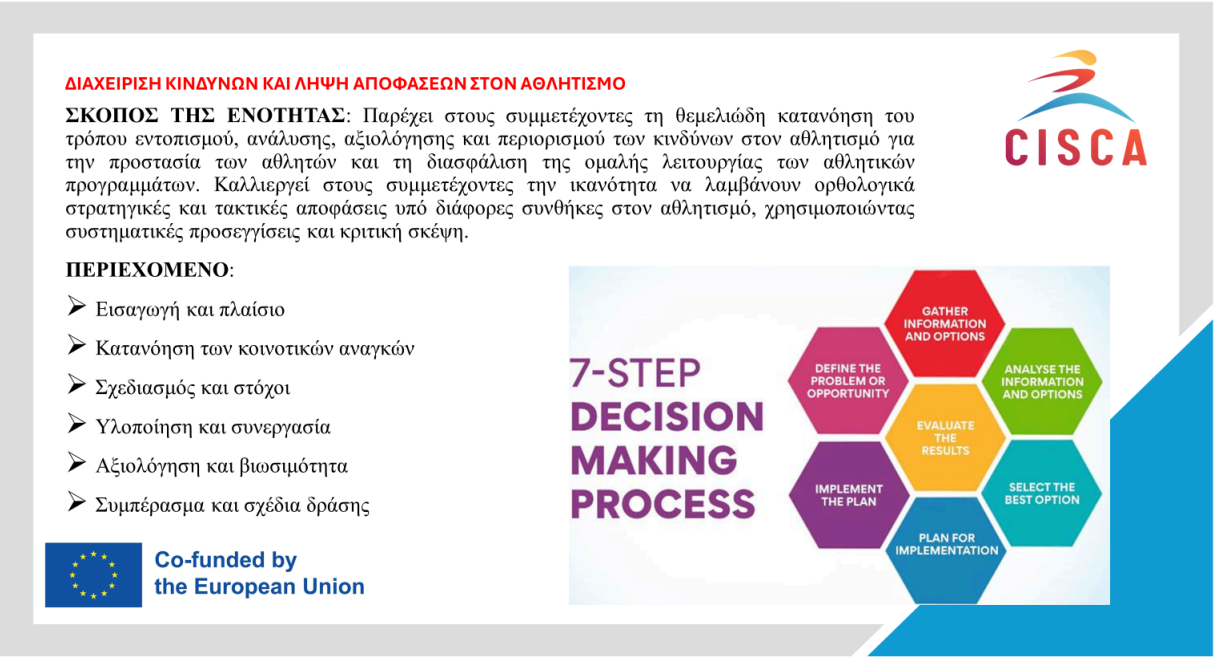
Co-funded by
the European Union

Curricular Innovation for Synergy between Community Sport and Activism

CISCA

Project ID: 101090041

December 2022 – May 2025



ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΙΝΔΥΝΩΝ ΚΑΙ ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

CISCA

Εισαγωγή και πλαίσιο

- Να εξοπλίσει τους συμμετέχοντες με τις απαραίτητες δεξιότητες και γνώσεις για τον αποτελεσματικό εντοπισμό, την ανάλυση, την αξιολόγηση και τον περιορισμό των κινδύνων που συνδέονται με τις αθλητικές δραστηριότητες.
- Αυτή η ενότητα αποσκοπεί στην ενίσχυση της ικανότητας των συμμετεχόντων να λαμβάνουν συνειδητά στρατηγικές και τακτικές αποφάσεις για να διασφαλίζουν την αποτελεσματική διαχείριση των αθλητικών προγραμμάτων υπό διάφορες συνθήκες.
- Μέσω συστηματικών προσεγγίσεων και κριτικής σκέψης, η ενότητα επιδιώκει να προωθήσει τη βαθύτερη κατανόηση της διαχείρισης κινδύνων και της λήψης αποφάσεων σε αθλητικά περιβάλλοντα



Co-funded by
the European Union

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΙΝΔΥΝΩΝ ΚΑΙ ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

CISCA

Κατανόηση των κοινοτικών αναγκών

- *Ποια είναι τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι στην κοινότητα όταν συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες;*
- *Ποιες είναι οι ελλείψεις στην προσφορά αθλητικού περιεχομένου και προγραμμάτων στην κοινότητα;*
- *Ποιες είναι οι ειδικές ανάγκες των διαφόρων ομάδων στην κοινότητα; (π.χ. νέοι, ηλικιωμένοι, άτομα με αναπηρίες, μειονοτικές ομάδες)*
- *Πώς μπορούν οι εποχιακές αλλαγές ή άλλες περιστάσεις να επηρεάσουν τις ανάγκες για αθλητικό περιεχόμενο και προγράμματα;*
- *Ποιες είναι οι ανάγκες όσον αφορά την πρόσβαση σε αθλητικές εγκαταστάσεις και χώρους στην κοινότητα;*
- *Πώς μπορεί ο αθλητισμός να συμβάλει στην επίλυση κοινωνικών προβλημάτων ή προβλημάτων υγείας στην κοινότητα;*

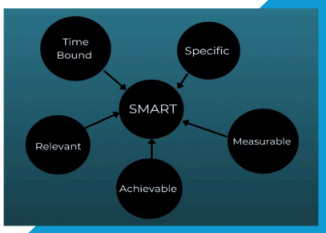


Co-funded by
the European Union

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΙΝΔΥΝΩΝ ΚΑΙ ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Σχεδιασμός και στόχοι:

- Ανάπτυξη ικανοτήτων στρατηγικού σχεδιασμού και διαχείρισης κρίσεων.
- Ανάπτυξη προγράμματος σπουδών: δημιουργία περιεχομένου που περιλαμβάνει θεωρία, πρακτικές εφαρμογές και διαδραστικές δραστηριότητες-συγκέντρωση πόρων και εργαλείων για την ανάλυση και διαχείριση κινδύνων
- Προσδιορισμός των ομάδων-στόχων: προσδιορισμός των ομάδων-στόχων, κατανόηση των αναγκών και των ενδιαφερόντων, ανάλυση των χαρακτηριστικών της ομάδας-στόχου, προσαρμογή του δυνητικού προγράμματος
- Εμπλοκή των ενδιαφερόμενων μερών: εμπλοκή ειδικών και κοινοτικών ηγετών στη διαδικασία ανάπτυξης του προγράμματος σπουδών
- Υλοποίηση: προγραμματισμός της υλοποίησης των ενοτήτων και εκπαίδευση των επιμορφωτών στις διαδραστικές μεθόδους διδασκαλίας
- Βιωσιμότητα και αναβάθμιση: σχεδιασμός για τη συνεχή υποστήριξη των συμμετεχόντων και διερεύνηση ευκαιριών για την επέκταση της εμβέλειας της ενότητας



Co-funded by
the European Union

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΙΝΔΥΝΩΝ ΚΑΙ ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Εφαρμογή και συνεργασία

Ανάπτυξη στρατηγικών για επιτυχή εφαρμογή

- Προσδιορισμός των απαραίτητων πόρων
- Καθορισμός ρόλων και αρμοδιοτήτων
- Σχεδιασμός δραστηριοτήτων σύμφωνα με το στόχο του προγράμματος

Co-funded by
the European Union

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΙΝΔΥΝΩΝ ΚΑΙ ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Αξιολόγηση και βιωσιμότητα

- *Εργαλεία και μέθοδοι για την αξιολόγηση της επίπτωσης των κοινοτικών αθλητικών προγραμμάτων*
- *Ποσοτικές μέθοδοι αξιολόγησης: έρευνες για τη συλλογή δεδομένων σχετικά με τη συμμετοχή, την ικανοποίηση των συμμετεχόντων, τις αλλαγές στη συμπεριφορά ή τις στάσεις, άλλες σχετικές πληροφορίες*
- *Ποιοτικές μέθοδοι αξιολόγησης: συνεντεύξεις με τους συμμετέχοντες του προγράμματος, συζητήσεις σε ομάδες εστίασης, ανάλυση γραπτών εκθέσεων ή ημερολογίων*
- *Παρακολούθηση των δεικτών απόδοσης: παρακολούθηση των φυσικών δεικτών (επίπεδο φυσικής δραστηριότητας ή βελτίωση των παραμέτρων υγείας), των κοινωνικών δεικτών (βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων, μείωση του κινδύνου αρνητικών συμπεριφορών ή βελτίωση της ποιότητας ζωής).*
- *Ανάλυση και ερμηνεία των δεδομένων*



Co-funded by
the European Union

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΙΝΔΥΝΩΝ ΚΑΙ ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

Συμπέρασμα και σχέδια δράσης

- Συνοψίστε την αποφασιστική σημασία της αποτελεσματικής διαχείρισης των κινδύνων στη διασταύρωση του κοινοτικού αθλητισμού και του ακτιβισμού, τονίζοντας πώς αυτές οι δεξιότητες δίνουν τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να ηγηθούν πρωτοβουλιών που έχουν αντίκτυπο και είναι βιώσιμες.
- Ανακεφαλαιώστε τις κύριες γνώσεις και δεξιότητες που αποκτήθηκαν μέσω της ενότητας, όπως ο εντοπισμός κινδύνων, η λήψη στρατηγικών αποφάσεων και η συνεργατική επίλυση προβλημάτων
- Δημιουργήστε έναν μηχανισμό για τους συμμετέχοντες να παρέχουν ανατροφοδότηση σχετικά με την ενότητα και να υποβάλλουν εκθέσεις σχετικά με τα αποτελέσματα των πρωτοβουλιών τους, βοηθώντας στη μέτρηση του αντίκτυπου και στον εντοπισμό τομέων για βελτίωση
- Παρακινείστε τους συμμετέχοντες να συνεργάζονται συνεχώς με τους ενδιαφερόμενους φορείς της κοινότητας και τους ειδικούς για την ενίσχυση ενός υποστηρικτικού δικτύου που βελτιώνει την αποτελεσματικότητα και την ανθεκτικότητα των προγραμμάτων τους.

Co-funded by
the European Union

Ενότητα 8: Επίλυση Συγκρούσεων στον Κοινοτικό Αθλητισμό

Co-funded by
the European Union

Curricular Innovation for Synergy between Community Sport and Activism

CISCA

Project ID: 101090041

December 2022 – May 2025

CISCA

ΕΝΟΤΗΤΑ 8

Επίλυση συγκρούσεων στον Κοινοτικό αθλητισμό

CISCA

Στόχοι:



- **Ενίσχυση της επικοινωνίας και της ομαδικής εργασίας:** Καθιέρωση ξεκάθαρων διαύλων επικοινωνίας και ενθάρρυνση της ομαδικής εργασίας για την προώθηση ενός υποστηρικτικού και δίκαιου περιβάλλοντος παιχνιδιού.
- **Παροχή εκπαίδευσης και κατάρτισης**: Προσφορά εργαστηρίων και εκπαιδευτικών σεμιναρίων για να εξοπλίσει τους εκπαιδευτές, τους αξιωματούχους και τους συμμετέχοντες με αποτελεσματικές δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων και να προωθήσει μια κουλτούρα σεβασμού και ενσυναίσθησης.
- **Εφαρμογή συστηματικών παρεμβάσεων:** Χρησιμοποίηση δομημένων προγραμμάτων, όπως εκστρατείες για θέματα σεβασμού και διαμεσολάβησης, και αξιοποιήστε την τεχνολογία για την πρόληψη και τη διαχείριση των συγκρούσεων στον κοινοτικό αθλητισμό.

Co-funded by
the European Union

Σημασία της επίλυσης συγκρούσεων στον κοινοτικό αθλητισμό

Η επίλυση συγκρούσεων. . .

- **Εξασφαλίζει την ασφάλεια και την υγεία:** Η επίλυση των συγκρούσεων συμβάλλει στη διατήρηση ενός ασφαλούς και υγιούς περιβάλλοντος για όλους τους συμμετέχοντες, μειώνοντας το άγχος και προάγοντας την ευεξία.
- **Ενθαρρύνει την ομαδική εργασία και το ευ αγωνίζεσθαι:** Οι αποτελεσματικές στρατηγικές προωθούν τη συνεργασία μεταξύ των μελών της ομάδας και διασφαλίζουν ότι τηρούνται οι αρχές του ευ αγωνίζεσθαι.
- **Ενισχύει τη γενικότερη ικανοποίηση:** Με την ελαχιστοποίηση των συγκρούσεων, βελτιώνεται η εν γένει ικανοποίηση και ευχαρίστηση των συμμετεχόντων, των εκπαιδευτών και των θεατών.

Co-funded by
the European Union

Γιατί συμβαίνουν συγκρούσεις

CISCA

- **Διαφορετικές προσδοκίες:** Οι διαφορές στις προσδοκίες των παικτών και των προπονητών από το άθλημα μπορεί να οδηγήσουν σε παρεξηγήσεις και διαφωνίες.
- **Παρεξηγήσεις:** Η κακή επικοινωνία ή η έλλειψη σαφήνειας μπορεί να προκαλέσει τριβές μεταξύ των ενδιαφερομένων μερών.
- **Αίσθημα αδικίας:** Η θεωρούμενη ή πραγματική εύνοια και η προκατάληψη μπορεί να δημιουργήσει εντάσεις.
- **Στατιστικά στοιχεία:** Σύμφωνα με τους Omli και LaVoi (2012), το 46% των γονέων νεαρών αθλητών έχουν γίνει μάρτυρες λεκτικών καυγάδων σε αγώνες, γεγονός που υποδεικνύει την ύπαρξη τέτοιων φαινομένων.



Co-funded by
the European Union

Στρατηγικές αποτελεσματικής επικοινωνίας

- **Δομημένα κανάλια επικοινωνίας:** Η καθιέρωση σαφών και ανοικτών γραμμών επικοινωνίας μεταξύ προπονητών, παικτών και αξιωματούχων είναι ζωτικής σημασίας.
- **Τακτικές συναντήσεις και συνεδρίες ανατροφοδότησης:** Η Positive Coaching Alliance (PCA) τα συνιστά για να διασφαλιστεί ότι τα ζητήματα και αντιμετωπίζονται άμεσα και σταθερά (Thompson, 2010).
- **Προληπτική προσέγγιση:** Η έγκαιρη αντιμετώπιση πιθανών συγκρούσεων αποτρέπει την κλιμάκωση και προάγει ένα κλίμα συνεργασίας.

Co-funded by
the European Union

Εκπαίδευση και συστηματικές προσεγγίσεις

- **Εκπαιδευτικό εργαστήριο:** Η παροχή κατάρτισης για τους προπονητές και τη διαχείριση των αξιωματούχων μπορεί να μειώσει σημαντικά τις συγκρούσεις. Η εκπαίδευση του PCA ¨Προπονητής διπλού στόχου¨ δίνει έμφαση στην εξισορρόπηση της ανταγωνιστικής επιτυχίας με τη διδασκαλία μαθημάτων ζωής, συμπεριλαμβανομένης της επίλυσης συγκρούσεων (Thompson, 2010).
- **Εκστρατεία για το σεβασμό:** Το πρωτάθλημα ποδοσφαίρου Νέων στην Αγγλία το εφάρμοσε αυτό για να μειώσει την επιθετική συμπεριφορά. Περιλαμβάνει ενημερώσεις πριν από τον αγώνα, καθορισμένους χώρους για τους θεατές και αστυνόμευση για την παρακολούθηση της συμπεριφοράς. Αποτέλεσμα αυτού, οι περιπτώσεις κακοποίησης και συγκρούσεων μειώθηκαν σημαντικά (THE FA, 2021)
- **Διαμεσολάβηση:** Περιλαμβάνει ένα ανεξάρτητο τρίτο μέρος που διευκολύνει τις συζητήσεις και βοηθά τα μέρη να καταλήξουν σε αμοιβαία αποδεκτές λύσεις. Αυτό διασφαλίζει ότι όλοι αισθάνονται ότι ακούγονται και γίνονται κατανοητοί.
- **Τεχνολογία:** Πλατφόρμες όπως το TeamSnap και το SportsEngine προσφέρουν εργαλεία για τη διαχείριση της ανατροφοδότησης της ομάδας, της επικοινωνίας και των χρονοδιαγραμμάτων. Σύμφωνα με μια έρευνα του 2019 από την TeamSnap, τα εργαλεία αυτά οδήγησαν σε 30% λιγότερες συγκρούσεις λόγω της βελτιωμένης επικοινωνίας και οργάνωσης.

Co-funded by
the European Union

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΗΓΕΣ

Άρθρα:

- 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

Ενότητα 9: Κοινοτική Συμμετοχή

Co-funded by
the European Union

Curricular Innovation for Synergy between Community Sport and Activism

CISCA

Project ID: 101090041

December 2022 – May 2025

CISCA

ΜΗΝΙΟΜΕΤΡΟ

CISCA

Γράψτε με τρεις λέξεις-κλειδιά την απάντηση στο ερώτημα γιατί είναι σημαντική η κοινοτική δέσμευση.

Co-funded by
the European Union

ΜΗΝΙΟΜΕΤΡΟ

Τα κοινοτικά αθλήματα διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο στην προσέγγιση των ατόμων, στην προώθηση της αίσθησης της συμμετοχικότητας και στην ενίσχυση της σωματικής και ψυχικής ευεξίας.

Κοινοτική δέσμευση + αθλητισμός= Κοινοτικός Αθλητισμός

Co-funded by
the European Union

ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗΣ ΔΕΣΜΕΥΣΗΣ

Ουσιαστικές συνδέσεις με τα μέλη της κοινότητας.

Ενίσχυση της αίσθησης του ανήκειν και της ένταξης στην κοινότητα.

Συμβολή στην ανάπτυξη της κοινωνικής συνοχής και της συνολικής ευεξίας των κατοίκων.

Ενίσχυση των δεσμών μεταξύ του οργανισμού και της κοινότητάς του.

Ενίσχυση της ταυτότητας του οργανισμού ως οργανισμού που εκτιμά και δίνει προτεραιότητα στις φωνές και τις εμπειρίες εκείνων που εξυπηρετεί.

Co-funded by
the European Union

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗΣ ΔΕΣΜΕΥΣΗΣ

CISCA

Προσδιορισμός των βασικών ενδιαφερόμενων φορέων, όπως

κάτοικοι της περιοχής,

σχολεία,

επιχειρήσεις,

κοινοτικές οργανώσεις, και

κρατικοί φορείς

Co-funded by
the European Union

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗΣ ΔΕΣΜΕΥΣΗΣ

CISCA

Δημιουργήστε σχέσεις με

ανοιχτή επικοινωνία,

συνεργασία,

συμμετοχή στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων

ακούστε τις ανάγκες και τις ιδέες τους

οικοδόμηση εμπιστοσύνης και αμοιβαίας κατανόησης.

Co-funded by
the European Union

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: Wonderland Mei Meidling Klima Grätzl Fest.

Εκδηλώσεις γυμναστικής στο δρόμο

Τοπικές οργανώσεις και άτομα, όπως οι εργαζόμενοι στην αγορά Meidling, οικογένειες και νέοι που ζουν κοντά στο χώρο του φεστιβάλ, συμμετείχαν ενεργά.



Co-funded by
the European Union

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: Wonderland Mei Meidling Klima Grätzl Fest.

παρείχε συμβουλευτικές συνεδρίες σε 10 κατοίκους της γειτονιάς με επαγγελματία αθλητισμού

δημιούργησε ενθουσιασμό εγκαθιστώντας έναν εκπαιδευτή ποδηλάτων στο δρόμο,

προσέλκυσε την προσοχή στα υπαίθρια περίπτερα.



Co-funded by
the European Union

ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ: ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΤΟ ΡΟΛΟ ΣΑΣ

Αθλητικός Υπεύθυνος (εκπαιδευτής): Υπεύθυνος για την διοργάνωση της κοινοτικής αθλητικής εκδήλωσης.

Ανενεργός γείτονας: Κάτοικος που δεν συμμετέχει , επί του παρόντος, σε αθλητικές δραστηριότητες.

Ενεργός γείτονας: Ενθουσιώδης συμμετέχων σε αθλητικές δραστηριότητες

Ιδιοκτήτης τοπικής επιχείρησης: Ιδιοκτήτης επιχείρησης στη γειτονιά.

Εκπρόσωπος της νεολαίας: Αντιπροσωπεύει μια νεότερη δημογραφική ομάδα

Ηλικιωμένος κάτοικος: Ένα ηλικιωμένο μέλος της κοινότητας που μπορεί να έχει προβλήματα κινητικότητας ή προσβασιμότητας σχετικά με την εκδήλωση.

Δημοτικός σύμβουλος: Ασκεί επιρροή στη γειτονιά.

Εκπρόσωπος της τοπικής αρχής: Εκπροσωπεί την τοπική αυτοδιοίκηση ή τον δήμο

Εκπρόσωπος των μέσων ενημέρωσης: Εκπροσωπεί τα τοπικά ΜΜΕ

Co-funded by
the European Union

CISCA

Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα έναν ρόλο (ένα άτομο θα πρέπει να είναι υπεύθυνος αθλητικών δραστηριοτήτων) σχεδιάστε μια συλλογική κοινοτική αθλητική εκδήλωση.

Ενότητα 10: Προσαρμοσμένα Παιχνίδια για Συμπερίληψη

Co-funded by
the European Union

Curricular Innovation for Synergy between Community Sport and Activism

CISCA

Project ID: 101090041

December 2022 – May 2025



ΕΜΠΟΔΙΑ ΕΝΑΝΤΙ ΤΟΥ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΧΩΡΙΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥΣ

CISCA

Φυσικά εμπόδια: Έλλειψη προσβάσιμων εγκαταστάσεων, εξοπλισμού και μέσων μεταφοράς.

Κοινωνικά εμπόδια: διακρίσεις και έλλειψη ευαισθητοποίησης σχετικά με τη ένταξη.

Οικονομικά εμπόδια: Περιορισμένοι πόροι και χρηματοδότηση για προσαρμοστικό εξοπλισμό και προγράμματα.

Εμπόδια συμπεριφοράς : Αρνητικές στάσεις και λανθασμένες αντιλήψεις σχετικά με την αναπηρία και την ένταξη.



Co-funded by
the European Union

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΧΩΡΙΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥΣ

CISCA

Προσβασιμότητα: Εξασφάλιση ότι οι εγκαταστάσεις και ο εξοπλισμός είναι προσβάσιμοι σε άτομα όλων των ικανοτήτων. Σκεφτείτε τον καθολικό σχεδιασμό

Ευαισθητοποίηση: Εκπαιδεύστε την κοινότητα σχετικά με τα οφέλη των αθλημάτων χωρίς αποκλεισμούς και αμφισβητήστε τα στερεότυπα.

Υποστήριξη: Πιέζετε για πολιτικές που προωθούν τη ένταξη και διαθέτουν πόρους για προγράμματα προσαρμοστικών αθλημάτων.

3A

Accessibility

Awareness

Advocacy

Co-funded by
the European Union

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΧΩΡΙΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥΣ

CISCA

Υποστήριξη από συνομηλίκους σε άτομα με αναπηρίες.

Συνεργασία με κοινοτικές οργανώσεις και ενδιαφερόμενους φορείς για την επέκταση της πρόσβασης σε αθλήματα χωρίς αποκλεισμούς.

Προώθηση της ποικιλομορφίας και ενεργή συμμετοχή συμμετεχόντων από διαφορετικά υπόβαθρα.

3P

Peer Support

Partnership

Promotion

Co-funded by
the European Union

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΙΜΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΧΩΡΙΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥΣ

CISCA

Η Ομάδα Ένταξης (Inclusion Club)

Μοιράζεται μοντέλα καλών πρακτικών χωρίς αποκλεισμούς στον αθλητισμό και την αναψυχή για άτομα με αναπηρία

https://theinclusionclub.com/

The Inclusion Club

Co-funded by
the European Union

ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΧΩΡΙΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥΣ



Ο προσαρμοσμένος και χωρίς αποκλεισμούς αθλητισμός είναι κάτι περισσότερο από την ένταξη των ατόμων με αναπηρία. Απευθύνεται στις ποικίλες ανάγκες και προτιμήσεις όλων των ατόμων, ανεξάρτητα από τις φυσικές ή γνωστικές τους ικανότητες.



ΦΑΝΤΑΣΤΙΚΗ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΧΩΡΙΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥΣ



Οδηγίες:

Κάθε συμμετέχων επιλέγει μία αθλητική δραστηριότητα.

Ορίστε μια μειονεκτούσα ομάδα στο πλαίσιο της επιλεγμένης αθλητικής δραστηριότητας.

Προσδιορίστε τρία βασικά εμπόδια που αντιμετωπίζει αυτή η μειονεκτούσα ομάδα κατά τη συμμετοχή της στην επιλεγμένη αθλητική δραστηριότητα.

Επινοήστε τρεις στρατηγικές που αποσκοπούν στην προώθηση της ένταξης και στην υπέρβαση αυτών των εμποδίων.



11. Ανάπτυξη Κοινωνικών Δικτύων & Στρατηγικές Υποστήριξης και Προβολής της Αθλητικής Συμμετοχής

Co-funded by
the European Union

Curricular Innovation for Synergy between Community Sport and Activism

CISCA

Project ID: 101090041

December 2022 – May 2025

ΕΝΟΤΗΤΑ 11

Δημιουργία κοινωνικών δικτύων & στρατηγικές υποστήριξης και προβολής στην αθλητική δέσμευση

CISCA

Στόχος της ενότητας

Στόχος της ενότητας είναι να διδάξει στους ανθρώπους πώς να κάνουν φίλους, να υποστηρίζουν σημαντικούς σκοπούς και να προσεγγίζουν τους ανθρώπους μέσω του αθλητισμού με σωστό τρόπο. Οι άνθρωποι που θα συμμετέχουν θα μάθουν πώς να χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να δημιουργούν δυναμικά δίκτυα, να αλληλεπιδρούν με τους φιλάθλους και να μιλούν με σαφήνεια μεταξύ τους. Θα μάθουν να οργανώνουν την υποστήριξη σημαντικών σκοπών, να συνεργάζονται με αθλητές και να σχεδιάζουν προσπάθειες άσκησης πίεσης. Επιπροσθέτως, θα μάθουν πώς να απευθύνονται σε όλους, να προγραμματίζουν εκδηλώσεις στη γειτονιά και να συνεργάζονται με τοπικές ομάδες. Χρησιμοποιώντας αυτές τις τακτικές από κοινού, οι συμμετέχοντες θα κάνουν περισσότερους ανθρώπους να ασχοληθούν με τον αθλητισμό και θα βοηθήσουν στην επίτευξη θετικών αλλαγών στην αθλητική κοινότητα.



Co-funded by
the European Union

Οικοδόμηση κοινωνικών δικτύων στην αθλητική δέσμευση

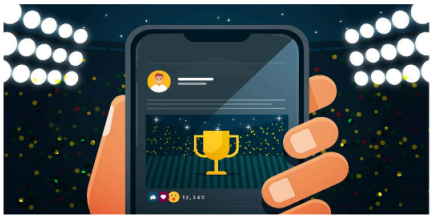
Στην Αθλητική δέσμευση, η δημιουργία κοινωνικών δικτύων είναι σημαντική για την οικοδόμηση κοινότητας, τη συμμετοχή περισσότερων ανθρώπων και τη διάδοση των εκδηλώσεων. Όπου κι αν πάτε, υπάρχουν κοινωνικά δίκτυα όπου παίκτες, οπαδοί και οργανισμοί μπορούν να συναντηθούν, να μιλήσουν για τις εμπειρίες τους και να βοηθήσουν ο ένας τον άλλον. Οι οργανισμοί στον κόσμο του αθλητισμού μπορούν να προσεγγίσουν περισσότερους ανθρώπους, να αλληλεπιδράσουν με τους οπαδούς τους σε πραγματικό χρόνο και να τους κάνουν να αισθάνονται ότι συμμετέχουν χρησιμοποιώντας τα κοινωνικά δίκτυα. Αυτή η σύνδεση όχι μόνο κάνει την εμπειρία καλύτερη για τους ανθρώπους που είναι ήδη μέλη της ομάδας, αλλά φέρνει και νέους ανθρώπους.



Co-funded by
the European Union

Στρατηγικές υποστήριξης στον αθλητισμό

Στον αθλητισμό, υποστήριξη σημαίνει ενίσχυση και προώθηση αιτημάτων ή πολιτικών που είναι σύμφωνες με τις αξίες και τους στόχους της κοινότητας. Οι τακτικές υποστήριξης που αποδίδουν μπορούν να φέρουν τους ανθρώπους κοντά, να αλλάξουν την κοινή γνώμη και να επιφέρουν αλλαγές στον αθλητικό τομέα. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τον αγώνα για δίκαιο παιχνίδι, σεβασμό και αποδοχή στον αθλητισμό. Η χρήση διάσημων παικτών ως υποστηρικτών μπορεί να βοηθήσει να μεταδοθεί το μήνυμα σε περισσότερους ανθρώπους, χάρη στις πλατφόρμες και τη φήμη τους. Οι αθλητικές ομάδες μπορούν να επιστήσουν την προσοχή σε σημαντικά προβλήματα και να πιέσουν για θετικές αλλαγές, συνεργαζόμενες σε προγράμματα και της δημιουργίας συμπράξεων με άλλες ομάδες που είναι σχετικές.



Co-funded by
the European Union

Στρατηγικές προβολής για μεγαλύτερη συμμετοχή

Οι στρατηγικές προβολής είναι σημαντικές για την αύξηση της συμμετοχής περισσότερων ανθρώπων στον αθλητισμό και τη σύνδεση με ένα ευρύ φάσμα ανθρώπων. Αυτό σημαίνει να απευθυνθείτε σε ομάδες που δεν εκπροσωπούνται επαρκώς, να κάνετε προγράμματα ανοιχτά σε όλους και να διασφαλίσετε ότι όλοι μπορούν να αθλούνται. Οι στοχευμένες προσπάθειες μάρκετινγκ, οι εκδηλώσεις στην κοινότητα και τα επιμορφωτικά μαθήματα μπορούν να βοηθήσουν να συμμετέχουν περισσότεροι άνθρωποι και να ευαισθητοποιηθούν. Οι στρατηγικές προβολής μπορούν να προσεγγίσουν περισσότερους ανθρώπους συνεργαζόμενες με σχολεία, κοινοτικά κέντρα και άλλες τοπικές ομάδες. Με αυτόν τον τρόπο, όλοι μπορούν να ασχοληθούν με τον αθλητισμό, ανεξάρτητα από το υπόβαθρο ή τις δεξιότητές τους.



Co-funded by
the European Union

Ενσωμάτωση των κοινωνικών δικτύων και της υποστήριξης για αποτελεσματική προβολή

Η οικοδόμηση κοινωνικών δικτύων σε συνδυασμό με τακτικές άσκησης πιέσεων και προσέγγισης είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να συμμετέχουν περισσότεροι άνθρωποι στον αθλητισμό. Οι αθλητικές ομάδες μπορούν να περάσουν τις ιδέες τους για την υποστήριξη σε μεγαλύτερο ακροατήριο και περισσότερους ανθρώπους με μεγαλύτερη επιτυχία, χρησιμοποιώντας τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Το ενδιαφέρον υλικό, όπως ιστορίες αθλητών, παρασκηνιακές ματιές και ελκυστικές καμπάνιες, μπορούν να τραβήξουν την προσοχή στις προσπάθειες υποστήριξης και να κάνει περισσότερους ανθρώπους στην κοινότητα να συμμετέχουν. Αυτή η ενιαία προσέγγιση όχι μόνο κάνει την αθλητική κοινότητα ισχυρότερη, αλλά διασφαλίζει επίσης ότι τα σημαντικά ζητήματα αναδεικνύονται και αντιμετωπίζονται, καθιστώντας το περιβάλλον πιο φιλόξενο και χρήσιμο για όλους.



Co-funded by
the European Union

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΗΓΕΣ

- 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

Ενότητα 12: Αντιξοότητες και Ανθεκτικότητα

Co-funded by
the European Union

Curricular Innovation for Synergy between Community Sport and Activism

CISCA

Project ID: 101090041

December 2022 – May 2025

CISCA

ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΞΟΟΤΗΤΕΣ

CISCA

- Σκοπός του εργαστηρίου είναι η ενεργοποίηση των συμμετεχόντων στον αθλητισμό, ενισχύοντας την ψυχική ανθεκτικότητά τους μέσω στρατηγικών, καθοδήγησης από ειδικούς και πρακτικής εξάσκησης. Οι συμμετέχοντες θα μάθουν να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις, να βελτιώνουν την απόδοση και να διατηρούν την ευεξία τους. Θα δημιουργήσουν εξατομικευμένα σχέδια ανθεκτικότητας για να ξεκλειδώσουν τις δυνατότητές τους εντός και εκτός αγωνιστικού χώρου, καλλιεργώντας μια ανθεκτική νοοτροπία για ευημερία στον αθλητισμό και όχι μόνο.
- Η ανθεκτικότητα παρέχει στα άτομα τη νοοτροπία και τις δεξιότητες για την αποτελεσματική αντιμετώπιση των προκλήσεων και βοηθά στη διαχείριση του άγχους, στην οικοδόμηση συναισθηματικής δύναμης και στην προαγωγή της ευεξίας, που είναι ζωτικής σημασίας για όσους έχουν συναισθηματικά απαιτητικούς ρόλους. Επιτρέπει τη συνεχή προσπάθεια, το ξεπέρασμα των εμποδίων και τη διατήρηση της δέσμευσης σε μακροπρόθεσμους στόχους, ενώ ενδυναμώνει τα άτομα να ανακάμπτουν από τις αποτυχημένες προσπάθειες και να συνεχίζουν να συνεισφέρουν στις κοινότητές τους.
- Οι συμμετέχοντες δεν χρειάζονται προϋπάρχουσες γνώσεις σχετικά με την "ανθεκτικότητα και τις αντιξοότητες", αλλά θα πρέπει να είναι σε θέση να χειρίζονται άνετα με τη βασική τεχνολογία.

Co-funded by
the European Union

Πρακτικό μέρος:

ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΕΝΑΝΤΙ ΑΝΤΙΞΟΟΤΗΤΩΝ

Co-funded by
the European Union

1. Γενικά



Η ένταξη μιας ενότητας ανθεκτικότητας σε ένα εγχειρίδιο κοινοτικού αθλητισμού και ακτιβισμού είναι ζωτικής σημασίας για τον εφοδιασμό ατόμων και ομάδων με τη νοοτροπία και τις δεξιότητες που χρειάζονται προκειμένου να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τις προκλήσεις. Η ανθεκτικότητα προάγει την επιμονή, την προσαρμοστικότητα και τα κίνητρα, διατηρώντας τη δυναμική παρά τις αναποδιές. Βοηθά στη διαχείριση του άγχους, στην οικοδόμηση συναισθηματικής δύναμης και στην προώθηση της ευημερίας, ζωτικής σημασίας για όσους συμμετέχουν σε συναισθηματικά απαιτητική δραστηριότητα. Καλλιεργώντας την ανθεκτικότητα, τα άτομα μπορούν να στηρίξουν αποτελεσματικότερα τις προσπάθειές τους, να ξεπεράσουν τα εμπόδια και να παραμείνουν αφοσιωμένα στους μακροπρόθεσμους στόχους τους.

Co-funded by
the European Union

2. Στόχος του Εργαστηρίου:

- Να αποκτήσουν οι συμμετέχοντες τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τα εργαλεία για να ενισχύσουν την ανθεκτικότητά τους στο πλαίσιο του αθλητισμού.
- Να μάθουν πώς να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις, να βελτιώνουν την απόδοσή τους και να διατηρούν την ευεξία τους
- Να δημιουργήσουν εξατομικευμένα σχέδια ανθεκτικότητας

3. Μέγεθος ομάδας

20 συμμετέχοντες

4. Διάρκεια

- 10 λεπτά. Εξήγηση της ενότητας και της δομής του εργαστηρίου
- 45 λεπτά. Θεωρητικό μέρος και γνωριμία με το σημείο στο οποίο βρίσκεται ο καθένας όσον αφορά την ανθεκτικότητα
- 40 λεπτά. Δραστηριότητα: Το σχέδιο ανθεκτικότητας (Resilience Plan)
- 15 λεπτά. Αξιολόγηση και ανατροφοδότηση της συνεδρίας

Co-funded by
the European Union

5. Ενότητες εκπαίδευσης

- Χρησιμοποιώντας την ανθεκτικότητα ως κίνητρο
- Μοντέλα ανάπτυξης με βάση την ανθεκτικότητα
- Δημιουργία του δικού σας σχεδίου ανθεκτικότητας

6. Υλικά

- Διαφάνειες και παρουσιάσεις για τη θεωρία
- Λευκές σελίδες
- Στυλό και χρωματιστά μολύβια
- Υπομνήματα για τις 2 διαφορετικές δραστηριότητες

Regionalne Centrum Wolontariatu w Kielcach

Co-funded by
the European Union

7. Δραστηριότητες της συνεδρίας

1. Επεξήγηση της ανθεκτικότητας
2. Μοντέλα ανθεκτικότητας
3. Αυτό-ανθεκτικότητα
4. Δημιουργία σχεδίου ανθεκτικότητας (τα τέσσερα S)

Co-funded by
the European Union

Δραστηριότητα 1: Επεξήγηση της ανθεκτικότητας

- Ο εισηγητής θα εξηγήσει τι αποσκοπεί να επιτύχει το εργαστήριο.
- Στη συνέχεια, το εργαστήριο θα ξεκινήσει με ένα θεωρητικό μέρος στο οποίο θα οριστεί η έννοια της " ανθεκτικότητας " και θα ακολουθήσει η παρουσίαση διαφόρων σχετικών μοντέλων που μπορούν να εφαρμοστούν σε αθλητικά περιβάλλοντα:
  - Μοντέλο καθοριστικού ή βασικού προβλεπτικού παράγοντα
  - Μοντέλο θάρρους
  - Μοντέλο αποφυγής προβλημάτων.



Co-funded by
the European Union

Δραστηριότητα 2 : Μοντέλα ανθεκτικότητας



- Το **Μοντέλο καθοριστικών ή ουσιαστικών προβλεπτικών παραγόντων** επικεντρώνεται στον εντοπισμό των βασικών παραγόντων που συμβάλλουν στην επιτυχία ή την ανθεκτικότητα στον αθλητισμό. Με την κατανόηση αυτών των καθοριστικών παραγόντων, οι αθλητές μπορούν να αναπτύξουν στρατηγικές για να ενισχύσουν την απόδοσή τους και να ξεπεράσουν τα εμπόδια.
- Το **Μοντέλο Θάρρους** δίνει έμφαση στη σημασία του θάρρους για την αντιμετώπιση των προκλήσεων και των αντιξοοτήτων στον αθλητισμό. Επισημαίνει τη νοοτροπία και τις ενέργειες που απαιτούνται για την αντιμετώπιση των δυσκολιών με γενναιότητα και αποφασιστικότητα, οδηγώντας τελικά στην προσωπική ανάπτυξη και επίτευξη.
- Το **Μοντέλο Αποφυγής Προβλημάτων** διερευνά την έννοια της αποφυγής προβλημάτων και τον αντίκτυπό της στην απόδοση στον αθλητισμό. Ενθαρρύνει τους αθλητές να αναγνωρίζουν και να αντιμετωπίζουν τα πιθανά προβλήματα προληπτικά, αντί να τα αποφεύγουν ή να τα αγνοούν, προάγοντας έτσι την ανθεκτικότητα και την επιτυχία.

Co-funded by
the European Union

Δραστηριότητα 3: Αυτό- ανθεκτικότητα



Αρχικά, ο εισηγητής θα δώσει στους συμμετέχοντες ένα υπόδειγμα στο οποίο θα τους υποδείξει να δηλώσουν στην κλίμακα από το 1 έως το 5 πώς αισθάνονται σε σχέση με αυτές τις δύο αντίθετες δηλώσεις. Αυτό είναι το υπόδειγμα:

- "Τα πήγα καλύτερα απ' ό,τι νόμιζα" αντί "Δεν τα πήγα τόσο καλά όσο φανταζόμουν«
- "Πίεσα τον εαυτό μου και δούλεψα σκληρά" αντί "Θα μπορούσα να προσπαθήσω λίγο περισσότερο«
- "Πήρα το ρίσκο δοκιμάζοντας κάτι καινούργιο" αντί "Έμεινα σε αυτό που ήξερα, γιατί γι' αυτό νιώθω σίγουρος".
- "Άλλαξα τη δουλειά μου καθώς προχωρούσα" αντί: "Έμεινα σταθερός στην προσέγγισή μου καθ' όλη τη διάρκεια"

Co-funded by
the European Union

Δραστηριότητα 4: Δημιουργία Σχεδίου ανθεκτικότητας (Τα 4S's)

Έπειτα, θα ξεκινήσουν με τη δραστηριότητα στην οποία θα δημιουργήσουν το δικό τους σχέδιο που θα έχουν και θα χρησιμοποιούν όταν νιώθουν ότι χρειάζονται βοήθεια. Για το σκοπό αυτό, θα συμπληρώσουν τα ακόλουθα φύλλα

1. Ανακαλέστε προηγούμενες καταστάσεις:

- Ανακαλέστε ένα πρόσφατο παράδειγμα ανθεκτικότητας
- Βρείτε υποστηρικτικούς ανθρώπους
- Προσδιορίστε στρατηγικές
- Προσδιορίστε την ευθυκρισία (Η ευθυκρισία είναι η σοφία και η διορατικότητα στην οποία βασίζεστε. Μπορεί να προέρχεται από στίχους τραγουδιών, μυθιστορήματα, ποίηση, πνευματικά γραπτά, αποφθέγματα διάσημων, τις ρήσεις του παππού ή της γιαγιάς ή μαθαίνοντας από τις δικές σας εμπειρίες)
- Προσδιορίστε συμπεριφορές που αναζητούν λύσεις

2. Το σχέδιο ανθεκτικότητας του

- Περιγράψτε μια πρόσφατη δυσκολία
- Εφαρμόστε το σχέδιο ανθεκτικότητας σε αυτή τη δυσκολία
- Εκτελέστε το σχέδιο ανθεκτικότητας σας

Co-funded by
the European Union

3. Αξιολόγηση του σχεδίου ανθεκτικότητας

- Πώς σας φάνηκε η υλοποίηση του σχεδίου ανθεκτικότητας σας;
- Σας βοήθησε να ανακάμψετε από αυτή τη δυσκολία;
- Ποιοι πόροι σας βοήθησαν περισσότερο; Γιατί;
- Ποιοι πόροι σας βοήθησαν λιγότερο; Γιατί;
- Δεν χρησιμοποιήσατε κανένα μέσο, και αν ναι, γιατί;
- Υπάρχει κάτι που θα θέλατε να προσθέσετε στο σχέδιο ανθεκτικότητας σας;
- Σε ποιους άλλους τομείς της ζωής σας θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε το σχέδιο ανθεκτικότητας σας; Πώς θα μπορούσαν να βελτιωθούν τα πράγματα για εσάς;
- Αμέσως μετά, θα κάνουν έναν κύκλο κλεισίματος στον οποίο θα μιλήσουν για το πώς τους φάνηκε αυτή η συνεδρία, αν πιστεύουν ότι ήταν χρήσιμη, τι θα προσέθεταν ή θα διέγραφαν, τι θα έπαιρναν υπόψη τους για το μέλλον κ.λπ.

Co-funded by
the European Union

8. Για τον εκπαιδευτή:

- Ενθαρρύνετε την ενεργό συμμετοχή
- Παρέχετε ευκαιρίες για προβληματισμό και συζήτηση.

9. Αποτελέσματα:

Μέχρι το τέλος του εργαστηρίου, οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν βαθύτερη κατανόηση της ανθεκτικότητας και πρακτικές στρατηγικές για να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις με αυτοπεποίθηση, νιώθοντας ικανοί να αντιμετωπίσουν τις αντιξοότητες.

Co-funded by
the European Union

10. Αξιολόγηση:

Η αξιολόγηση θα είναι άτυπη, μέσω παρατήρησης και ανατροφοδότησης των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου. Οι συμμετέχοντες θα προβληματιστούν σχετικά με τη μάθησή τους και θα αξιολογήσουν την πρόοδό τους στην εφαρμογή στρατηγικών ανθεκτικότητας . Θα τους δώσουμε επίσης μια σύντομη έρευνα πριν και μετά το εργαστήριο.

Πρώτες ερωτήσεις της έρευνας

- Πώς θα βαθμολογούσατε την τρέχουσα κατανόησή σας για τις έννοιες της ανθεκτικότητας σε μια κλίμακα από το 1 έως το 5 (το 1 είναι χαμηλό, το 5 είναι υψηλό);
- Έχετε χρησιμοποιήσει στο παρελθόν στρατηγικές για να ενισχύσετε την ανθεκτικότητά σας στον αθλητισμό ή τον ακτιβισμό;
- Ποιες τεχνικές ή πρακτικές ενίσχυσης της ανθεκτικότητας εφαρμόζετε σήμερα, αν υπάρχουν;
- Πόσο σίγουροι είστε για την ικανότητά σας να ανακάμψετε από αποτυχίες ή προκλήσεις στις αθλητικές ή ακτιβιστικές σας προσπάθειες; (Χαμηλή/Μέτρια/Υψηλή)
- Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίζετε συνήθως όταν προσπαθείτε να διατηρήσετε την ανθεκτικότητα στις αθλητικές ή ακτιβιστικές σας δραστηριότητες;

Co-funded by
the European Union

Οι τελικές ερωτήσεις της έρευνας:

- Πώς θα αξιολογούσατε την κατανόηση των εννοιών της ανθεκτικότητας μετά την παρακολούθηση του εργαστηρίου; (1 έως 5)
- Αποκομίσατε νέες γνώσεις σχετικά με την οικοδόμηση της ανθεκτικότητας ειδικά στο πλαίσιο του αθλητισμού ή του ακτιβισμού;
- Ποια εργαλεία ή τεχνικές οικοδόμησης ανθεκτικότητας που παρουσιάστηκαν στο εργαστήριο σκοπεύετε να ενσωματώσετε στη ρουτίνα σας;
- Αισθάνεστε πιο σίγουροι για την ικανότητά σας να διατηρήσετε την ανθεκτικότητα απέναντι στις προκλήσεις μετά το εργαστήριο;
- Ποιες συγκεκριμένες γνώσεις ή στρατηγικές θεωρήσατε πιο πολύτιμες από το εργαστήριο;
- Πώς σκοπεύετε να εφαρμόσετε τις δεξιότητες και τις στρατηγικές ανθεκτικότητας που διδαχθήκατε στον κοινοτικό αθλητισμό και στις προσπάθειες ακτιβισμού σας στο μέλλον;

Co-funded by
the European Union

11. Αναφορές

- https://psycnet.apa.org/record/2018-02766-001
- https://www.mdpi.com/1660-4601/18/15/8196
- https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3353472/
- https://positivepsychology.com/resilience-activities-worksheets/

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

Ενότητα :Διαπολιτισμική επικοινωνία

Δραστηριότητα - Παγοθραύστης- Ποιον να αφήσουμε πίσω;
Ποιον να αφήσουμε πίσω
Οδηγίες: Τα δώδεκα άτομα που αναφέρονται παρακάτω έχουν επιλεγεί ως επιβάτες σε ένα διαστημόπλοιο για μια πτήση προς έναν άλλο πλανήτη, επειδή αύριο ο πλανήτης Γη είναι καταδικασμένος να καταστραφεί. Λόγω αλλαγών στους περιορισμούς του χώρου, έχει πλέον αποφασιστεί ότι μόνο οκτώ άτομα μπορούν να ταξιδέψουν. Και οι οκτώ πληρούν τις προϋποθέσεις. Το καθήκον σας είναι να επιλέξετε τους οκτώ (8) επιβάτες που θα κάνουν το ταξίδι. Μόνοι σας, αφιερώστε περίπου 5 λεπτά και κατατάξτε τους επιβάτες από το ένα έως το δώδεκα με βάση αυτούς που θεωρείτε ότι αξίζουν περισσότερο να κάνουν το ταξίδι, με το ένα να είναι το πιο άξιο και το δώδεκα το λιγότερο άξιο. Στη συνέχεια, όλη η ομάδα θα συγκεντρωθεί και θα αποφασίσει ως ομάδα τους οκτώ (8) επιβάτες που θα κάνουν το ταξίδι. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν πάρετε την απόφασή σας ως ομάδα, ΟΛΟΙ πρέπει να συμφωνήσουν για τους οκτώ τελικούς επιβάτες και να συναινέσουν. ΔΕΝ επιτρέπεται να ψηφίζετε ή να λαμβάνετε απόφαση με βάση τους κανόνες της πλειοψηφίας.

Co-funded by
the European Union

Ενότητα :Διαπολιτισμική επικοινωνία

Αρχικός κατάλογος επιβατών.

____ένας λογιστής με σοβαρό πρόβλημα κατάχρησης ουσιών
____ένας ακτιβιστής Αφρικανός φοιτητής ιατρικής
____μια 33χρονη Ανατολικοευρωπαία μάνατζερ που δεν μιλάει αγγλικά
____η έγκυος σύζυγος του λογιστή
____ένας διάσημος μυθιστοριογράφος με σωματική αναπηρία
____μια 21χρονη μουσουλμάνα διεθνής φοιτήτρια
____ένας καθολικός κληρικός που είναι κατά της ομοφυλοφιλίας
____μια γυναίκα σταρ του κινηματογράφου που έπεσε πρόσφατα θύμα σεξουαλικής επίθεσης
____ένας ρατσιστής ένοπλος αστυνομικός που έχει κατηγορηθεί για χρήση υπερβολικής βίας
____α ομοφυλόφιλος άνδρας, επαγγελματίας αθλητής
____ένα 12χρονο ορφανό αγόρι από την Ασία
____60χρονος Εβραίος καθηγητής πανεπιστημίου

Co-funded by
the European Union

Ενότητα :Διαπολιτισμική επικοινωνία

Δραστηριότητα - BARNAGA GAME

Το BARNGA είναι ένα παιχνίδι προσομοίωσης που ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να εξετάσουν κριτικά τις κανονιστικές παραδοχές και τη διαπολιτισμική επικοινωνία. Δημιουργήθηκε από τον Sivasailam "Thiagi" Thiagarajan το 1980, ενώ εργαζόταν για την USAID στην Gbarnga της Λιβερίας. Είχε την αίσθηση ότι οι συγκρούσεις δεν προκύπτουν (μόνο) από μεγάλες ή προφανείς πολιτισμικές διαφορές, αλλά συχνά από ανεπαίσθητες, μικρές ενδείξεις. Δημιούργησε το παιχνίδι για να ανακαλύψει αυτές τις λεπτές αποχρώσεις. Σε αυτή τη δραστηριότητα, οι μαθητές παίζουν σιωπηλά ένα παιχνίδι με κάρτες, όπου ο καθένας λειτουργεί με διαφορετικούς κανόνες, εν αγνοία τους. Δώστε βασικές οδηγίες για το πώς να ρίχνουν (χωρίς να ρίχνουν) και ζητήστε από τον άνδρα και τη γυναίκα από την ομάδα 1 να κάνουν επίδειξη πώς ρίχνουν (5-10 ρίψεις). Η ομάδα 2 αποχωρεί από την αίθουσα και η ομάδα 3 εισέρχεται στην αίθουσα. Δώστε βασικές οδηγίες για το πώς να ρίχνουν (χωρίς να ρίχνουν) και διαβάστε το σενάριο (που παρέχεται στις σημειώσεις) - θα πρέπει να προσπαθήσετε να είστε πειστικοί.

Co-funded by
the European Union

Ενότητα :Διαπολιτισμική επικοινωνία

Στόχοι:

- Να μάθουν να επικοινωνούν αποτελεσματικά μεταξύ διαφορετικών πολιτισμικών ομάδων.
- Να βοηθήσουν τους μαθητές να εξετάσουν τις υποθέσεις που μπορεί να έχουν σχετικά με τα ομαδικά πρότυπα και να αναλύσουν κριτικά από πού προέρχονται αυτά τα πρότυπα, καθορίζοντας κατά πόσον εξακολουθούν να είναι χρήσιμα σε μελλοντικά περιβάλλοντα.
- Να κατανοήσουν τι συμβαίνει όταν δεν χρησιμοποιούμε τους ίδιους "κανόνες" ή "νόρμες" με τους άλλους στην ομάδα.
- Να διερωτηθούμε ποιος είναι ο ρόλος της επικοινωνίας που μας βοηθά είτε να μπερδευόμαστε είτε να κατανοούμε ο ένας τον άλλον.

Co-funded by
the European Union

Ενότητα :Διαπολιτισμική επικοινωνία

Δραστηριότητα– BARNAGA GAME

Υλοποίηση - Εκτυπώστε τους κανόνες και τον οδηγό του τουρνουά και ακολουθήστε τις οδηγίες.

Υλικά:

1) BARNGA GAME Κανόνες - https://drive.google.com/file/d/1lQWs8o4JrxyJ384v4u1omEjp5yysjh03/view?usp=sharing
2) Οδηγίες για το τουρνουά και οδηγός συζήτησης - - https://drive.google.com/file/d/1tHNIj54ePw5SXAFY9CFRReDVvtl0js-L/view?usp=sharing
3) Μικρότερη τράπουλα, αρκετή για κάθε ομάδα (2-7 και άσσοι)
4) Επιτραπέζιος δείκτης για την ομαδοποίηση
5) Χαρτί
6) Στυλό ή μαρκαδόροι

Co-funded by
the European Union

Ενότητα :Διαπολιτισμική επικοινωνία

Δραστηριότητα - ALBATROS ISLAND

Αλμπατρός είναι μια δραστηριότητα όπου περίπου 6 ηθοποιοί, άνδρες και γυναίκες, παίζουν τη σκηνή για το κοινό. Οι ηθοποιοί θα πρέπει να είναι ντυμένοι με περίεργα ρούχα (τήβεννο ή κάτι διαφορετικό από τα συνηθισμένα). Άνδρες Αλμπατρός είναι οι άνδρες ηθοποιοί. Γυναίκες Αλμπατρός είναι οι γυναίκες ηθοποιοί. Οι θεατές είναι τα μέλη του κοινού. Η γλώσσα που μιλούν οι ηθοποιοί δεν θα πρέπει να περιλαμβάνουν ήχους κλικ.

Co-funded by
the European Union

Ενότητα :Διαπολιτισμική επικοινωνία

Σενάριο Αλμπατρός

1. Οι Άνδρες Αλμπατρός και οι Γυναίκες Αλμπατρός είναι στη θέση τους. Οι Άνδρες Άλμπατρος καθιστοί, οι Γυναίκες Άλμπατρος γονατιστές στο πάτωμα δίπλα στους άνδρες Αλμπατρός.
2. Όλοι στέκονται όρθιοι και επιλέγουν (2 ο καθένας) μέλη του ίδιου φύλου για να συμμετάσχουν στον χαιρετισμό-τελετή. Οι Άνδρες Αλμπατρός κάθονται στα καθίσματα των ανδρών. Οι Γυναίκες Άλμπατρος ζητούν από τις γυναίκες να βγάλουν τα παπούτσια τους και να γονατίσουν δίπλα στους άνδρες.
3. Οι Άνδρες Αλμπατρός και οι Γυναίκες Αλμπατρός επιστρέφουν στις θέσεις τους- μικρή παύση. Οι Άνδρες Άλμπατρος αγγίζουν τα κεφάλια των Γυναικών Αλμπατρός στη γη.
4. Τελετή υποδοχής: Οι Άνδρες Αλμπατρός στέκονται και χαιρετούν κάθε άνδρα κρατώντας τον από το χέρι ή τους ώμους και τη μέση και τρίβοντας τα γόνατα. Οι άνδρες Αλμπατρός κάθονται. Οι γυναίκες χαιρετούν κάθε γυναίκα καλεσμένη περνώντας και τα δύο χέρια τους στα κάτω άκρα και στα πόδια με τελετουργικό τρόπο. Οι γυναίκες επιστρέφουν σε γονατιστή θέση- οι γυναίκες Αλμπατρός επιστρέφουν στη θέση τους.

Co-funded by
the European Union

Ενότητα :Διαπολιτισμική επικοινωνία

5. Μικρή παύση - Άνδρες Αλμπατρός αγγίξτε τα κεφάλια των γυναικών Αλμπατρός στη γη.
6. Πλύσιμο των χεριών - Η Άλφα Άλμπατρος Γυναίκα φέρνει ένα μπολ με νερό στους Άνδρες Άλμπατρος,οι οποίοι βυθίζουν τα δάχτυλα του δεξιού τους χεριού στο μπολ και κουνάνε τα χέρια τους με χάρη για να στεγνώσουν. Η Άλμπατρος Γυναίκα επαναλαμβάνει αυτό για κάθε έναν από τους άνδρες συμμετέχοντες.
7. Σίτιση - Ο Άνδρας Άλμπατρος κάνει κλικ ως σήμα για σίτιση. Η γυναίκα άλμπατρος σηκώνεται και προσφέρει τσίχλα (ή υποκατάστατο τροφής) σε κάθε άνδρα ξεκινώντας με τους Άνδρες Αλμπατρός. Η τροφή τοποθετείται στο στόμα των αρσενικών με λαβίδες (ή οδοντογλυφίδες). Μετά την τροφή, οι Άνδρες Αλμπατρός βουρκώνουν, βογκάνε και ρεύονται, χτυπώντας το στήθος τους με τη γροθιά τους. Οι άλλοι άνδρες ενθαρρύνονται από τους Άνδρες Αλμπατρός να επαναλάβουν τη διαδικασία. Στη συνέχεια, η γυναίκα Άλμπατρος ταΐζει τις γυναίκες, οι οποίες παίρνουν το φαγητό στα χέρια τους. Η Γυναίκα Άλμπατρος επιστρέφει στη θέση της.

Co-funded by
the European Union

Ενότητα :Διαπολιτισμική επικοινωνία

8. Μικρή παύση - Άνδρες Αλμπατρός αγγίζουν τα κεφάλια των Γυναικών Αλμπατρός στη γη.
9. Ο Άνδρας Αλμπατρός κάνει κλικ που δείχνει ότι τα ποτά πρέπει να σερβιριστούν. Η γυναίκα Άλφα Αλμπατρός παίρνει μια μικρή κανάτα και ρίχνει μια μικρή ποσότητα μη ζαχαρούχας λεμονάδας (ή υποκατάστατο ποτό) σε ένα μικρό φλιτζάνι για τους Άνδρες Αλμπατρός. Το επαναλαμβάνει αυτό για όλους τους άνδρες και στη συνέχεια σερβίρει τις γυναίκες. Επιστρέφει στη θέση της.

Co-funded by
the European Union

Ενότητα :Διαπολιτισμική επικοινωνία

10. Όλοι οι Άνδρες Αλμπατρός και οι Γυναίκες Αλμπατρός σηκώνονται και επιθεωρούν τις συμμετέχουσες γυναίκες μιλώντας στη γλώσσα Αλμπατρός. Η γυναίκα με τα μεγαλύτερα πόδια οδηγείται στον Αλμπατρός Άνδρα και ενθαρρύνεται να γονατίσει δίπλα της.
11. Οι Άνδρες Αλμπατρός σηκώνονται και επαναλαμβάνουν την τελετή υποδοχής με τους άνδρες, στη συνέχεια επιστρέφουν στη θέση τους. Οι Γυναίκες Αλμπατρός επαναλαμβάνουν την τελετή υποδοχής με τις γυναίκες και επιστρέφουν στις θέσεις τους.
12. Μικρή παύση. Οι Άνδρες Αλμπατρός αγγίζουν το κεφάλι τόσο των γυναικών Αλμπατρός όσο και των επιλεγμένων γυναικών στο έδαφος, σηκώνονται και οδηγούν τις δύο επιλεγμένες γυναίκες έξω από την είσοδο.

Co-funded by
the European Union

Ενότητα :Διαπολιτισμική επικοινωνία

Ερμηνεία της κατάστασης

Ζητήστε από την ομάδα να περιγράψει αυτό που είδε (χωρίς αξιολόγηση ή ερμηνεία, αλλά προσέξτε, αυτό δεν είναι εύκολο!). Στη συνέχεια, μπορούν να ερμηνεύσουν αυτό που είδαν. Κάποιοι θα αντιληφθούν τον ρόλο της γυναίκας στην κουλτούρα του Αλμπατρός ως χαμηλόβαθμο, δίνοντας παραδείγματα όπως το να κάθεται στο πάτωμα ή το γεγονός ότι ο άνδρας τρώει πρώτος το φαγητό. Μετά τη συνεδρία ερμηνείας, οι συμμετέχοντες θα λάβουν πληροφορίες σχετικά με την κουλτούρα του Αλμπατρός.

Στην κουλτούρα Άλμπατρος, η γη θεωρείται κάτι θεϊκό και ο απώτερος στόχος είναι να ζει κανείς σε αρμονία με τη μητέρα γη. Η γυναίκα θεωρείται διαμεσολαβητής του Θείου, καθώς πολλές γυναίκες μπορούν να γεννήσουν παιδιά και έτσι θεωρείται ότι είναι πιο κοντά στη φύση. Συνεπώς, η γυναίκα επιτρέπεται να κάθεται στη γη και να την αγγίζει, ενώ αυτό απαγορεύεται στον άνδρα. Ως εκ τούτου, αυτός πρέπει να κάθεται σε απόσταση σε ένα άβολο κάθισμα (καρέκλα).

Co-funded by
the European Union

Ενότητα :Διαπολιτισμική επικοινωνία

Ο μόνος τρόπος με τον οποίο μπορεί να έρθει σε επαφή με τη γη είναι μέσω των ποδιών του όταν κάθεται και μέσω της επαφής της γυναίκας όταν σκύβει στο έδαφος. Διαφορετικά, δεν επιτρέπεται να αγγίξει μια γυναίκα. Το καθήκον του άνδρα είναι να δοκιμάζει το φαγητό της γυναίκας και να περπατάει μπροστά της για να την προστατεύει από πιθανό κίνδυνο.

Σε μια τελική συζήτηση, μπορείτε να επεξεργαστείτε πώς προκύπτουν τέτοιες προκαταλήψεις. Αν σε μια κουλτούρα είναι ταπεινωτικό να κάθεσαι στο πάτωμα, αυτό μπορεί να είναι κάτι τιμητικό με άλλο πολιτισμικό αποτύπωμα. Υπάρχουν καταστάσεις από την καθημερινή ζωή όπου οι συμμετέχοντες έχουν βιώσει κάτι παρόμοιο; Είμαστε πρόθυμοι να ακούσουμε τις ιστορίες σας!

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

Co-funded by
the European Union

Ενότητα :Διαπολιτισμική επικοινωνία

Δραστηριότητα – Σπριντ σχεδιασμού πρωτοτύπων

Προετοιμασία για ένα σπριντ σχεδιασμού με τις τοπικές κοινότητες
Πριν ξεκινήσετε ένα σπριντ σχεδιασμού με τις τοπικές κοινότητες, υπάρχουν βασικοί παράγοντες που πρέπει να ληφθούν υπόψη για να εξασφαλιστεί ένα επιτυχημένο και ομαλό σπριντ.

1. **Καθορισμός σαφών στόχων και σκοπών:** Πριν από την έναρξη ενός σπριντ σχεδιασμού, είναι σημαντικό να καθοριστούν με σαφήνεια οι στόχοι και οι σκοποί του έργου. Αυτό περιλαμβάνει την κατανόηση του συγκεκριμένου προβλήματος που πρέπει να αντιμετωπιστεί, των επιθυμητών αποτελεσμάτων και τυχόν περιορισμών ή περιορισμών που επιβάλλονται από το πλαίσιο του δημόσιου τομέα.

2. **Δημιουργήστε μια διαφορετική ομάδα:** Συγκεντρώστε μια διατμηματική ομάδα που περιλαμβάνει εκπροσώπους από διάφορες ομάδες που σχετίζονται με το πρόβλημα.

Co-funded by
the European Union

Ενότητα :Διαπολιτισμική επικοινωνία

3. Συμμετοχή των ενδιαφερομένων μερών: Στο δημόσιο, υπάρχουν συχνά πολλοί ενδιαφερόμενοι με διαφορετικές προτεραιότητες και ατζέντες. Είναι σημαντικό να εντοπίζονται νωρίτερα αυτοί οι ενδιαφερόμενα και να εμπλέκοται. Αυτό θα βοηθήσει να διασφαλιστεί ότι όλοι είναι ευθυγραμμισμένοι σχετικά με το πρόβλημα που επιλύεται και τις προτεινόμενες λύσεις. Χωρίς την αποδοχή των ενδιαφερόμενων μερών, μπορεί να είναι δύσκολο να εξασφαλιστούν οι απαραίτητοι πόροι και η υποστήριξη για την εφαρμογή των λύσεων που αναπτύχθηκαν κατά τη διάρκεια του σπριντ σχεδιασμού.

4. Επικοινωνία: Η σαφής και συνεπής επικοινωνία είναι το κλειδί για τη διεξαγωγή ενός επιτυχημένου σπριντ σχεδιασμού. Αυτό περιλαμβάνει την κοινοποίηση του σκοπού και των στόχων του σπριντ σχεδιασμού σε όλους τους ενδιαφερόμενους φορείς

5. Αξιοποίηση υφιστάμενων ερευνών και δεδομένων: Διεξαγωγή ενδελεχούς επισκόπησης των υφιστάμενων εκθέσεων, μελετών και ανατροφοδότησης από τους χρήστες για την ενημέρωση των αποφάσεων σχεδιασμού και την επικύρωση των υποθέσεων.

6. Τεκμηρίωση και κοινοποίηση των διδαγμάτων: Καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας του σπριντ σχεδιασμού, είναι σημαντικό να τεκμηριώνετε τα διδάγματα, τις ιδέες και τα αποτελέσματα. Αυτή η τεκμηρίωση μπορεί να χρησιμεύσει ως πολύτιμος πόρος για μελλοντικά έργα και να συμβάλει στη δημιουργία θεσμικής γνώσης εντός του κυβερνητικού οργανισμού. Εξετάστε το ενδεχόμενο δημιουργίας ενός εγχειριδίου ή ενός αποθετηρίου γνώσεων για τη διανομή βέλτιστων πρακτικών και διδαγμάτων.

Co-funded by
the European Union

Ενότητα :Διαπολιτισμική επικοινωνία

Οδηγός βήμα προς βήμα για τη διεξαγωγή ενός σπριντ σχεδιασμού

Η διεξαγωγή ενός σπριντ σχεδιασμού είναι μια δομημένη διαδικασία που συνήθως περιλαμβάνει μια σειρά δραστηριοτήτων που έχουν σχεδιαστεί για να προάγουν τη συνεργασία, τη δημιουργικότητα και την ταχεία δημιουργία πρωτοτύπων. Τα πέντε στάδια ενός σπριντ σχεδιασμού περιλαμβάνουν: κατανόηση του προβλήματος, ιδεολογία, δημιουργία πρωτοτύπων, δοκιμή χρηστών και υλοποίηση. Κατά τη διάρκεια κάθε σταδίου, η ομάδα θα συμμετάσχει σε διάφορες δραστηριότητες, όπως καταιγισμός ιδεών, σκίτσα, δημιουργία πρωτοτύπων και διεξαγωγή συνεντεύξεων με χρήστες. Στο τέλος του σπριντ, η ομάδα θα πρέπει να έχει ένα δοκιμασμένο πρωτότυπο που μπορεί να εφαρμοστεί ή να βελτιωθεί περαιτέρω.

Co-funded by
the European Union

Ενότητα :Διαπολιτισμική επικοινωνία

Δραστηριότητες σπριντ σχεδιασμού

Βήμα 1: Κατανόηση και ορισμός

Ξεκινήστε με μια σύνοψη της διαδικασίας του σπριντ σχεδιασμού και του προβλήματος. Βεβαιωθείτε ότι όλοι κατανοούν το περιεχόμενο και τους στόχους. Πραγματοποιήστε μια στιγμή για να κατανοήσετε ομαδικά και να περιγράψετε το πρόβλημα από διαφορετικές οπτικές γωνίες. Αυτό βοηθά στην οικοδόμηση μιας κοινής κατανόησης. Προσκαλέστε τα ενδιαφερόμενα μέρη και τους ειδικούς του αντικειμένου να μοιραστούν τις απόψεις και τις προοπτικές τους σχετικά με το πρόβλημα. Αυτό το βήμα διασφαλίζει ότι η ομάδα συγκεντρώνει ένα ευρύ φάσμα απόψεων για να ενημερώσει τις λύσεις της. Χρησιμοποιήστε μεθόδους όπως συνεντεύξεις, έρευνες ή ομάδες εστίασης. Καθορισμός του στόχου του σπριντ: Με βάση τη διαμόρφωση του προβλήματος και τις εισηγήσεις των ενδιαφερόμενων μερών, καθορίστε από κοινού έναν σαφή στόχο για το σπριντ σχεδιασμού.

Co-funded by
the European Union

Ενότητα :Διαπολιτισμική επικοινωνία

Βήμα 2: Σχεδιάστε

Χρησιμοποιήστε τεχνικές δημιουργικού καταιγισμού ιδεών, όπως τα "Crazy 8s" ή η "Mind Mapping", για να δημιουργήσετε ένα ευρύ φάσμα ιδεών. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν έξω από το κουτί και να παράγουν όσο το δυνατόν περισσότερες ιδέες. Οργανώστε τις παραγόμενες ιδέες σε ομάδες με βάση κοινά θέματα ή έννοιες. Αυτή η δραστηριότητα βοηθά στον εντοπισμό μοτίβων και πιθανών περιοχών εστίασης για περαιτέρω διερεύνηση. Διευκολύνετε μια διαδικασία ομαδικής ψηφοφορίας για την ιεράρχηση των πιο υποσχόμενων ιδεών. Περιορίστε την επιλογή σε δύο ή τρεις ιδέες που θα αναπτυχθούν περαιτέρω κατά τη διάρκεια του σπριντ.

Co-funded by
the European Union

Ενότητα :Διαπολιτισμική επικοινωνία

Βήμα 3: Πρωτότυπο

Χωρίστε την ομάδα σε μικρότερες ομάδες και αναθέστε σε κάθε ομάδα να εργαστεί πάνω σε μία από τις επιλεγμένες ιδέες. Δημιουργήστε πρωτότυπα χαμηλής πιστότητας που μεταφέρουν τις βασικές έννοιες και τη λειτουργικότητα των ιδεών. Αυτά τα πρωτότυπα μπορούν να κυμαίνονται από απλά σκίτσα έως ψηφιακές μακέτες. Καθιερώστε τακτικές συνεδρίες ανατροφοδότησης εντός και μεταξύ των ομάδων για την επαναλαμβανόμενη βελτίωση των πρωτοτύπων. Ενθαρρύνετε την ανοιχτή και εποικοδομητική ανατροφοδότηση για τη βελτίωση της ποιότητας των πρωτοτύπων.

Βήμα 4: Δοκιμή

Αναπτύξτε ένα πλήρες σχέδιο για τη δοκιμή χρηστών. Προσδιορίστε αντιπροσωπευτικούς χρήστες που θα αλληλεπιδρούν με τα πρωτότυπα και καθορίστε συγκεκριμένες εργασίες ή σενάρια που θα πρέπει να εκτελέσουν. Το σχέδιο αυτό διασφαλίζει ότι η διαδικασία δοκιμής χρηστών είναι δομημένη και στοχευμένη. Συγκαλέστε μια ομάδα για να συζητήσετε τις γνώσεις που αποκομίσατε από τις αλληλεπιδράσεις των χρηστών. Αναλύστε την ανατροφοδότηση που λάβατε και προσδιορίστε πιθανές βελτιώσεις ή προσαρμογές των πρωτοτύπων. Εξετάστε τη συμμετοχή της κοινότητας στη διαδικασία σχεδιασμού μέσω συνεδριάσεων δήμου, ερευνών ή ομάδων εστίασης για να διασφαλίσετε μια προσέγγιση με επίκεντρο τον πολίτη.

Co-funded by
the European Union

Ενότητα :Διαπολιτισμική επικοινωνία

Βήμα 5: Επικοινωνία και εφαρμογή

Συγκεντρώστε ανατροφοδότηση από τα ενδιαφερόμενα μέρη και την ηγεσία σε διάφορα σημεία για να εξασφαλίσετε εναρμόνιση και να αντιμετωπίσετε τις δυσκολίες έγκαιρα. Αναπτύξτε ένα σχέδιο εφαρμογής που περιλαμβάνει χρονοδιαγράμματα, αρμοδιότητες, κατανομή πόρων και πιθανές προκλήσεις. Εάν είναι εφικτό, εξετάστε το ενδεχόμενο πιλοτικής εφαρμογής των λύσεων σε ελεγχόμενο περιβάλλον για να συγκεντρώσετε περισσότερα δεδομένα και πληροφορίες πριν από την εφαρμογή σε πλήρη κλίμακα.

Συμπέρασμα

Η διεξαγωγή ενός σπριντ σχεδιασμού μπορεί να αποτελέσει ένα ισχυρό εργαλείο για τη βελτίωση μιας κοινότητας, τον εξορθολογισμό των διαδικασιών και την ενίσχυση της δέσμευσης των πολιτών. Ακολουθώντας τη δομημένη διαδικασία του σπριντ σχεδιασμού, οι οργανισμοί μπορούν να επιτύχουν ταχύτερες και αποτελεσματικότερες λύσεις. Δίνοντας έμφαση στη συνεργασία, τη διαφάνεια και τον προσανατολισμό στον χρήστη, τα σπριντ σχεδιασμού μπορούν να συμβάλουν στον μετασχηματισμό του τρόπου αντιμετώπισης πολύπλοκων προβλημάτων και να προσφέρουν σημαντικά αποτελέσματα για τους πολίτες.

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

Ενότητα 3: Παρακινητική προσέγγιση στην Ενδυναμωτική καθοδήγηση

Θεωρητικό μέρος

Στόχος αυτής της ενότητας είναι να κατανοήσουν οι συμμετέχοντες πώς μπορούν να αναπτύξουν ένα ενδυναμωτικό κλίμα παρακίνησης σε όλες τις εκπαιδευτικές συνεδρίες.

Πιο συγκεκριμένα, η ενότητα στοχεύει στην εκπαίδευση των επιμορφωτών σχετικά με τα εξής:

- ✔ Θεωρητικό υπόβαθρο της παρακίνησης
- ✔ Κοινωνική γνωστική προσέγγιση της παρακίνησης
- ✔ Αυτοκαθορισμός στην παρακίνηση
- ✔ Εσωτερική και εξωτερική παρακίνηση
- ✔ Ικανοποίηση των βασικών ψυχολογικών αναγκών
- ✔ Προοπτικές των στόχων επίτευξης
- ✔ Κλίμα παρακίνησης που δημιουργεί ο προπονητής
- ✔ Συνέπειες για την αποτελεσματική πρακτική
- ✔ Βασικές αρχές του καθορισμού στόχων

Co-funded by
the European Union

Ενότητα 3: Παρακινητική προσέγγιση στην Ενδυναμωτική καθοδήγηση

Πρακτικό μέρος

Το εργαστήριο επικεντρώνεται στον τρόπο δημιουργίας και εφαρμογής αποτελεσματικής στοχοθεσίας σε αθλητικές εργασίες σύμφωνα με τις αρχές S.M.A.R.T.

Σκοπός των δραστηριοτήτων:

- ✔ Κατανόηση του τρόπου λειτουργίας του καθορισμού στόχων
- ✔ Ανάπτυξη δεξιοτήτων για την αποτελεσματικό καθορισμό στόχων
- ✔ Εφαρμογή του καθορισμού στόχων για αθλητικές δραστηριότητες
- ✔ Παρακολούθηση και αξιολόγηση των στόχων

Διάρκεια του εργαστηρίου: 60 λεπτά-Μέγεθος ομάδας: 18 συμμετέχοντες

Co-funded by
the European Union

Πρακτικό μέρος

Περιγραφή των δραστηριοτήτων

Αρχικά, πριν οι συμμετέχοντες λάβουν οποιαδήποτε εκπαίδευση, θα τους ζητηθεί να καθορίσουν έναν αθλητικό στόχο για (α) την τρέχουσα προπόνηση, (β) τον επόμενο μήνα και (γ) το τέλος του έτους.

Στη συνέχεια, θα λάβουν μια σύντομη εκπαίδευση σχετικά με το πώς να θέτουν και να επιτυγχάνουν αποτελεσματικά στόχους με βάση τις αρχές S.M.A.R.T.

Προχωρώντας στο εκπαιδευτικό μέρος, οι συμμετέχοντες θα ενθαρρυνθούν να εξασκηθούν μέσα από μια σειρά ασκήσεων καθορισμού στόχων □

Co-funded by
the European Union

Πρακτικό μέρος

Ασκήσεις με χαρτί και μολύβι

1. Αξιολογήστε αν οι αρχικοί γραπτοί στόχοι είναι σύμφωνα με την προσέγγιση S.M.A.R.T. και συγκεκριμένα : α) σε διαφορετικούς τύπους στόχων (π.χ. στόχοι διαδικασίας, απόδοσης και αποτελέσματος) και σε διαφορετικά χρονικά πλαίσια (π.χ. βραχυπρόθεσμοι, μεσοπρόθεσμοι και μακροπρόθεσμοι στόχοι) και β) στις αρχές (συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, εφικτοί, σχετικοί και χρονικά προσδιορισμένοι).
2. Αναγνωρίστε και καταγράψτε έναν κατάλογο με 5 δυνατά και 5 αδύνατα σημεία του εαυτού σας

Co-funded by
the European Union

Πρακτικό μέρος

Ασκήσεις με χαρτί και μολύβι

3.Επιλέξτε ένα αδύναμο σημείο (από τον προηγούμενο κατάλογο) και θέστε στόχους διαδικασίας, απόδοσης και αποτελέσματος- στη συνέχεια, αξιολογήστε εάν έχουν τεθεί σύμφωνα με τις αρχές S.M.A.R.T. και αναθεωρήστε τους εάν είναι απαραίτητο [Οι στόχοι πρέπει να τίθενται για βραχυπρόθεσμους (π.χ. επόμενη εκπαίδευση), μεσοπρόθεσμους (π.χ. επόμενοι μήνες) και μακροπρόθεσμους στόχους (π.χ. τέλος του έτους)].

4.Για κάθε στόχο, ορίστε Στρατηγικές (S.M.A.R.T.) προκειμένου να αυξήσετε τις πιθανότητες επίτευξης των στόχων

Co-funded by
the European Union

Πρακτικό μέρος

Εφαρμογή μέσω αθλητικών δραστηριοτήτων

5.Επιλέξτε μια απλή αθλητική εργασία (π.χ. σκοποβολή, βελάκια κ.λπ.) και, στη συνέχεια, (α) ορίστε ένα σχέδιο καθορισμού στόχων, (β) εφαρμόστε το σχέδιο, (γ) αξιολογήστε την πρόοδο/επίτευξη του στόχου, (δ) αναπροσαρμόστε το σχέδιο καθορισμού στόχων (εάν είναι απαραίτητο).

Co-funded by
the European Union

Πρακτικό μέρος

Συμβουλές για τους εκπαιδευτές

- ✔ Παροχή απλών και συγκεκριμένων οδηγιών
- ✔ Παρακολούθηση της προόδου
- ✔ Δώστε ανατροφοδότηση
- ✔ Να κάνετε ερωτήσεις για κατανόηση

Αναμενόμενο αποτέλεσμα

- ✔ Ανάπτυξη αποτελεσματικών σχεδίων καθορισμού στόχων
- ✔ Αξιολόγηση και προσαρμογή των στόχων
- ✔ Ενίσχυση των κινήτρων

Αξιολόγηση

Πρόοδος της άσκησης (από τους εκπαιδευτές) | Αυτοαξιολόγηση (από τους εκπαιδευόμενους)

Co-funded by
the European Union

Αναφορές

Θεωρητικό μέρος

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

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

Πρακτικό μέρος

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

Συμπληρωματικό υλικό

Παρακαλούμε κατεβάστε το αρχείο Appendix

Co-funded by
the European Union

Άσκηση 1

Επέλεξε ένα πεδίο/αντικείμενο φυσικής δραστηριότητας και περίγραψε:

Στόχος όνειρο

……

Στόχος χρονιάς

……

Στόχος για το μήνα

……

Στόχος προπονητικής μονάδος

……

Άσκηση 2

Ανέφερε αν οι στόχοι από την Άσκηση 1 συμβαδίζουν με την αρχές S.M.A.R.T.(S).

Είναι αυτός	**Στόχος Προπονητικής Μονάδας**	**Στόχος του Μήνα**	**Στόχος της Χρονιάς**
Συγκεκριμένος			
Μετρήσιμος			
Επιτεύξιμος			
Σχετικός			
Καθορισμένος στο χρόνο			

Ανέφερε ποιοι στόχοι από την Άσκηση 1 αντιστοιχούν σε κάποιο από τα παρακάτω είδη στόχων

Είναι αυτός	**Διαδικασίας**	**Απόδοσης**	**Αποτελέσματος**
Στόχος χρονιάς			
Στόχος του μήνας			
Στόχος επόμενης ενότητας			

Άσκηση 3

Γράψε 5 δυνατά και 5 αδύνατα σημεία για τον εαυτό σου (σχετικά με τη δραστηριότητα που επέλεξες):

Δυνατά σημεία

1. ……
2. ……
3. ……
4. ……
5. ……

Αδύνατα σημεία

1. ……
2. ……
3. ……
4. ……
5. ……

Άσκηση 4

Είδη στόχων: (α) διαδικασίας, (β) απόδοσης, και (γ) αποτελέσματος

Επέλεξε ένα από τα αδύνατά σου σημεία που ανέφερες στην Άσκηση 3 και περίγραψε 3 στόχους

……
……

Στόχος Διαδικασίας

……
……

Στόχος Απόδοσης

……
……

Στόχος Αποτελέσματος

……
……

Εξήγησε πως οι παραπάνω στόχοι συμβαδίζουν με τις αρχές S.M.A.R.T.

	Διαδικασίας	**Απόδοσης**	**Αποτελέσματος**
S: Specific (Συγκεκριμένος)			
M: Measurable (Μετρήσιμος)			
A. Action oriented (Εστίαση στη δράση)			
R: Realistic (Ρεαλιστικός)			
T: Time-based (Καθορισμένος στο χρόνο)			

Άσκηση 5

Γράψε ένα στόχο για (α) την επόμενη ενότητα, (β) επόμενο μήνα, (γ) τη φετινή χρονιά:
α.....
β.....
γ.....

Εξήγησε πως οι παραπάνω στόχοι συμβαδίζουν με τις αρχές S.M.A.R.T.(S).

S: Specific (Συγκεκριμένος)
.....
.....
.....
M: Measurable (Μετρήσιμος)
.....
.....
.....
A: Achievable (Επιτεύξιμος)
.....
.....
.....
R: Relevant (Σχετικός)
.....
.....
.....
T: Time-based (Καθορισμένος στο χρόνο)
.....
.....
.....
S: Strategies (Στρατηγικές)
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Co-funded by
the European Union

Curricular Innovation for Synergy between Community Sport and Activism

CISCA

Project ID: 101090041
Grudzień 2022 – Maj 2025

Ενότητα 4: Το σύστημα του ¨εαυτού¨ - οικοδόμηση αυτοπεποίθησης

Θεωρητικό μέρος

Στόχος της ενότητας είναι οι συμμετέχοντες να κατανοήσουν την έννοια της αυτοαποτελεσματικότητας και τη σημασία της στη ρύθμιση της παρακίνησης. Πιο συγκεκριμένα, η ενότητα αυτή αποσκοπεί στην κατάρτιση των εκπαιδευτών σχετικά με:

- ✔ Την κατανόηση της έννοιας της αυτοαποτελεσματικότητας
- ✔ Τον ρόλο της αυτοαποτελεσματικότητας στην παρακίνηση
- ✔ Τον εντοπισμό των πηγών της αυτοαποτελεσματικότητας και των στρατηγικών για την ενίσχυσή της
- ✔ Τους ρυθμιστικούς παράγοντες που επηρεάζουν τις πηγές της αυτοαποτελεσματικότητας
- ✔ Την κατανόηση της ιεραρχικής δομής της αυτοεκτίμησης
- ✔ Τον καθορισμό της φυσικής αυτοαντίληψης ως μέρος του συστήματος αυτοεκτίμησης μας
- ✔ Την αναρρίχηση των σκαλιών από την αυτοαποτελεσματικότητα στην αυτοεκτίμηση

Co-funded by
the European Union

Ενότητα 4: Το σύστημα του ¨εαυτού¨ - οικοδόμηση αυτοπεποίθησης

Πρακτικό μέρος

Το εργαστήριο επικεντρώνεται στην κατανόηση των πηγών της αυτοαποτελεσματικότητας και στην εφαρμογή στρατηγικών για την αύξηση της αυτοπεποίθησης μέσω μιας βιωματικής προσέγγισης.
Στόχος του μαθήματος:
Να κατανοήσετε την έννοια της αυτοαποτελεσματικότητας
Να κατανοήσουν τη σημασία της αυτοαποτελεσματικότητας για την αύξηση των κινήτρων
Να βιώσουν τις πηγές της αυτοαποτελεσματικότητας
Να συζητήσει τους παράγοντες που επηρεάζουν τις πηγές της αυτοαποτελεσματικότητας
Να εφαρμόσουν στρατηγικές για την αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητας και την οικοδόμηση αυτοπεποίθησης
Διάρκεια του εργαστηρίου: 60-80 λεπτά-Αριθμός συμμετεχόντων ανά ομάδα: 18 άτομα

Co-funded by
the European Union

Πρακτικό μέρος

Περιγραφή των δραστηριοτήτων

- ✔ Επεξήγηση της έννοιας της αυτοαποτελεσματικότητας
- ✔ Παρουσίαση της δοκιμασίας ρίψης με βελάκια
- ✔ Βασική αξιολόγηση της αυτοαποτελεσματικότητας για τη ρίψη με βελάκια
- ✔ Δημιουργία 3 ομάδων
- ✔ Μεμονωμένος έλεγχος της αυτοαποτελεσματικότητας για κάθε ομάδα

Co-funded by
the European Union

Πρακτικό μέρος

Περιγραφή των δραστηριοτήτων

- ✔ Περαιτέρω αξιολόγηση της αυτοαποτελεσματικότητας στη ρίψη με βελάκια
- ✔ Ρίψη με βελάκια
- ✔ Συζήτηση σχετικά με τις πηγές της αυτοαποτελεσματικότητας
- ✔ Σχέσεις μεταξύ αυτοαποτελεσματικότητας και αυτοεκτίμησης

Co-funded by
the European Union

Πρακτικό μέρος

Συμβουλές για τους εκπαιδευτές

- ✔ Εξηγήστε με σαφήνεια τις διαδικασίες του εργαστηρίου
- ✔ Ζητήστε από τον συμμετέχοντα να ακολουθήσει τις οδηγίες
- ✔ Να ηγηθείτε της συζήτησης και να ενθαρρύνετε τη συμμετοχή και την αλληλεπίδραση

Αναμενόμενο αποτέλεσμα

- ✔ Κατανοήστε τις πηγές οικοδόμησης της αυτοαποτελεσματικότητας και της αυτοπεποίθησης
- ✔ Να εφαρμόζουν στρατηγικές για την αύξηση της αυτοαποτελεσματικότητας
- ✔ Διεξαγωγή προγραμμάτων άθλησης και άσκησης

Αξιολόγηση

- ✔ Αξιολόγηση της κατανόησης των συμμετεχόντων μέσω συζήτησης (από τους εκπαιδευτές)
- ✔ Αυτοαξιολόγηση (από τους εκπαιδευόμενους)

Co-funded by
the European Union

Αναφορές

Θεωρητικό και πρακτικό μέρος

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

Συμπληρωματικό υλικό

Παρακαλούμε κατεβάστε το πρόσθετο αρχείο

Co-funded by
the European Union

ΕΝΟΤΗΤΑ 4 – ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΥΤΟ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

1. ΜΕ ΜΕΓΙΣΤΟ ΤΟΥΣ 100 ΠΟΝΤΟΥΣ, ΠΟΣΟΥΣ ΠΟΝΤΟΥΣ ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΟΤΙ ΘΑ ΠΕΤΥΧΕΙΣ?_____

2. ΠΟΣΟ ΣΙΓΟΥΡΟΣ/Η ΕΙΣΑΙ ΟΤΙ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΠΕΤΥΧΕΙΣ …

10 από 100 πόντους

Καθόλου σίγουρος									Απόλυτα σίγουρος
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

20 από 100 πόντους

Καθόλου σίγουρος									Απόλυτα σίγουρος
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

30 από 100 πόντους

Καθόλου σίγουρος									Απόλυτα σίγουρος
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

40 από 100 πόντους

Καθόλου σίγουρος									Απόλυτα σίγουρος
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

50 από 100 πόντους

Καθόλου σίγουρος									Απόλυτα σίγουρος
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

60 από 100 πόντους

Καθόλου σίγουρος									Απόλυτα σίγουρος
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

70 από 100 πόντους

Καθόλου σίγουρος									Απόλυτα σίγουρος
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

80 από 100 πόντους

Καθόλου σίγουρος									Απόλυτα σίγουρος
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

90 από 100 πόντους

Καθόλου σίγουρος									Απόλυτα σίγουρος
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

100 από 100 πόντους

Καθόλου σίγουρος									Απόλυτα σίγουρος
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

Διαχείριση του χρόνου για την επιτυχία του προγράμματος

- Το εργαστήριο διδάσκει πρακτική διαχείριση του χρόνου για τον κοινοτικό αθλητισμό και ακτιβισμό, καλύπτοντας τους στόχους SMART και άλλες τεχνικές και μέσα όπως το Ημερολόγιο Google και το Trello, μεταξύ άλλων.

  Με έμφαση στη σαφήνεια και την εστίαση, αυτό το εργαστήριο, στοχεύει στην αύξηση της παραγωγικότητας, στη μείωση του άγχους και στην εισαγωγή αποτελεσματικών μέσων.

- Η αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου επιτρέπει την ιεράρχηση προτεραιοτήτων, την ισορροπία και τη διαρκή παραγωγικότητα, μειώνοντας τον κίνδυνο επαγγελματικής εξουθένωσης. Ενισχύει τον καθορισμό στόχων, τον ομαδικό συντονισμό και την προσαρμοστικότητα. Προωθώντας την αυτοπροστασία, διασφαλίζει την ευεξία των συμμετεχόντων. Τελικά, η ένταξη αυτών των αρχών μεγιστοποιεί τον αντίκτυπο στην κοινότητα και προάγει την αποδοτικότητα και την αποτελεσματικότητα.

- Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να είναι άνετοι στη χρήση ψηφιακών μέσων και στην πλοήγηση σε εφαρμογές κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου.

Co-funded by
the European Union

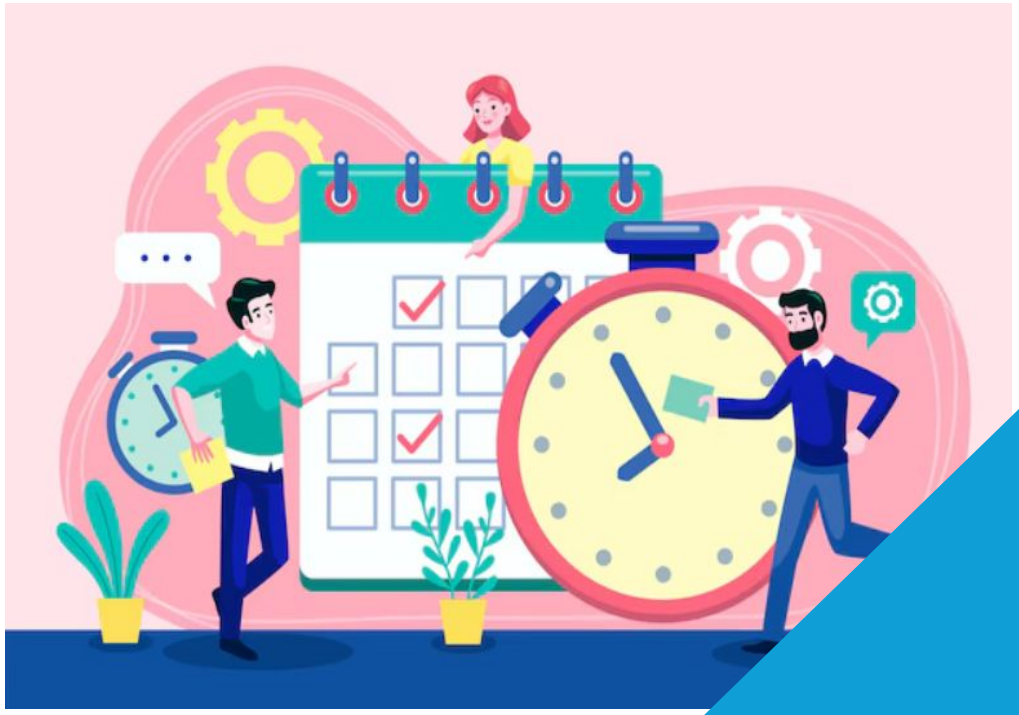
Πρακτικό μέρος

Διαχείριση του χρόνου για την επιτυχία του προγράμματος

Co-funded by
the European Union

1. Επισκόπηση

Αυτό το εργαστήριο διδάσκει δεξιότητες διαχείρισης χρόνου για τον κοινοτικό αθλητισμό και ακτιβισμό. Περιλαμβάνει θέματα όπως το φαινόμενο Zeigarnik, τους στόχους SMART και πρακτικές συμβουλές για τον προγραμματισμό και την ιεράρχηση των εργασιών. Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να χρησιμοποιούν εργαλεία όπως το Ημερολόγιο Google και το Trello για την αποτελεσματική διαχείριση εργασιών. Μέσω διαδραστικών ασκήσεων, αποκτούν γνώσεις για να αυξήσουν την παραγωγικότητα και να μειώσουν το άγχος στην εργασία τους.



Co-funded by
the European Union

2. Στόχος του εργαστηρίου:

- Παροχή βασικών στοιχείων, θεωριών και τεχνικών διαχείρισης χρόνου.
- Παροχή μέσωνε για τη βελτίωση της διαχείρισης του χρόνου
- Διευκόλυνση συζητήσεων σχετικά με τις ατομικές στρατηγικές διαχείρισης χρόνου και τους τρόπους βελτίωσής τους.

3. Μέγεθος της ομάδας

20 συμμετέχοντες

4. Διάρκεια

- 10 λεπτά. Εξηγήστε την ενότητα και τη δομή του εργαστηρίου.
- 45 λεπτά. Θεωρητικό μέρος και στόχοι SMART
- 25 λεπτά. Παρουσίαση μέσων διαχείρισης χρόνου
- 20 λεπτά. Αναστοχασμός σχετικά με τη διαχείριση του χρόνου
- 15 λεπτά. Αξιολόγηση και ανατροφοδότηση της συνεδρίας

Co-funded by
the European Union

5. Ενότητες εκπαίδευσης

- Βασικά στοιχεία διαχείρισης χρόνου:
  Αποτελεσματικές αρχές και τεχνικές.
- Ιεράρχηση & προγραμματισμός:
  Αποτελεσματική οργάνωση των εργασιών.
- Προσαρμοστικότητα & ενσωμάτωση:
  Προσαρμογή προγραμμάτων για όλους.

6. Υλικά:

- Διαφάνειες παρουσίασης
- Προβολέας και φορητός υπολογιστής για την παρουσίαση
- Πρόσβαση στο Διαδίκτυο για την προβολή των ιστοσελίδων
- Λευκά χαρτιά και στυλό
- Αυτοκόλλητες σημειώσεις

Co-funded by
the European Union

7. Δραστηριότητες εργαστηρίου:

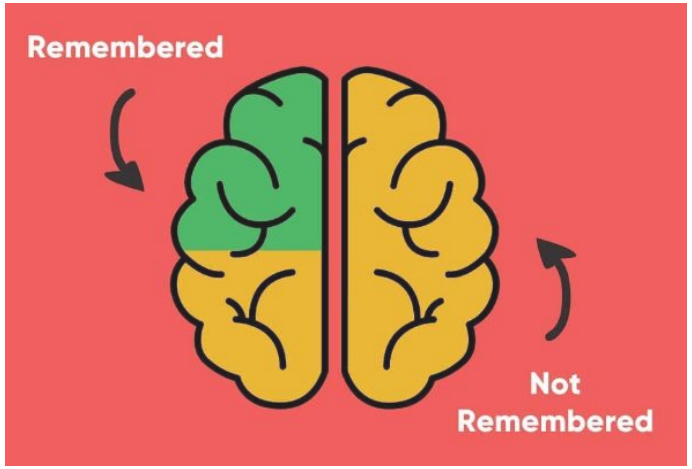
1. Επεξήγηση της διαχείρισης χρόνου, φαινόμενο Zeigarnik
2. Συζήτηση για τους στόχους SMART
3. Εισαγωγή στις εφαρμογές διαχείρισης χρόνου
4. Αναστοχασμός



Co-funded by
the European Union

Δραστηριότητα 1- Επεξήγηση της διαχείρισης χρόνου:

Επεξήγηση εννοιών όπως η "διαχείριση του χρόνου", το φαινόμενο Zeigarnik, το πολυμέσο και η σημασία του σωστού συγχρονισμού της προπόνησης και της ανάπαυσης. Πώς οι συμμετέχοντες θα πρέπει να δημιουργήσουν ένα πρόγραμμα γι' αυτό, βήματα για να μην καταπονούνται υπερβολικά, κ.λπ.



Co-funded by
the European Union

Δραστηριότητα 2 - Συζήτηση για τους στόχους SMART:

Ο εκπαιδευτής θα συζητήσει τους στόχους SMART και τη σημασία της σαφήνειας και της εστίασης για την επίτευξή τους.

Οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς ο καθορισμός συγκεκριμένων, μετρήσιμων, εφικτών, συναφών και χρονικά περιορισμένων στόχων μπορεί να τους βοηθήσει να διαχειριστούν αποτελεσματικά το χρόνο και την ενέργειά τους.



CISCA

Co-funded by
the European Union

Αφού όλοι κατανοήσουν τι είναι οι στόχοι SMART, θα κάνουν μερικά παραδείγματα απαντώντας στις ακόλουθες ερωτήσεις σε παραδείγματα που θα τους δώσει ο εκπαιδευτής:

- **Τι ακριβώς προσπαθείτε να επιτύχετε;**
- **Πώς θα καταλάβετε πότε το έχετε επιτύχει;**
- **Είναι πραγματικά δυνατό να το επιτύχετε;-**
- **Συμβάλλει στην ανάπτυξή σας;-**
- **Πότε θέλετε να το επιτύχετε;**

Θα δημιουργήσουν τους δικούς τους στόχους SMART σύμφωνα με τις συνθήκες του αθλήματός τους.

Παραδείγματα:

-"Θα βελτιώσω την τεχνική μου στην κολύμβηση παρακολουθώντας εβδομαδιαία μαθήματα κολύμβησης για τους επόμενους τρεις μήνες".

-"Θα αυξήσω τα εβδομαδιαία χιλιόμετρα τρεξίματος από 20 σε 30 μίλια τους επόμενους δύο μήνες".

-"Θα πετύχω ένα νέο προσωπικό ρεκόρ στα 5 χιλιόμετρα μέχρι το τέλος αυτής της σεζόν, μειώνοντας το χρόνο μου από 25 λεπτά σε 22 λεπτά".



Co-funded by
the European Union

Δραστηριότητα 3 - Εισαγωγή στις εφαρμογές διαχείρισης χρόνου

Μετά από αυτό το μέρος, ο συντονιστής θα παρουσιάσει εφαρμογές διαχείρισης χρόνου, όπως το Ημερολόγιο **Google,** το **Trello** και το **TickTick**.Οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς λειτουργούν αυτά τα εργαλεία και πώς μπορούν να τους βοηθήσουν να οργανώσουν τα καθήκοντά τους, να κατανείμουν αποτελεσματικά το χρόνο τους και να θέσουν προτεραιότητες στο φόρτο εργασίας τους.

Co-funded by
the European Union

Δραστηριότητα 4 - Αναστοχασμός

Ο εκπαιδευτής θα οδηγήσει σε έναν προβληματισμό σχετικά με το θέμα του εργαστηρίου, τη διαχείριση του χρόνου, τον τρόπο με τον οποίο οι συμμετέχοντες εργάζονται πάνω σε αυτό, τι λειτουργεί για αυτούς, συμβουλές και τρικ. Στόχος είναι, στο τέλος της συνεδρίας, όλοι να είχαν χρόνο να προβληματιστούν για το πώς η αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη παραγωγικότητα, μειωμένο άγχος και μεγαλύτερη συνολική επιτυχία και να έχουν νέα μέσα για να εργαστούν πάνω σε αυτό.

Αφού τελειώσουν με αυτό, θα κάνουν έναν κύκλο κλεισίματος στον οποίο θα μιλήσουν για το τι σκέφτηκαν από αυτή τη συνεδρία, αν πιστεύουν ότι ήταν χρήσιμη, τι θα πρόσθεταν ή θα διέγραφαν, τι θα έπαιρναν υπόψη τους για το μέλλον κ.λπ.



Co-funded by
the European Union

8. Για τον εκπαιδευτή :

- Ενθαρρύνετε την ενεργό συμμετοχή μέσω διαδραστικών ασκήσεων και συζητήσεων.
- Παρέχετε παραδείγματα από την πραγματική ζωή και μελέτες περιπτώσεων σχετικές με τη διαχείριση αθλητικών προγραμμάτων.

9 . Αποτέλεσμα:

Στο τέλος του εργαστηρίου, οι συμμετέχοντες θα έχουν μια βαθύτερη κατανόηση της διαχείρισης του χρόνου και των τεχνικών της. Θα έχουν εργαλεία και θα είναι εξοπλισμένοι για να ιεραρχούν τα καθήκοντα, να οργανώνουν τα χρονοδιαγράμματα και να προσαρμόζουν τις δραστηριότητες ώστε να ανταποκρίνονται στις διαφορετικές ανάγκες των συμμετεχόντων, ενισχύοντας τελικά την επιτυχία του προγράμματος.

Co-funded by
the European Union

10. Αξιολόγηση:

Οι συμμετέχοντες θα λάβουν μια σύντομη έρευνα πριν και μετά το εργαστήριο για να αξιολογήσουν τις γνώσεις τους σχετικά με το θέμα πριν και μετά το εργαστήριο.

Πρώτες ερωτήσεις της έρευνας :

- Πώς θα βαθμολογούσατε την τρέχουσα κατανόησή σας για τις έννοιες της διαχείρισης του χρόνου σε μια κλίμακα από το 1 έως το 5 (το 1 είναι χαμηλό, το 5 είναι υψηλό);
- Έχετε θέσει στο παρελθόν στόχους SMART για τις δραστηριότητες ή τα έργα σας;
- Ποια μέσα ή τεχνικές διαχείρισης του χρόνου χρησιμοποιείτε σήμερα, εάν υπάρχουν;
- Πόσο σίγουροι είστε για την ικανότητά σας να ιεραρχείτε αποτελεσματικά τις εργασίες σας;
- Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίζετε συνήθως κατά την αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου σας; ?

Co-funded by
the European Union

Τελικές ερωτήσεις της έρευνας

- Πώς θα αξιολογούσατε την κατανόηση των εννοιών της διαχείρισης του χρόνου μετά την παρακολούθηση του εργαστηρίου;
- Αποκτήσατε καλύτερη κατανόηση του καθορισμού στόχων SMART;
- Ποια εργαλεία ή τεχνικές διαχείρισης χρόνου που παρουσιάστηκαν στο εργαστήριο σκοπεύετε να ενσωματώσετε στη ρουτίνα σας;
- Αισθάνεστε πιο σίγουροι για την ικανότητά σας να ιεραρχείτε αποτελεσματικά τις εργασίες σας μετά το εργαστήριο;
- Ποιες συγκεκριμένες γνώσεις ή στρατηγικές θεωρήσατε πιο πολύτιμες από το εργαστήριο;

Co-funded by
the European Union

11.Αναφορές:

- 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

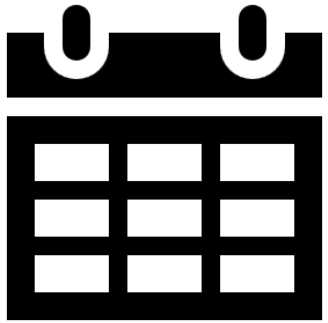
December 2022 – May 2025

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΓΙΑ ΑΠΟΔΟΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ: να κατανοήσουν και να εφαρμόσουν τις βασικές αρχές του στρατηγικού σχεδιασμού προκειμένου να δημιουργήσουν και να υλοποιήσουν αθλητικά προγράμματα που έχουν σημαντικό αντίκτυπο στην κοινότητα.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ:

- Εισαγωγή και πλαίσιο
- Κατανόηση των αναγκών της Κοινότητας
- Σχεδιασμός και στόχοι
- Υλοποίηση και συνεργασία
- Αξιολόγηση και βιωσιμότητα
- Συμπέρασμα και σχέδια δράσης



Co-funded by
the European Union

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΓΙΑ ΑΠΟΔΟΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Τι είναι ο στρατηγικός σχεδιασμός;?



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

Επισκεπτείτε το: www.menti.com

Χρησιμοποιήστε τον κωδικό: 8249 4768

Co-funded by
the European Union

1. ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΓΙΑ ΑΠΟΔΟΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

- Ο κύριος στόχος του στρατηγικού σχεδιασμού είναι να κατευθύνει τον οργανισμό προς μια επιθυμητή μελλοντική κατάσταση ή αποτέλεσμα.
- Μέσω του στρατηγικού σχεδιασμού, οι οργανισμοί μπορούν να καθορίσουν με ακρίβεια τους **στόχους** τους, να προσδιορίσουν τους **πόρους που απαιτούνται** για την επίτευξή τους και να αναπτύξουν συγκεκριμένα βήματα για την **επίτευξη των στόχων αυτών.**
- Αυτός ο συστηματικός σχεδιασμός επιτρέπει στους οργανισμούς να είναι κατευθυνόμενοι, εστιασμένοι και αποτελεσματικοί στις δραστηριότητές τους.



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

Co-funded by
the European Union

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ

- ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΚΑΛΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ: με ποιον τρόπο οι οργανισμοί αναγνώρισαν τις ανάγκες των κοινοτήτων τους, έθεσαν σαφείς στόχους και τους υλοποίησαν με επιτυχία μέσω στρατηγικά οργανωμένων αθλητικών προγραμμάτων.



https://www.footballforunity.ie/

- Το πρόγραμμα υλοποιείται σε διάφορες πόλεις σε όλο τον κόσμο,
- χρησιμοποιεί το ποδόσφαιρο ως μέσο για την προώθηση της κοινωνικής ένταξης και της ειρήνης μεταξύ των νέων διαφορετικών εθνοτήτων και πολιτισμικών ομάδων,
- διοργανώνει τουρνουά ποδοσφαίρου, ημερίδες για τη μη βίαιη επίλυση συγκρούσεων και την ομαδική εργασία,
- ενθαρρύνει τη συνεργασία και την αμοιβαία κατανόηση μεταξύ των νέων.

Ποιες είναι οι ανάγκες της κοινότητάς τους;

Ποιοι είναι οι στόχοι τους;

Co-funded by
the European Union

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΟΥ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ





- το πρόγραμμα διοργανώνει ετήσιους αγώνες για τη συγκέντρωση χρημάτων για τοπικές φιλανθρωπικές οργανώσεις που υποστηρίζουν μειονεκτούσες ομάδες της κοινότητας,
- ενθαρρύνει τη φυσική δραστηριότητα και τον υγιεινό τρόπο ζωής, ενισχύει την αίσθηση της κοινότητας και της αλληλεγγύης μεταξύ των συμμετεχόντων,
- συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ευάπαθών ομάδων.

- Αγώνας δρόμου για την εκπαίδευση των πιο μειονεκτούντων παιδιών της Ινδίας (Ινδία)
- Αγώνας δρόμου για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των κατοίκων του εξειδικευμένου σχολικού κέντρου (Κροατία)
- Αγώνας δρόμου στις Βρυξέλλες για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των παιδιών με καρκίνο (Βέλγιο)

Ποιες είναι οι ανάγκες της κοινότητάς τους;

Ποιοι είναι οι στόχοι τους;

Co-funded by
the European Union

Η κατανόηση των δυσκολιών της ένταξης και της διαφορετικότητας στην τοπική κοινότητα μέσω του αθλητισμού

Πτυχές που μπορούν να διερευνηθούν:

- Προσβασιμότητα και διαθεσιμότητα
- Κοινωνική ένταξη
- Ισότητα των φύλων
- Πολιτιστική ευαισθησία
- Ενθάρρυνση της ενεργού συμμετοχής των πολιτών



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

Η κατανόηση αυτών των δυσκολιών μας επιτρέπει να αναπτύξουμε στρατηγικές και προσεγγίσεις που θα βελτιώσουν την ένταξη και την διαφορετικότητα στην τοπική κοινότητα μέσω του αθλητισμού.

Co-funded by
the European Union

2.ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΚΟΙΝΟΤΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ

ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ - 4 έως 6 άτομα!!!

ΕΡΓΑΣΙΑ: ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΤΕ ΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΤΗΣ ΤΟΠΙΚΗΣ ΣΑΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ

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

- ***Ποια είναι τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι στην κοινότητά μας όταν συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες;***
- ***Ποιες είναι οι ελλείψεις στην προσφορά αθλητικού υλικού και προγραμμάτων στην κοινότητά μας;***
- ***Ποιες είναι οι συγκεκριμένες ανάγκες των διαφόρων ομάδων στην κοινότητά μας; (π.χ. νέοι, ηλικιωμένοι, άτομα με αναπηρία, μειονοτικές ομάδες)***
- ***Πώς μπορούν οι εποχιακές αλλαγές ή άλλες ιδιαιτερότητες να επηρεάσουν τις ανάγκες για αθλητικό υλικό και προγράμματα;***
- ***Ποιες είναι οι ανάγκες όσον αφορά την πρόσβαση σε αθλητικές εγκαταστάσεις και χώρους στην κοινότητά μας;***
- ***Πώς μπορεί ο αθλητισμός να συμβάλει στην επίλυση κοινωνικών προβλημάτων ή προβλημάτων υγείας στην κοινότητά μας;***



Co-funded by
the European Union

2.ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΚΟΙΝΟΤΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ

- Ορίσαμε το πρόβλημα... ας το αναλύσουμε.

- https://www.youtube.com/watch?v=-j-_Y7D35H4

- Καθορισμός του κύριου προβλήματος, των συνεπειών και των αιτιών



Co-funded by
the European Union

2.ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΚΟΙΝΟΤΙΚΩΝ ΑΝΑΓΚΩΝ

- Πώς ο αθλητισμός μπορεί να συμβάλει στην επίλυση των προβλημάτων που εντοπίστηκαν και πώς να χρησιμοποιηθούν οι ευκαιρίες που παρέχει ο αθλητισμός για τη βελτίωση της κοινότητας;
- Παράδειγμα
- **ΠΡΟΒΛΗΜΑ**: Έλλειψη προσβάσιμων αθλητικών προγραμμάτων για άτομα με αναπηρία.
- **ΠΡΟΤΑΣΗ**: Εξετάστε τις δυνατότητες προσαρμογής των υφιστάμενων αθλητικών προγραμμάτων ή ανάπτυξης νέων προγραμμάτων που είναι προσβάσιμα και χωρίς αποκλεισμούς για τα άτομα με αναπηρίες - προσαρμοσμένες αθλητικές εγκαταστάσεις, εκπαιδεύσεις προπονητών σε μια προσέγγιση χωρίς αποκλεισμούς ή συνεργασίες με οργανώσεις που υποστηρίζουν τα άτομα με αναπηρίες.

Co-funded by
the European Union

3. ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ



ΚΑΘΟΡΙΣΜΌΣ ΞΕΚΑΘΑΡΩΝ ΣΤΌΧΩΝ

- **ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ** - προσδιορισμός των κοινωνικών, οικονομικών, πολιτικών και πολιτιστικών παραγόντων που μπορεί να έχουν επιπτώσεις στην υλοποίηση του προγράμματος

- **ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ ΟΜΑΔΩΝ-ΣΤΟΧΩΝ** - εντοπισμός των ομάδων-στόχων, κατανόηση των αναγκών και των ενδιαφερόντων των ομάδων-στόχων, ανάλυση των χαρακτηριστικών των ομάδων-στόχων, προσαρμογή του δυνητικού προγράμματος

- **ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ** - πώς το πρόγραμμά σας μπορεί να επιτύχει τις ομάδες-στόχους;

ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ - καθορίστε όλα τα βήματα!!!

Co-funded by
the European Union

4. ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

Πώς άλλοι οργανισμοί έχουν εφαρμόσει με επιτυχία αθλητικά προγράμματα στις κοινότητές τους;

Το Football For Good είναι ένα παγκόσμιο κίνημα με παγκόσμια ατζέντα που στοχεύει να αναδείξει πώς η δύναμη του ποδοσφαίρου φέρνει τους ανθρώπους κοντά. Πώς το ποδόσφαιρο μπορεί να υπερασπιστεί την ειρήνη, την ισότητα, τη διαφορετικότητα και την ένταξη.

Ποιοι είναι οι στόχοι σου;

ΔΙΑΝΥΚΤΕΡΕΥΣΗ

ΠΡΌΒΛΗΜΑ ΠΟΥ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΝ: Το κόστος της κρίσης διαβίωσης στο Ηνωμένο Βασίλειο επηρεάζει χιλιάδες. Οι άστεγοι έχουν σχεδόν ΔΙΠΛΑΣΙΑΣΤΕΙ την τελευταία δεκαετία. Κάθε 4 λεπτά, ένα νοικοκυριό μένει άστεγο.

Ποιο πρόβλημα αντιμετωπίζεις;

https://footballforgood.global/

έμπνευση και πηγή ιδεών για την υλοποίηση των δικών σας αθλητικών προγραμμάτων

Co-funded by the European Union

4. ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

Συζήτηση και διάλογος για τη συνεργασία με τους τοπικούς φορείς

Το FOOTBALL FOR GOOD στο Ηνωμένο Βασίλειο έχει την πρόσθετη υποστήριξη της βασιλικής οικογένειας, του πρωθυπουργού και του δημάρχου του Λονδίνου, καθώς και άλλων σημαντικών εταίρων.

- Πώς μπορεί να υποστηριχθεί το πρόγραμμά σας από τοπικούς φορείς, φορείς λήψης αποφάσεων, τοπικές ενώσεις, πολίτες...;
- Γιατί είναι σημαντικό να δημιουργηθούν συνεργασίες με διάφορους ενδιαφερόμενους φορείς, όπως σχολεία, αθλητικούς συλλόγους, κυβερνητικές υπηρεσίες και μη κυβερνητικές οργανώσεις;
- Πώς θα προσεγγίσετε τους τοπικούς ενδιαφερόμενους φορείς;



Co-funded by
the European Union

4. ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

Ανάπτυξη στρατηγικών για επιτυχή εφαρμογή

- τον εντοπισμό των απαραίτητων πόρων,
- καθορισμός ρόλων και αρμοδιοτήτων
- προγραμματισμός δραστηριοτήτων σύμφωνα με τους στόχους του προγράμματος.

ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ!!!



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

Co-funded by the European Union

5.ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑ

Εργαλεία και μέθοδοι για την αξιολόγηση της επίπτωσης των κοινοτικών αθλητικών προγραμμάτων

- **Ποσοτικές μέθοδοι αξιολόγησης**: έρευνες για τη συλλογή δεδομένων σχετικά με τη συμμετοχή, την ικανοποίηση των χρηστών, τις αλλαγές στη συμπεριφορά ή τις στάσεις και άλλες σχετικές πληροφορίες
- **Ποιοτικές μέθοδοι αξιολόγησης**: συνεντεύξεις με τους χρήστες του προγράμματος, συζητήσεις σε ομάδες εστίασης, ανάλυση γραπτών εκθέσεων ή ημερολογίων
- **Παρακολούθηση των δεικτών απόδοσης**: παρακολούθηση των φυσικών δεικτών (επίπεδο φυσικής δραστηριότητας ή βελτίωση των παραμέτρων υγείας), των κοινωνικών δεικτών (βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων, μείωση του κινδύνου αρνητικών συμπεριφορών ή βελτίωση της ποιότητας ζωής)
- **Ανάλυση και ερμηνεία των δεδομένων**

Ποια είναι η επιλογή σου;

Co-funded by
the European Union

5.ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΒΙΩΣΙΜΌΤΗΤΑ

εξέταση στρατηγικών για μακροπρόθεσμη βιωσιμότητα

Πώς το πρόγραμμά σας θα είναι βιώσιμο μακροπρόθεσμα;

- αναλύστε και τις τρεις διαστάσεις της βιωσιμότητας για το πρόγραμμά σας



https://www.play4theplanet.org/articles/sustainability-in-sports

Co-funded by
the European Union

6.ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑ ΔΡΑΣΗΣ

Παρουσιάστε τα προγράμματά σας - εξετάστε τις καθορισμένες ανάγκες της κοινότητας, τους στόχους, την περιβαλλοντική ανάλυση, την ομάδα-στόχο, τις μεθόδους υλοποίησης, τη συνεργασία με την κοινότητα, τους απαιτούμενους πόρους, τους ρόλους και τις αρμοδιότητες, τις δραστηριότητες, την αξιολόγηση και τη βιωσιμότητα.



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

Co-funded by
the European Union

Ευχαριστώ για την προσοχή σας!



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

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΙΝΔΥΝΩΝ ΚΑΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΛΗΨΗΣ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ: Παρέχει στους συμμετέχοντες τη θεμελιώδη κατανόηση του τρόπου εντοπισμού, ανάλυσης, αξιολόγησης και περιορισμού των κινδύνων στον αθλητισμό για την προστασία των αθλητών και τη διασφάλιση της ομαλής λειτουργίας των αθλητικών προγραμμάτων. Καλλιεργεί στους συμμετέχοντες την ικανότητα να λαμβάνουν ορθολογικά στρατηγικές και τακτικές αποφάσεις υπό διάφορες συνθήκες στον αθλητισμό, χρησιμοποιώντας συστηματικές προσεγγίσεις και κριτική σκέψη.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ:

- Εισαγωγή και πλαίσιο
- Κατανόηση των κοινοτικών αναγκών
- Σχεδιασμός και στόχοι
- Υλοποίηση και συνεργασία
- Αξιολόγηση και βιωσιμότητα
- Συμπεράσματα και σχέδια δράσης



Co-funded by the European Union

Εισαγωγή και πλαίσιο

- Να εξοπλίσει τους συμμετέχοντες με τις απαραίτητες δεξιότητες και γνώσεις για τον αποτελεσματικό εντοπισμό, την ανάλυση, την αξιολόγηση και τον περιορισμό των κινδύνων που συνδέονται με τις αθλητικές δραστηριότητες.
- Αυτή η ενότητα αποσκοπεί στην ενίσχυση της ικανότητας των συμμετεχόντων να λαμβάνουν συνειδητά στρατηγικές και τακτικές αποφάσεις για να διασφαλίζουν την αποτελεσματική διαχείριση των αθλητικών προγραμμάτων υπό διάφορες συνθήκες.
- Μέσω συστηματικών προσεγγίσεων και κριτικής σκέψης, η ενότητα επιδιώκει να προωθήσει τη βαθύτερη κατανόηση της διαχείρισης κινδύνων και της λήψης αποφάσεων σε αθλητικά περιβάλλοντα



Co-funded by
the European Union

Κατανόηση των κοινοτικών αναγκών

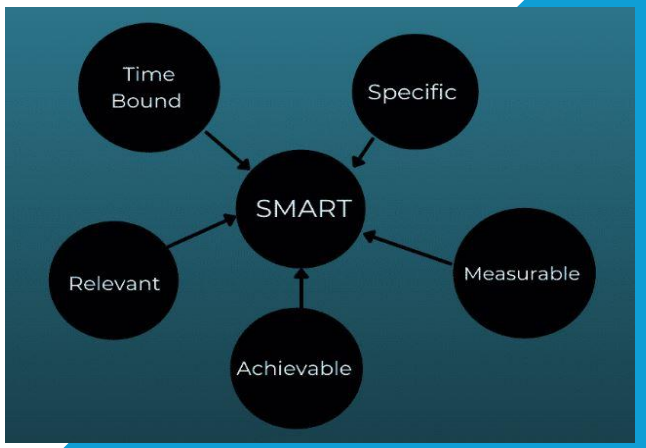
- *Ποια είναι τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι στην κοινότητα όταν συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες;*
- *Ποιες είναι οι ελλείψεις στην προσφορά αθλητικού περιεχομένου και προγραμμάτων στην κοινότητα;*
- *Ποιες είναι οι ειδικές ανάγκες των διαφόρων ομάδων στην κοινότητα; (π.χ. νέοι, ηλικιωμένοι, άτομα με αναπηρίες, μειονοτικές ομάδες)*
- *Πώς μπορούν οι εποχιακές αλλαγές ή άλλες περιστάσεις να επηρεάσουν τις ανάγκες για αθλητικό περιεχόμενο και προγράμματα;*
- *Ποιες είναι οι ανάγκες όσον αφορά την πρόσβαση σε αθλητικές εγκαταστάσεις και χώρους στην κοινότητα;*
- *Πώς μπορεί ο αθλητισμός να συμβάλει στην επίλυση κοινωνικών προβλημάτων ή προβλημάτων υγείας στην κοινότητα;*



Co-funded by
the European Union

Σχεδιασμός και στόχοι:

- Ανάπτυξη ικανοτήτων στρατηγικού σχεδιασμού και διαχείρισης κρίσεων.
- Ανάπτυξη προγράμματος σπουδών: δημιουργία περιεχομένου που περιλαμβάνει θεωρία, πρακτικές εφαρμογές και διαδραστικές δραστηριότητες- συγκέντρωση πόρων και εργαλείων για την ανάλυση και διαχείριση κινδύνων
- Προσδιορισμός των ομάδων-στόχων: προσδιορισμός των ομάδων-στόχων, κατανόηση των αναγκών και των ενδιαφερόντων, ανάλυση των χαρακτηριστικών της ομάδας-στόχου, προσαρμογή του δυνητικού προγράμματος
- Εμπλοκή των ενδιαφερόμενων μερών: εμπλοκή ειδικών και κοινοτικών ηγετών στη διαδικασία ανάπτυξης του προγράμματος σπουδών
- Υλοποίηση: προγραμματισμός της υλοποίησης των ενοτήτων και εκπαίδευση των επιμορφωτών στις διαδραστικές μεθόδους διδασκαλίας
- Βιωσιμότητα και αναβάθμιση: σχεδιασμός για τη συνεχή υποστήριξη των συμμετεχόντων και διερεύνηση ευκαιριών για την επέκταση της εμβέλειας της ενότητας



Co-funded by the European Union

Εφαρμογή και συνεργασία

Ανάπτυξη στρατηγικών για επιτυχή εφαρμογή

- Προσδιορισμός των απαραίτητων πόρων
- Καθορισμός ρόλων και αρμοδιοτήτων
- Σχεδιασμός δραστηριοτήτων σύμφωνα με το στόχο του προγράμματος

Co-funded by
the European Union

Αξιολόγηση και βιωσιμότητα

- *Εργαλεία και μέθοδοι για την αξιολόγηση της επίπτωσης των κοινοτικών αθλητικών προγραμμάτων*
- *Ποσοτικές μέθοδοι αξιολόγησης: έρευνες για τη συλλογή δεδομένων σχετικά με τη συμμετοχή, την ικανοποίηση των συμμετεχόντων, τις αλλαγές στη συμπεριφορά ή τις στάσεις, άλλες σχετικές πληροφορίες*
- *Ποιοτικές μέθοδοι αξιολόγησης: συνεντεύξεις με τους συμμετέχοντες του προγράμματος, συζητήσεις σε ομάδες εστίασης, ανάλυση γραπτών εκθέσεων ή ημερολογίων*
- *Παρακολούθηση των δεικτών απόδοσης: παρακολούθηση των φυσικών δεικτών (επίπεδο φυσικής δραστηριότητας ή βελτίωση των παραμέτρων υγείας), των κοινωνικών δεικτών (βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων, μείωση του κινδύνου αρνητικών συμπεριφορών ή βελτίωση της ποιότητας ζωής).*
- *Ανάλυση και ερμηνεία των δεδομένων*



Co-funded by the European Union

Συμπέρασμα και σχέδια δράσης

- Συνοψίστε την αποφασιστική σημασία της αποτελεσματικής διαχείρισης των κινδύνων στη διασταύρωση του κοινοτικού αθλητισμού και του ακτιβισμού, τονίζοντας πώς αυτές οι δεξιότητες δίνουν τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να ηγηθούν πρωτοβουλιών που έχουν αντίκτυπο και είναι βιώσιμες.
- Ανακεφαλαιώστε τις κύριες γνώσεις και δεξιότητες που αποκτήθηκαν μέσω της ενότητας, όπως ο εντοπισμός κινδύνων, η λήψη στρατηγικών αποφάσεων και η συνεργατική επίλυση προβλημάτων
- Δημιουργήστε έναν μηχανισμό για τους συμμετέχοντες να παρέχουν ανατροφοδότηση σχετικά με την ενότητα και να υποβάλλουν εκθέσεις σχετικά με τα αποτελέσματα των πρωτοβουλιών τους, βοηθώντας στη μέτρηση του αντίκτυπου και στον εντοπισμό τομέων για βελτίωση
- Παρακινείστε τους συμμετέχοντες να συνεργάζονται συνεχώς με τους ενδιαφερόμενους φορείς της κοινότητας και τους ειδικούς για την ενίσχυση ενός υποστηρικτικού δικτύου που βελτιώνει την αποτελεσματικότητα και την ανθεκτικότητα των προγραμμάτων τους.

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

ΕΝΟΤΗΤΑ 8

Επίλυση συγκρούσεων στον Κοινοτικό αθλητισμό

Στόχοι:

- **Ενίσχυση της επικοινωνίας και της ομαδικής εργασίας:** Καθιέρωση ξεκάθαρων διαύλων επικοινωνίας και ενθάρρυνση της ομαδικής εργασίας για την προώθηση ενός υποστηρικτικού και δίκαιου περιβάλλοντος παιχνιδιού.
- **Παροχή εκπαίδευσης και κατάρτισης**: Προσφορά εργαστηρίων και εκπαιδευτικών σεμιναρίων για να εξοπλίσει τους εκπαιδευτές, τους αξιωματούχους και τους συμμετέχοντες με αποτελεσματικές δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων και να προωθήσει μια κουλτούρα σεβασμού και ενσυναίσθησης.
- **Εφαρμογή συστηματικών παρεμβάσεων:** Χρησιμοποίηση δομημένων προγραμμάτων, όπως εκστρατείες για θέματα σεβασμού και διαμεσολάβησης, και αξιοποιήστε την τεχνολογία για την πρόληψη και τη διαχείριση των συγκρούσεων στον κοινοτικό αθλητισμό.



Co-funded by
the European Union

Σημασία της επίλυσης συγκρούσεων στον κοινοτικό αθλητισμό

Η επίλυση συγκρούσεων. . .

- **Εξασφαλίζει την ασφάλεια και την υγεία:** Η επίλυση των συγκρούσεων συμβάλλει στη διατήρηση ενός ασφαλούς και υγιούς περιβάλλοντος για όλους τους συμμετέχοντες, μειώνοντας το άγχος και προάγοντας την ευεξία.
- **Ενθαρρύνει την ομαδική εργασία και το ευ αγωνίζεσθαι:** Οι αποτελεσματικές στρατηγικές προωθούν τη συνεργασία μεταξύ των μελών της ομάδας και διασφαλίζουν ότι τηρούνται οι αρχές του ευ αγωνίζεσθαι.

- **Ενισχύει τη γενικότερη ικανοποίηση:** Με την ελαχιστοποίηση των συγκρούσεων, βελτιώνεται η εν γένει ικανοποίηση και ευχαρίστηση των συμμετεχόντων, των εκπαιδευτών και των θεατών.

Co-funded by
the European Union

Γιατί συμβαίνουν συγκρούσεις

- **Διαφορετικές προσδοκίες:** Οι διαφορές στις προσδοκίες των παικτών και των προπονητών από το άθλημα μπορεί να οδηγήσουν σε παρεξηγήσεις και διαφωνίες.
- **Παρεξηγήσεις:** Η κακή επικοινωνία ή η έλλειψη σαφήνειας μπορεί να προκαλέσει τριβές μεταξύ των ενδιαφερομένων μερών.
- **Αίσθημα αδικίας:** Η θεωρούμενη ή πραγματική εύνοια και η προκατάληψη μπορεί να δημιουργήσει εντάσεις.
- **Στατιστικά στοιχεία:** Σύμφωνα με τους Omli και LaVoi (2012), το 46% των γονέων νεαρών αθλητών έχουν γίνει μάρτυρες λεκτικών καυγάδων σε αγώνες, γεγονός που υποδεικνύει την ύπαρξη τέτοιων φαινομένων.



Co-funded by
the European Union

Στρατηγικές αποτελεσματικής επικοινωνίας

- **Δομημένα κανάλια επικοινωνίας:** Η καθιέρωση σαφών και ανοικτών γραμμών επικοινωνίας μεταξύ προπονητών, παικτών και αξιωματούχων είναι ζωτικής σημασίας.
- **Τακτικές συναντήσεις και συνεδρίες ανατροφοδότησης:** Η Positive Coaching Alliance (PCA) τα συνιστά για να διασφαλιστεί ότι τα ζητήματα και αντιμετωπίζονται άμεσα και σταθερά (Thompson, 2010).
- **Προληπτική προσέγγιση:** Η έγκαιρη αντιμετώπιση πιθανών συγκρούσεων αποτρέπει την κλιμάκωση και προάγει ένα κλίμα συνεργασίας.

Co-funded by
the European Union

Εκπαίδευση και συστηματικές προσεγγίσεις

- **Εκπαιδευτικό εργαστήριο:** Η παροχή κατάρτισης για τους προπονητές και τη διαχείριση των αξιωματούχων μπορεί να μειώσει σημαντικά τις συγκρούσεις. Η εκπαίδευση του PCA ¨Προπονητής διπλού στόχου¨ δίνει έμφαση στην εξισορρόπηση της ανταγωνιστικής επιτυχίας με τη διδασκαλία μαθημάτων ζωής, συμπεριλαμβανομένης της επίλυσης συγκρούσεων (Thompson, 2010).
- **Εκστρατεία για το σεβασμό:** Το πρωτάθλημα ποδοσφαίρου Νέων στην Αγγλία το εφάρμοσε αυτό για να μειώσει την επιθετική συμπεριφορά. Περιλαμβάνει ενημερώσεις πριν από τον αγώνα, καθορισμένους χώρους για τους θεατές και αστυνόμευση για την παρακολούθηση της συμπεριφοράς. Αποτέλεσμα αυτού, οι περιπτώσεις κακοποίησης και συγκρούσεων μειώθηκαν σημαντικά (THE FA, 2021)
- **Διαμεσολάβηση:** Περιλαμβάνει ένα ανεξάρτητο τρίτο μέρος που διευκολύνει τις συζητήσεις και βοηθά τα μέρη να καταλήξουν σε αμοιβαία αποδεκτές λύσεις. Αυτό διασφαλίζει ότι όλοι αισθάνονται ότι ακούγονται και γίνονται κατανοητοί.
- **Τεχνολογία:** Πλατφόρμες όπως το TeamSnap και το SportsEngine προσφέρουν εργαλεία για τη διαχείριση της ανατροφοδότησης της ομάδας, της επικοινωνίας και των χρονοδιαγραμμάτων. Σύμφωνα με μια έρευνα του 2019 από την TeamSnap, τα εργαλεία αυτά οδήγησαν σε 30% λιγότερες συγκρούσεις λόγω της βελτιωμένης επικοινωνίας και οργάνωσης.

Co-funded by
the European Union

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΗΓΕΣ

Άρθρα:

- 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

ΚΟΙΝΟΤΙΚΗ ΔΕΣΜΕΥΣΗ

Γράψτε με τρεις λέξεις-κλειδιά την απάντηση στο ερώτημα γιατί είναι σημαντική η κοινοτική δέσμευση.

Co-funded by
the European Union

ΚΟΙΝΟΤΙΚΗ ΔΕΣΜΕΥΣΗ

Τα κοινοτικά αθλήματα διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο στην προσέγγιση των ατόμων, στην προώθηση της αίσθησης της συμμετοχικότητας και στην ενίσχυση της σωματικής και ψυχικής ευεξίας.

Κοινοτική δέσμευση + αθλητισμός= Κοινοτικός Αθλητισμός

Co-funded by
the European Union

ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗΣ ΔΕΣΜΕΥΣΗΣ

Ουσιαστικές συνδέσεις με τα μέλη της κοινότητας.

Ενίσχυση της αίσθησης του ανήκειν και της ένταξης στην κοινότητα.

Συμβολή στην ανάπτυξη της κοινωνικής συνοχής και της συνολικής ευεξίας των κατοίκων.

Ενίσχυση των δεσμών μεταξύ του οργανισμού και της κοινότητάς του.

Ενίσχυση της ταυτότητας του οργανισμού ως οργανισμού που εκτιμά και δίνει προτεραιότητα στις φωνές και τις εμπειρίες εκείνων που εξυπηρετεί.

Co-funded by
the European Union

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗΣ ΔΕΣΜΕΥΣΗΣ

Προσδιορισμός των βασικών ενδιαφερόμενων φορέων, όπως

κάτοικοι της περιοχής,

σχολεία,

επιχειρήσεις,

κοινοτικές οργανώσεις, και

κρατικοί φορείς

Co-funded by
the European Union

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΩΝ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗΣ ΔΕΣΜΕΥΣΗΣ

Δημιουργήστε σχέσεις με

ανοιχτή επικοινωνία,

συνεργασία,

συμμετοχή στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων

ακούστε τις ανάγκες και τις ιδέες τους

οικοδόμηση εμπιστοσύνης και αμοιβαίας κατανόησης.

Co-funded by
the European Union

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: Wonderland Mei Meidling Klima Grätzl Fest.

Εκδηλώσεις γυμναστικής στο δρόμο

Τοπικές οργανώσεις και άτομα, όπως οι εργαζόμενοι στην αγορά Meidling, οικογένειες και νέοι που ζουν κοντά στο χώρο του φεστιβάλ, συμμετείχαν ενεργά.





Co-funded by
the European Union

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: Wonderland Mei Meidling Klima Grätzl Fest.

Παρείχε συμβουλευτικές συνεδρίες σε 10 κατοίκους της γειτονιάς με επαγγελματία αθλητισμού

δημιούργησε ενθουσιασμό εγκαθιστώντας έναν εκπαιδευτή ποδηλάτων στο δρόμο,

προσέλκυσε την προσοχή στα υπαίθρια περίπτερα.



Co-funded by
the European Union

ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ: ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΤΟ ΡΟΛΟ ΣΑΣ

Αθλητικός Υπεύθυνος (εκπαιδευτής): Υπεύθυνος για την διοργάνωση της κοινοτικής αθλητικής εκδήλωσης.

Ανενεργός γείτονας: Κάτοικος που δεν συμμετέχει , επί του παρόντος, σε αθλητικές δραστηριότητες.

Ενεργός γείτονας: Ενθουσιώδης συμμετέχων σε αθλητικές δραστηριότητες

Ιδιοκτήτης τοπικής επιχείρησης: Ιδιοκτήτης επιχείρησης στη γειτονιά.

Εκπρόσωπος της νεολαίας: Αντιπροσωπεύει μια νεότερη δημογραφική ομάδα

Ηλικιωμένος κάτοικος: Ένα ηλικιωμένο μέλος της κοινότητας που μπορεί να έχει προβλήματα κινητικότητας ή προσβασιμότητας σχετικά με την εκδήλωση.

Δημοτικός σύμβουλος: Ασκεί επιρροή στη γειτονιά.

Εκπρόσωπος της τοπικής αρχής: Εκπροσωπεί την τοπική αυτοδιοίκηση ή τον δήμο

Εκπρόσωπος των μέσων ενημέρωσης: Εκπροσωπεί τα τοπικά ΜΜΕ

Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα έναν ρόλο (ένα άτομο θα πρέπει να είναι υπεύθυνος αθλητικών δραστηριοτήτων) σχεδιάστε μια συλλογική κοινοτική αθλητική εκδήλωση.

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

ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΧΩΡΙΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥΣ

Αθλητικές δραστηριότητες που είναι **προσβάσιμες και φιλόξενες σε άτομα όλων των ικανοτήτων**, υποβάθρων και ηλικιών.

Στοχεύει στην **άρση των εμποδίων στη συμμετοχή και στην προώθηση ίσων ευκαιριών για όλους** να ασχοληθούν με τη φυσική δραστηριότητα και τον αθλητισμό.



Co-funded by
the European Union

ΕΜΠΟΔΙΑ ΕΝΑΝΤΙ ΤΟΥ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΧΩΡΙΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥΣ

Φυσικά εμπόδια: Έλλειψη προσβάσιμων εγκαταστάσεων, εξοπλισμού και μέσων μεταφοράς.

Κοινωνικά εμπόδια: διακρίσεις και έλλειψη ευαισθητοποίησης σχετικά με τη ένταξη.

Οικονομικά εμπόδια: Περιορισμένοι πόροι και χρηματοδότηση για προσαρμοστικό εξοπλισμό και προγράμματα.

Εμπόδια συμπεριφοράς : Αρνητικές στάσεις και λανθασμένες αντιλήψεις σχετικά με την αναπηρία και την ένταξη.



Co-funded by
the European Union

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΧΩΡΙΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥΣ

Προσβασιμότητα: Εξασφάλιση ότι οι εγκαταστάσεις και ο εξοπλισμός είναι προσβάσιμοι σε άτομα όλων των ικανοτήτων. Σκεφτείτε τον καθολικό σχεδιασμό

Ευαισθητοποίηση: Εκπαιδεύστε την κοινότητα σχετικά με τα οφέλη των αθλημάτων χωρίς αποκλεισμούς και αμφισβητήστε τα στερεότυπα.

Υποστήριξη: Πιέζετε για πολιτικές που προωθούν τη ένταξη και διαθέτουν πόρους για προγράμματα προσαρμοστικών αθλημάτων.

3A

Accessibility

Awareness

Advocacy

Co-funded by
the European Union

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΟ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΧΩΡΙΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥΣ

Υποστήριξη από συνομηλίκους σε άτομα με αναπηρίες.

Συνεργασία με κοινοτικές οργανώσεις και ενδιαφερόμενους φορείς για την επέκταση της πρόσβασης σε αθλήματα χωρίς αποκλεισμούς.

Προώθηση της ποικιλομορφίας και ενεργή συμμετοχή συμμετεχόντων από διαφορετικά υπόβαθρα.

3P

Peer Support

Partnership

Promotion

Co-funded by
the European Union

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΙΜΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ ΧΩΡΙΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥΣ

Η Ομάδα Ένταξης (Inclusion Club)

Μοιράζεται μοντέλα καλών πρακτικών χωρίς αποκλεισμούς στον αθλητισμό και την αναψυχή για άτομα με αναπηρία

https://theinclusionclub.com/

Co-funded by the European Union

ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΧΩΡΙΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥΣ

Ο προσαρμοσμένος και χωρίς αποκλεισμούς αθλητισμός είναι κάτι περισσότερο από την ένταξη των ατόμων με αναπηρία. Απευθύνεται στις ποικίλες ανάγκες και προτιμήσεις όλων των ατόμων, ανεξάρτητα από τις φυσικές ή γνωστικές τους ικανότητες.

Co-funded by
the European Union

ΦΑΝΤΑΣΤΙΚΗ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΧΩΡΙΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥΣ

Οδηγίες:

Κάθε συμμετέχων επιλέγει μία αθλητική δραστηριότητα.

Ορίστε μια μειονεκτούσα ομάδα στο πλαίσιο της επιλεγμένης αθλητικής δραστηριότητας.

Προσδιορίστε τρία βασικά εμπόδια που αντιμετωπίζει αυτή η μειονεκτούσα ομάδα κατά τη συμμετοχή της στην επιλεγμένη αθλητική δραστηριότητα.

Επινοήστε τρεις στρατηγικές που αποσκοπούν στην προώθηση της ένταξης και στην υπέρβαση αυτών των εμποδίων.

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

ΕΝΟΤΗΤΑ 11

Δημιουργία κοινωνικών δικτύων & στρατηγικές υποστήριξης και προβολής στην αθλητική δέσμευση

Στόχος της ενότητας

Στόχος της ενότητας είναι να διδάξει στους ανθρώπους πώς να κάνουν φίλους, να υποστηρίζουν σημαντικούς σκοπούς και να προσεγγίζουν τους ανθρώπους μέσω του αθλητισμού με σωστό τρόπο. Οι άνθρωποι που θα συμμετέχουν θα μάθουν πώς να χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να δημιουργούν δυναμικά δίκτυα, να αλληλεπιδρούν με τους φιλάθλους και να μιλούν με σαφήνεια μεταξύ τους. Θα μάθουν να οργανώνουν την υποστήριξη σημαντικών σκοπών, να συνεργάζονται με αθλητές και να σχεδιάζουν προσπάθειες άσκησης πίεσης. Επιπροσθέτως, θα μάθουν πώς να απευθύνονται σε όλους, να προγραμματίζουν εκδηλώσεις στη γειτονιά και να συνεργάζονται με τοπικές ομάδες. Χρησιμοποιώντας αυτές τις τακτικές από κοινού, οι συμμετέχοντες θα κάνουν περισσότερους ανθρώπους να ασχοληθούν με τον αθλητισμό και θα βοηθήσουν στην επίτευξη θετικών αλλαγών στην αθλητική κοινότητα.



Co-funded by
the European Union

Οικοδόμηση κοινωνικών δικτύων στην αθλητική δέσμευση

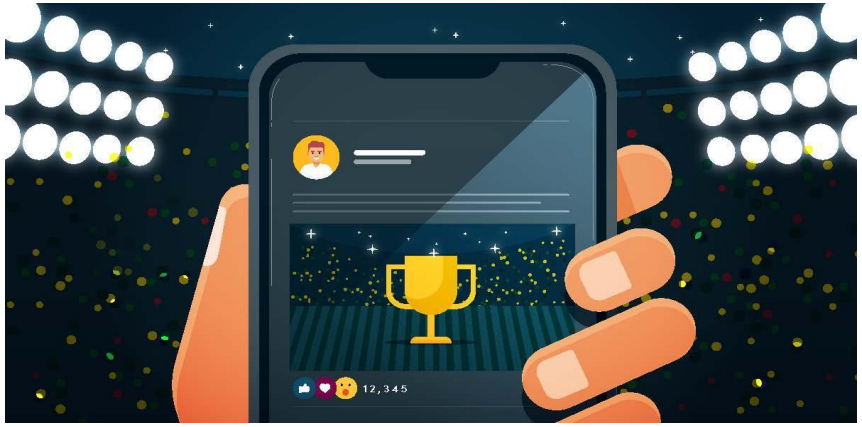
Στην Αθλητική δέσμευση, η δημιουργία κοινωνικών δικτύων είναι σημαντική για την οικοδόμηση κοινότητας, τη συμμετοχή περισσότερων ανθρώπων και τη διάδοση των εκδηλώσεων. Όπου κι αν πάτε, υπάρχουν κοινωνικά δίκτυα όπου παίκτες, οπαδοί και οργανισμοί μπορούν να συναντηθούν, να μιλήσουν για τις εμπειρίες τους και να βοηθήσουν ο ένας τον άλλον. Οι οργανισμοί στον κόσμο του αθλητισμού μπορούν να προσεγγίσουν περισσότερους ανθρώπους, να αλληλεπιδράσουν με τους οπαδούς τους σε πραγματικό χρόνο και να τους κάνουν να αισθάνονται ότι συμμετέχουν χρησιμοποιώντας τα κοινωνικά δίκτυα. Αυτή η σύνδεση όχι μόνο κάνει την εμπειρία καλύτερη για τους ανθρώπους που είναι ήδη μέλη της ομάδας, αλλά φέρνει και νέους ανθρώπους.



Co-funded by
the European Union

Στρατηγικές υποστήριξης στον αθλητισμό

Στον αθλητισμό, υποστήριξη σημαίνει ενίσχυση και προώθηση αιτημάτων ή πολιτικών που είναι σύμφωνες με τις αξίες και τους στόχους της κοινότητας. Οι τακτικές υποστήριξης που αποδίδουν μπορούν να φέρουν τους ανθρώπους κοντά, να αλλάξουν την κοινή γνώμη και να επιφέρουν αλλαγές στον αθλητικό τομέα. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τον αγώνα για δίκαιο παιχνίδι, σεβασμό και αποδοχή στον αθλητισμό. Η χρήση διάσημων παικτών ως υποστηρικτών μπορεί να βοηθήσει να μεταδοθεί το μήνυμα σε περισσότερους ανθρώπους, χάρη στις πλατφόρμες και τη φήμη τους. Οι αθλητικές ομάδες μπορούν να επιστήσουν την προσοχή σε σημαντικά προβλήματα και να πιέσουν για θετικές αλλαγές, συνεργαζόμενες σε προγράμματα και της δημιουργίας συμπράξεων με άλλες ομάδες που είναι σχετικές.



Co-funded by
the European Union

Στρατηγικές προβολής για μεγαλύτερη συμμετοχή

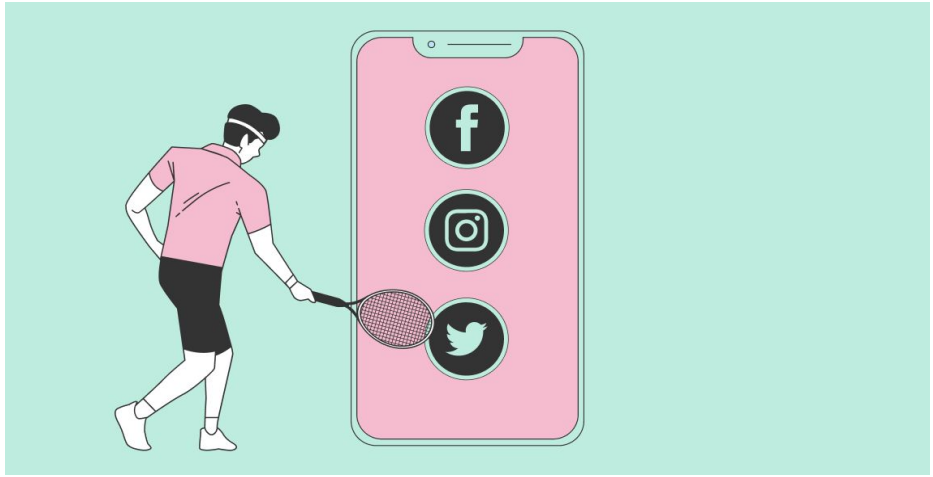
Οι στρατηγικές προβολής είναι σημαντικές για την αύξηση της συμμετοχής περισσότερων ανθρώπων στον αθλητισμό και τη σύνδεση με ένα ευρύ φάσμα ανθρώπων. Αυτό σημαίνει να απευθυνθείτε σε ομάδες που δεν εκπροσωπούνται επαρκώς, να κάνετε προγράμματα ανοιχτά σε όλους και να διασφαλίσετε ότι όλοι μπορούν να αθλούνται. Οι στοχευμένες προσπάθειες μάρκετινγκ, οι εκδηλώσεις στην κοινότητα και τα επιμορφωτικά μαθήματα μπορούν να βοηθήσουν να συμμετέχουν περισσότεροι άνθρωποι και να ευαισθητοποιηθούν. Οι στρατηγικές προβολής μπορούν να προσεγγίσουν περισσότερους ανθρώπους συνεργαζόμενες με σχολεία, κοινοτικά κέντρα και άλλες τοπικές ομάδες. Με αυτόν τον τρόπο, όλοι μπορούν να ασχοληθούν με τον αθλητισμό, ανεξάρτητα από το υπόβαθρο ή τις δεξιότητές τους.



Co-funded by
the European Union

Ενσωμάτωση των κοινωνικών δικτύων και της υποστήριξης για αποτελεσματική προβολή

Η οικοδόμηση κοινωνικών δικτύων σε συνδυασμό με τακτικές άσκησης πιέσεων και προσέγγισης είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να συμμετέχουν περισσότεροι άνθρωποι στον αθλητισμό. Οι αθλητικές ομάδες μπορούν να περάσουν τις ιδέες τους για την υποστήριξη σε μεγαλύτερο ακροατήριο και περισσότερους ανθρώπους με μεγαλύτερη επιτυχία, χρησιμοποιώντας τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Το ενδιαφέρον υλικό, όπως ιστορίες αθλητών, παρασκηνιακές ματιές και ελκυστικές καμπάνιες, μπορούν να τραβήξουν την προσοχή στις προσπάθειες υποστήριξης και να κάνει περισσότερους ανθρώπους στην κοινότητα να συμμετέχουν. Αυτή η ενιαία προσέγγιση όχι μόνο κάνει την αθλητική κοινότητα ισχυρότερη, αλλά διασφαλίζει επίσης ότι τα σημαντικά ζητήματα αναδεικνύονται και αντιμετωπίζονται, καθιστώντας το περιβάλλον πιο φιλόξενο και χρήσιμο για όλους.



Co-funded by
the European Union

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΗΓΕΣ

- 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

Co-funded by
the European Union

Curricular Innovation for Synergy between Community Sport and Activism

CISCA

Project ID: 101090041

December 2022 – May 2025

ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΞΟΟΤΗΤΕΣ

- Σκοπός του εργαστηρίου είναι η ενεργοποίηση των συμμετεχόντων στον αθλητισμό, ενισχύοντας την ψυχική ανθεκτικότητά τους μέσω στρατηγικών, καθοδήγησης από ειδικούς και πρακτικής εξάσκησης. Οι συμμετέχοντες θα μάθουν να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις, να βελτιώνουν την απόδοση και να διατηρούν την ευεξία τους. Θα δημιουργήσουν εξατομικευμένα σχέδια ανθεκτικότητας για να ξεκλειδώσουν τις δυνατότητές τους εντός και εκτός αγωνιστικού χώρου, καλλιεργώντας μια ανθεκτική νοοτροπία για ευημερία στον αθλητισμό και όχι μόνο.
- Η ανθεκτικότητα παρέχει στα άτομα τη νοοτροπία και τις δεξιότητες για την αποτελεσματική αντιμετώπιση των προκλήσεων και βοηθά στη διαχείριση του άγχους, στην οικοδόμηση συναισθηματικής δύναμης και στην προαγωγή της ευεξίας, που είναι ζωτικής σημασίας για όσους έχουν συναισθηματικά απαιτητικούς ρόλους. Επιτρέπει τη συνεχή προσπάθεια, το ξεπέρασμα των εμποδίων και τη διατήρηση της δέσμευσης σε μακροπρόθεσμους στόχους, ενώ ενδυναμώνει τα άτομα να ανακάμπτουν από τις αποτυχημένες προσπάθειες και να συνεχίζουν να συνεισφέρουν στις κοινότητές τους.
- Οι συμμετέχοντες δεν χρειάζονται προϋπάρχουσες γνώσεις σχετικά με την "ανθεκτικότητα και τις αντιξοότητες", αλλά θα πρέπει να είναι σε θέση να χειρίζονται άνετα με τη βασική τεχνολογία.

Co-funded by
the European Union

Πρακτικό μέρος:

ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΕΝΑΝΤΙ ΑΝΤΙΞΟΟΤΗΤΩΝ

Co-funded by
the European Union

1. Γενικά

Η ένταξη μιας ενότητας ανθεκτικότητας σε ένα εγχειρίδιο κοινοτικού αθλητισμού και ακτιβισμού είναι ζωτικής σημασίας για τον εφοδιασμό ατόμων και ομάδων με τη νοοτροπία και τις δεξιότητες που χρειάζονται προκειμένου να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τις προκλήσεις. Η ανθεκτικότητα προάγει την επιμονή, την προσαρμοστικότητα και τα κίνητρα, διατηρώντας τη δυναμική παρά τις αναποδιές. Βοηθά στη διαχείριση του άγχους, στην οικοδόμηση συναισθηματικής δύναμης και στην προώθηση της ευημερίας, ζωτικής σημασίας για όσους συμμετέχουν σε συναισθηματικά απαιτητική δραστηριότητα. Καλλιεργώντας την ανθεκτικότητα, τα άτομα μπορούν να στηρίξουν αποτελεσματικότερα τις προσπάθειές τους, να ξεπεράσουν τα εμπόδια και να παραμείνουν αφοσιωμένα στους μακροπρόθεσμους στόχους τους.



Co-funded by
the European Union

2. Στόχος του Εργαστηρίου:

- Να αποκτήσουν οι συμμετέχοντες τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τα εργαλεία για να ενισχύσουν την ανθεκτικότητά τους στο πλαίσιο του αθλητισμού.
- Να μάθουν πώς να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις, να βελτιώνουν την απόδοσή τους και να διατηρούν την ευεξία τους
- Να δημιουργήσουν εξατομικευμένα σχέδια ανθεκτικότητας

3. Μέγεθος ομάδας

20 συμμετέχοντες

4. Διάρκεια

- 10 λεπτά. Εξήγηση της ενότητας και της δομής του εργαστηρίου
- 45 λεπτά. Θεωρητικό μέρος και γνωριμία με το σημείο στο οποίο βρίσκεται ο καθένας όσον αφορά την ανθεκτικότητα
- 40 λεπτά. Δραστηριότητα: Το σχέδιο ανθεκτικότητας (Resilience Plan)
- 15 λεπτά. Αξιολόγηση και ανατροφοδότηση της συνεδρίας

Co-funded by the European Union

5. Ενότητες εκπαίδευσης

- Χρησιμοποιώντας την ανθεκτικότητα ως κίνητρο
- Μοντέλα ανάπτυξης με βάση την ανθεκτικότητα
- Δημιουργία του δικού σας σχεδίου ανθεκτικότητας

6. Υλικά

- Διαφάνειες και παρουσιάσεις για τη θεωρία
- Λευκές σελίδες
- Στυλό και χρωματιστά μολύβια
- Υπομνήματα για τις 2 διαφορετικές δραστηριότητες

Regionalne Centrum Wolontariatu w Kielcach

Co-funded by the European Union

7. Δραστηριότητες της συνεδρίας

1. Επεξήγηση της ανθεκτικότητας
2. Μοντέλα ανθεκτικότητας
3. Αυτό-ανθεκτικότητα
4. Δημιουργία σχεδίου ανθεκτικότητας (τα τέσσερα S)

Co-funded by
the European Union

Δραστηριότητα 1: Επεξήγηση της ανθεκτικότητας

- Ο εισηγητής θα εξηγήσει τι αποσκοπεί να επιτύχει το εργαστήριο.
- Στη συνέχεια, το εργαστήριο θα ξεκινήσει με ένα θεωρητικό μέρος στο οποίο θα οριστεί η έννοια της " ανθεκτικότητας " και θα ακολουθήσει η παρουσίαση διαφόρων σχετικών μοντέλων που μπορούν να εφαρμοστούν σε αθλητικά περιβάλλοντα:
  - Μοντέλο καθοριστικού ή βασικού προβλεπτικού παράγοντα
  - Μοντέλο θάρρους
  - Μοντέλο αποφυγής προβλημάτων.



Co-funded by
the European Union

Δραστηριότητα 2 : Μοντέλα ανθεκτικότητας



- Το **Μοντέλο καθοριστικών ή ουσιαστικών προβλεπτικών παραγόντων** επικεντρώνεται στον εντοπισμό των βασικών παραγόντων που συμβάλλουν στην επιτυχία ή την ανθεκτικότητα στον αθλητισμό. Με την κατανόηση αυτών των καθοριστικών παραγόντων, οι αθλητές μπορούν να αναπτύξουν στρατηγικές για να ενισχύσουν την απόδοσή τους και να ξεπεράσουν τα εμπόδια.

- Το **Μοντέλο Θάρρους** δίνει έμφαση στη σημασία του θάρρους για την αντιμετώπιση των προκλήσεων και των αντιξοοτήτων στον αθλητισμό. Επισημαίνει τη νοοτροπία και τις ενέργειες που απαιτούνται για την αντιμετώπιση των δυσκολιών με γενναιότητα και αποφασιστικότητα, οδηγώντας τελικά στην προσωπική ανάπτυξη και επίτευξη.

- Το **Μοντέλο Αποφυγής Προβλημάτων** διερευνά την έννοια της αποφυγής προβλημάτων και τον αντίκτυπό της στην απόδοση στον αθλητισμό. Ενθαρρύνει τους αθλητές να αναγνωρίζουν και να αντιμετωπίζουν τα πιθανά προβλήματα προληπτικά, αντί να τα αποφεύγουν ή να τα αγνοούν, προάγοντας έτσι την ανθεκτικότητα και την επιτυχία.

Co-funded by
the European Union

Δραστηριότητα 3: Αυτό- ανθεκτικότητα



Αρχικά, ο εισηγητής θα δώσει στους συμμετέχοντες ένα υπόδειγμα στο οποίο θα τους υποδείξει να δηλώσουν στην κλίμακα από το 1 έως το 5 πώς αισθάνονται σε σχέση με αυτές τις δύο αντίθετες δηλώσεις. Αυτό είναι το υπόδειγμα:

- "Τα πήγα καλύτερα απ' ό,τι νόμιζα" αντί "Δεν τα πήγα τόσο καλά όσο φανταζόμουν«
- "Πίεσα τον εαυτό μου και δούλεψα σκληρά" αντί "Θα μπορούσα να προσπαθήσω λίγο περισσότερο«
- "Πήρα το ρίσκο δοκιμάζοντας κάτι καινούργιο" αντί "Έμεινα σε αυτό που ήξερα, γιατί γι' αυτό νιώθω σίγουρος".
- "Άλλαξα τη δουλειά μου καθώς προχωρούσα" αντί: "Έμεινα σταθερός στην προσέγγισή μου καθ' όλη τη διάρκεια"

Co-funded by
the European Union

Δραστηριότητα 4: Δημιουργία Σχεδίου ανθεκτικότητας (Τα 4S's)

Έπειτα, θα ξεκινήσουν με τη δραστηριότητα στην οποία θα δημιουργήσουν το δικό τους σχέδιο που θα έχουν και θα χρησιμοποιούν όταν νιώθουν ότι χρειάζονται βοήθεια. Για το σκοπό αυτό, θα συμπληρώσουν τα ακόλουθα φύλλα

1. Ανακαλέστε προηγούμενες καταστάσεις:

- Ανακαλέστε ένα πρόσφατο παράδειγμα ανθεκτικότητας
- Βρείτε υποστηρικτικούς ανθρώπους
- Προσδιορίστε στρατηγικές
- Προσδιορίστε την ευθυκρισία (Η ευθυκρισία είναι η σοφία και η διορατικότητα στην οποία βασίζεστε. Μπορεί να προέρχεται από στίχους τραγουδιών, μυθιστορήματα, ποίηση, πνευματικά γραπτά, αποφθέγματα διάσημων, τις ρήσεις του παππού ή της γιαγιάς ή μαθαίνοντας από τις δικές σας εμπειρίες)
- Προσδιορίστε συμπεριφορές που αναζητούν λύσεις

2. Το σχέδιο ανθεκτικότητας του

- Περιγράψτε μια πρόσφατη δυσκολία
- Εφαρμόστε το σχέδιο ανθεκτικότητας σε αυτή τη δυσκολία
- Εκτελέστε το σχέδιο ανθεκτικότητας σας

Co-funded by
the European Union

3. Αξιολόγηση του σχεδίου ανθεκτικότητας

- Πώς σας φάνηκε η υλοποίηση του σχεδίου ανθεκτικότητας σας;
- Σας βοήθησε να ανακάμψετε από αυτή τη δυσκολία;
- Ποιοι πόροι σας βοήθησαν περισσότερο; Γιατί;
- Ποιοι πόροι σας βοήθησαν λιγότερο; Γιατί;
- Δεν χρησιμοποιήσατε κανένα μέσο, και αν ναι, γιατί;
- Υπάρχει κάτι που θα θέλατε να προσθέσετε στο σχέδιο ανθεκτικότητας σας;
- Σε ποιους άλλους τομείς της ζωής σας θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε το σχέδιο ανθεκτικότητας σας; Πώς θα μπορούσαν να βελτιωθούν τα πράγματα για εσάς;
- Αμέσως μετά, θα κάνουν έναν κύκλο κλεισίματος στον οποίο θα μιλήσουν για το πώς τους φάνηκε αυτή η συνεδρία, αν πιστεύουν ότι ήταν χρήσιμη, τι θα προσέθεταν ή θα διέγραφαν, τι θα έπαιρναν υπόψη τους για το μέλλον κ.λπ.

Co-funded by
the European Union

8. Για τον εκπαιδευτή:

- Ενθαρρύνετε την ενεργό συμμετοχή
- Παρέχετε ευκαιρίες για προβληματισμό και συζήτηση.

9. Αποτελέσματα:

Μέχρι το τέλος του εργαστηρίου, οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν βαθύτερη κατανόηση της ανθεκτικότητας και πρακτικές στρατηγικές για να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις με αυτοπεποίθηση, νιώθοντας ικανοί να αντιμετωπίσουν τις αντιξοότητες.

Co-funded by
the European Union

10. Αξιολόγηση:

Η αξιολόγηση θα είναι άτυπη, μέσω παρατήρησης και ανατροφοδότησης των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου. Οι συμμετέχοντες θα προβληματιστούν σχετικά με τη μάθησή τους και θα αξιολογήσουν την πρόοδό τους στην εφαρμογή στρατηγικών ανθεκτικότητας . Θα τους δώσουμε επίσης μια σύντομη έρευνα πριν και μετά το εργαστήριο.

Πρώτες ερωτήσεις της έρευνας

- Πώς θα βαθμολογούσατε την τρέχουσα κατανόησή σας για τις έννοιες της ανθεκτικότητας σε μια κλίμακα από το 1 έως το 5 (το 1 είναι χαμηλό, το 5 είναι υψηλό);
- Έχετε χρησιμοποιήσει στο παρελθόν στρατηγικές για να ενισχύσετε την ανθεκτικότητά σας στον αθλητισμό ή τον ακτιβισμό;
- Ποιες τεχνικές ή πρακτικές ενίσχυσης της ανθεκτικότητας εφαρμόζετε σήμερα, αν υπάρχουν;
- Πόσο σίγουροι είστε για την ικανότητά σας να ανακάμψετε από αποτυχίες ή προκλήσεις στις αθλητικές ή ακτιβιστικές σας προσπάθειες; (Χαμηλή/Μέτρια/Υψηλή)
- Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίζετε συνήθως όταν προσπαθείτε να διατηρήσετε την ανθεκτικότητα στις αθλητικές ή ακτιβιστικές σας δραστηριότητες;

Co-funded by
the European Union

Οι τελικές ερωτήσεις της έρευνας:

- Πώς θα αξιολογούσατε την κατανόηση των εννοιών της ανθεκτικότητας μετά την παρακολούθηση του εργαστηρίου; (1 έως 5)
- Αποκομίσατε νέες γνώσεις σχετικά με την οικοδόμηση της ανθεκτικότητας ειδικά στο πλαίσιο του αθλητισμού ή του ακτιβισμού;
- Ποια εργαλεία ή τεχνικές οικοδόμησης ανθεκτικότητας που παρουσιάστηκαν στο εργαστήριο σκοπεύετε να ενσωματώσετε στη ρουτίνα σας;
- Αισθάνεστε πιο σίγουροι για την ικανότητά σας να διατηρήσετε την ανθεκτικότητα απέναντι στις προκλήσεις μετά το εργαστήριο;
- Ποιες συγκεκριμένες γνώσεις ή στρατηγικές θεωρήσατε πιο πολύτιμες από το εργαστήριο;
- Πώς σκοπεύετε να εφαρμόσετε τις δεξιότητες και τις στρατηγικές ανθεκτικότητας που διδαχθήκατε στον κοινοτικό αθλητισμό και στις προσπάθειες ακτιβισμού σας στο μέλλον;

Co-funded by
the European Union

11. Αναφορές

- https://psycnet.apa.org/record/2018-02766-001
- https://www.mdpi.com/1660-4601/18/15/8196
- https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3353472/
- https://positivepsychology.com/resilience-activities-worksheets/

Co-funded by
the European Union