



CURRICULUM e FORMAT PER LA FORMAZIONE [D3.1]

CISCA

Curricular Innovation for Synergy between Community Sport and Activism

Project Code: 10109004



Sommario

Introduzione alla guida	4
Contesto Generale	5
Sezione 1: Competenze Interpersonali	20
Modulo 1: Comunicazione Interculturale	20
Parte A – Il Contesto Teorico di Partenza	20
Parte B – Attività Pratica	23
Modulo 2: Mappa dell'Empatia	29
Parte A – Il Contesto Teorico di Partenza	29
Parte B – Attività Pratica	31
Modulo 3: Prospettive Motivazionali sull' Empowering Coaching	34
Parte A – Il Contesto Teorico di Partenza	34
Parte B – Attività Pratica	36
Modulo 4: Il Self-System - Building Confidence	38
Parte A – Il Contesto Teorico di Partenza	38
Parte B – Attività Pratica	40
Sezione 2: Competenze Operative	42
Modulo 5: Gestione del tempo per il successo del programma	42
Parte A – Il Contesto Teorico di Partenza	42
Parte B – Attività Pratica	43
Modulo 6: Pianificazione strategica per programmi d'impatto	47
Parte A – Il Contesto Teorico di Partenza	47
Parte B – Attività Pratica	48
Modulo 7: Risk Management, e i Fondamenti del Processo Decisionale nello Sport	52
Parte A – Il Contesto Teorico di Partenza	52
Parte B – Attività Pratica	53
Sezione 3: Costruzione della comunità e inclusione	57
Modulo 8: Risoluzione dei Conflitti nelle Società Sportive	57
Parte A: Il Contesto Teorico di Partenza	57
Parte B: Attività Pratica	58
Modulo 9: Impegno Societario	61
Parte A – Il Contesto Teorico di Partenza	61
Parte B – Attività Pratica	62
Modulo 10: Sport Inclusivi e Adattabili	65
Parte A – Il Contesto Teorico di Partenza	65
Parte B – Attività Pratica	65



Modulo 11: Creazione di reti sociali e strategie di advocacy e sensibilizzazione nell'ambito dell'impegno sportivo	69
Parte A: Il Contesto Teorico di Partenza	69
Parte B: Attività Pratica	70
Modulo 12: Resilienza e Avversità	74
Parte A – Il Contesto Teorico di Partenza	74
Parte B – Attività Pratica	75
Programma Educativo	80
Inclusività	81
Impegno societario	85
Rigenerazione delle aree urbane	89
Problemi di sostenibilità sociale	94
problemi di sostenibilità ambientale	98
Allegati	102
Modulo 1: Comunicazione Interculturale	102
Modulo 3: Prospettive Motivazionali sull' Empowering Coaching	112
Modulo 4: Il self-system - Building Confidence	122
Modulo 4 Appendice	126
Modulo 5: Gestione del tempo per il successo del programma	127
Modulo 6: Pianificazione strategica per programmi d'impatto	135
Modulo 7: Processo Decisionale Data-Driven nelle iniziative sportive	144
Modulo 8: Risoluzione dei Conflitti nelle Società Sportive	148
Modulo 9: Impegno societario	152
Modulo 10: Sport Inclusivi e Adattabili	157
Modulo11. Creazione di reti sociali e strategie di advocacy e sensibilizzazione nell'ambito dell'impegno sportivo	161
Modulo 12: Resilienza e Avversità	165



Introduzione alla guida

Il curriculum europeo e il format per la formazione mirano a fornire agli operatori e agli attivisti dello sport e della società civile le conoscenze e gli strumenti per rafforzare l'inclusione sociale attraverso la combinazione sinergica di attività e programmi sportivi e di impegno comunitario.

Il curriculum sarà preparato sulla base dei risultati di approfondite analisi di ricerca. Integrerà sia conoscenze teoriche che buone pratiche che combinano lo sport con la partecipazione attiva dei cittadini. Durante la fase di sviluppo metodologico (parte integrante di D1), verrà creato un format per la formazione specifico come modello metodologico. Questo modello si concentrerà sullo sviluppo delle conoscenze, abilità e competenze identificate in gruppi misti di operatori. Questi gruppi comprenderanno tre rappresentanti per ogni organizzazione/paese partner, provenienti dai settori dello sport, della società civile e delle ONG, che lavorano regolarmente nei quartieri.

Il format per la formazione privilegerà una metodologia che combina le conoscenze teoriche con le buone pratiche operative, fondendo lo sport con la partecipazione attiva dei cittadini.

Il curriculum e il format per la formazione saranno testati attraverso corsi di formazione organizzati in ogni Paese partner. Questi corsi sono rivolti agli operatori dei quartieri selezionati in cui operano le organizzazioni partner. Ogni organizzazione/paese partner selezionerà tre operatori con profili specifici: un operatore sportivo, un rappresentante di gruppi/comitati di cittadini (formali o informali) e un operatore di una ONG.

Questo approccio globale garantisce che il curriculum e il format per la formazione siano efficacemente adattati per migliorare l'inclusione sociale attraverso lo sport e l'impegno della comunità, rispondendo alle esigenze di una gamma diversificata di operatori che lavorano in vari settori.

Contesto Generale

L'innovazione curriculare per la sinergia tra sport e attivismo comunitario (CISCA) mira ad affrontare la priorità “inclusione e diversità” rafforzando la cooperazione tra lo sport di base come area di impegno comunitario e l'attivismo dei cittadini, creando un curriculum per gli operatori nei settori dello sport e delle organizzazioni della società civile, nella prospettiva di offrire una soluzione alla sfida pressante dell'esclusione sociale nello sport e attraverso lo sport nei territori europei.

Gli obiettivi specifici del CISCA sono:

- rafforzare l'interazione tra lo sport e le comunità locali, sostenendo il ruolo delle organizzazioni sportive di base e degli eventi sportivi come forti strumenti di costruzione della comunità e generatori di attivismo sociale e impegno nelle aree urbane socialmente svantaggiate, attraverso la creazione di un curriculum e di un formato di formazione (1), la formazione di operatori locali (3 per organizzazione partner), l'organizzazione di programmi comunitari (in ogni paese partner, raggiungendo 60 persone);
- esplorare come le attività sportive possano fornire nuovi strumenti e risposte alle attuali sfide dell'esclusione sociale nei quartieri urbani svantaggiati delle città europee, creando un curriculum e un formato di formazione (1), progettando, testando e promuovendo l'e-learning attraverso la “piattaforma web CISCA, gli strumenti di apprendimento digitale e l'architettura di rete interattiva” (1 piattaforma web e una rete di 15 operatori sportivi e comunitari locali per paese partner);
- identificare e diffondere approcci innovativi che valorizzino la dimensione sociale e comunitaria dello sport attraverso attività di ricerca che costituiranno la base per il “Manuale sulle pratiche integrate di sport e impegno nelle comunità di quartiere” (1 manuale, ampiamente diffuso da ogni organizzazione partner durante gli eventi e attraverso un elaborato piano di diffusione attuato attraverso il WP5).

La popolazione urbana in Europa è aumentata notevolmente negli ultimi decenni. Nel 2014, le città ospitavano il 41,6% della popolazione dell'UE-28, con un ulteriore 31,0% che viveva in città e periferie: come tale, quasi tre quarti della popolazione dell'UE-28. Sebbene la maggior parte dei cittadini urbani viva in città di piccole e medie dimensioni, è in aumento la percentuale di persone che vivono nelle 20 aree urbane funzionali più grandi (17,8% nel 2015) che sono le più esposte alle caratteristiche di povertà, disuguaglianza, esclusione sociale e problemi di salute.

Il problema crescente dell'esclusione sociale e della vulnerabilità si accompagna anche alle sfide per la salute mentale e fisica delle persone, soprattutto di quelle che vivono nei quartieri più vulnerabili, nei centri storici abbandonati di alcune città e nelle aree suburbane ex industriali o operaie di altre. Rendere le nostre città “più sane” è diventato un tema sempre più attuale, rappresentato in diversi programmi urbani europei che mirano a fornire soluzioni innovative per lo sviluppo urbano integrato, come URBACT, UIA (Urban Innovation Actions), ed è anche menzionato come uno degli obiettivi dell'Agenda urbana europea e dei suoi partenariati tematici. È interessante notare che lo sport e le attività sportive come

generatori di salute, inclusione sociale e creatività non sono ancora stati trattati in questa complessità. Qui vediamo la possibilità di rispondere a questa esigenza con le attività del progetto CISCA.

Negli ultimi decenni è stata trascurata la considerazione degli aspetti dello sport come azione comunitaria con un potenziale di inclusione sociale. Come osservato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità nella sua “Strategia per l'attività fisica per la regione europea dell'OMS 2016-2023” del 2015, il declino dell'attività sportiva nei quartieri urbani è stato collegato a un rimodellamento degli ambienti urbani in modo meno favorevole all'attività fisica attraverso decisioni che incidono sulla progettazione urbana, sull'uso del territorio e sui trasporti (tra cui l'aumento della circolazione dei veicoli su strada).

I risultati dell'Eurobarometro (2014) suggeriscono che la partecipazione agli sport organizzati è diminuita nei quartieri interni delle città a causa del maggior numero di impianti sportivi moderni costruiti nelle periferie delle città, rafforzando l'inaccessibilità delle attività sportive quotidiane per le persone che vivono nelle aree urbane più svantaggiate. Questo problema solleva la questione della pari accessibilità degli spazi e delle strutture urbane a tutti gli individui, comprese le persone con disabilità e/o vulnerabilità. Il miglioramento delle condizioni sociali e spaziali nei quartieri urbani svantaggiati è un'esigenza riconosciuta come parte del partenariato per la povertà urbana dell'Agenda urbana europea (Agenda urbana per l'UE, 2019, pag. 30).

Anche le Nazioni Unite, nella loro “Nuova Agenda Urbana” (2016), hanno fissato l'obiettivo di “realizzare città e insediamenti umani in cui tutte le persone possano godere di pari diritti e opportunità, nonché delle loro libertà fondamentali”. Il principio di un'Europa più sociale che fornisca un migliore accesso alle infrastrutture e all'assistenza sanitaria è una delle priorità delle nuove politiche di coesione dopo il 2020.

Introduzione

Il progetto Curricular Innovation for Synergy between Community Sport and Activism (CISCA) è dedicato ad affrontare la questione cruciale dell'esclusione sociale attraverso l'intreccio tra sport di base, impegno comunitario e attivismo civico. Nel perseguire i suoi obiettivi, CISCA mira a rafforzare l'interazione tra sport e comunità locali, a esplorare approcci innovativi per affrontare l'esclusione sociale e a identificare le migliori pratiche per integrare lo sport nello sviluppo urbano.

Nell'ambito di questa iniziativa, si sta sviluppando un quadro completo di competenze per definire le abilità e gli aspetti essenziali che gli operatori sociali dovrebbero possedere. Queste competenze sono pensate per mettere gli operatori in condizione di impegnarsi efficacemente con gruppi diversi e svantaggiati, utilizzando lo sport come strumento di educazione, costruzione della comunità e attivismo.

Le competenze individuate comprendono livelli macro e micro, dalla comunicazione interculturale alle abilità pedagogiche. Ciascuna competenza svolge un ruolo fondamentale per il successo degli obiettivi del CISCA, promuovendo l'inclusività, l'empatia, l'adattabilità e l'impegno nella comunità.

Questo documento serve come guida per delineare il profilo dell'Operatore sportivo CISCA e fornirà informazioni sullo sviluppo dei moduli di formazione. Le competenze qui delineate derivano dalle migliori pratiche e dai risultati della ricerca, garantendo la pertinenza e l'efficacia nell'affrontare le esigenze uniche di vari gruppi demografici e comunità.





Risultati di Ricerca

La conclusione che segue è stata tratta dalle conclusioni del Work Package 2 D2.2 Comparative Research Report:

La letteratura ha fornito solide prove sulla missione sociale dello sport. La partecipazione allo sport porta interazioni che possono favorire l'inclusione e l'integrazione, combattere la discriminazione e il razzismo, sviluppare abilità e competenze sociali e migliorare il capitale sociale. Tuttavia, l'evidenza scientifica suggerisce che, affinché questi risultati si verifichino, gli ambienti sportivi dovrebbero essere costruiti sulla base di un ambiente sportivo adeguato, basato sui principi di un appropriato clima di empowerment, di valori sportivi e di uno sviluppo positivo dei giovani. Un gran numero di progetti è stato attuato a livello europeo in seguito ai ripetuti appelli della Commissione europea che riconoscono l'importante ruolo dello sport nell'emancipazione sociale delle fasce di popolazione svantaggiate. In questi progetti, consorzi che comprendono una grande varietà di soggetti interessati sviluppano e attuano programmi sportivi finalizzati al potenziamento di diverse categorie di popolazione svantaggiata. Gli effetti positivi di questi progetti portano un prezioso sollievo, ma la sostenibilità dei progetti è stata identificata come un punto debole. L'indagine condotta tra i cittadini, i membri delle ONG e dei club sportivi e i funzionari delle autorità locali ha sottolineato gli importanti problemi che devono affrontare le categorie svantaggiate (migranti e rifugiati, persone a basso reddito e disoccupati e persone con disabilità) e ha svelato che il sostegno fornito appare inadeguato per affrontare in modo significativo i problemi di queste fasce di popolazione. È importante notare che la partecipazione sportiva è stata riconosciuta come una piattaforma valida per lo sviluppo di programmi sostenibili. Infine, le interviste ai membri dei gruppi svantaggiati forniscono ulteriori testimonianze sull'impatto benefico della partecipazione sportiva per l'emancipazione delle categorie svantaggiate. Inoltre, i membri della categoria svantaggiata intervistati, che probabilmente parteciperanno alle attività future del progetto, e le persone che lavorano con questi gruppi intervistati, hanno fornito indicazioni utili per la progettazione e l'implementazione delle attività successive del progetto.

Competenze per Operatori Sportivi

Dalla ricerca fornita in D2.2 emerge chiaramente che la partecipazione sportiva ha un potenziale impatto sociale significativo, soprattutto per le categorie svantaggiate. L'enfasi sulla creazione di un ambiente sportivo adeguato, basato su un clima di empowerment, su valori sportivi e su uno sviluppo positivo dei giovani, è fondamentale per ottenere risultati positivi a lungo termine.

Gli obiettivi generali del progetto CISCA prevedono la creazione di un impatto trasformativo attraverso lo sport nelle comunità svantaggiate, affrontando le sfide pressanti dell'esclusione sociale nei territori europei. Per raggiungere questo obiettivo, gli operatori sociali hanno bisogno di una serie di competenze diverse. Tra queste, la capacità di creare e sostenere ambienti sportivi responsabilizzanti e inclusivi, promuovendo abilità e competenze sociali attraverso l'impegno sportivo. L'implementazione dei principi dello sviluppo positivo dei giovani è fondamentale per adattare i programmi alle esigenze specifiche di bambini e adulti con diversi background educativi, garantendo un apprendimento efficace e lo sviluppo di competenze. La sostenibilità dei programmi sportivi è indispensabile per garantire effetti positivi duraturi sulle categorie svantaggiate. È fondamentale conoscere le sfide affrontate da queste fasce di popolazione, che richiedono una comprensione approfondita e approcci mirati per affrontare le disparità. Coinvolgere i cittadini, le ONG e le autorità locali è essenziale per lo sviluppo di programmi efficaci e per promuovere l'impegno collaborativo della comunità. Infine, condurre valutazioni per misurare l'impatto benefico della partecipazione sportiva è fondamentale per perfezionare e ottimizzare gli interventi, assicurandone un impatto significativo e sostenibile sul benessere e sull'empowerment dei gruppi target.

Sulla base di queste conclusioni, si possono individuare alcuni temi chiave per i moduli di formazione e le competenze:



Competenza (Micro/Macro)	Titolo del Modulo	Perché gli operatori sportivi dovrebbero possederla	Come questa competenza può essere usata in differenti contesti fra altri gruppi demografici:
Capacità comunicative (Macro)	Comunicazione interculturale	La capacità di entrare in contatto con persone provenienti da contesti diversi è fondamentale per promuovere l'inclusione e la comprensione all'interno della comunità e per capire le sfide uniche che si presentano.	In un contesto con gruppi di età, generi o contesti culturali diversi, l'operatore è in grado di comunicare efficacemente, costruire fiducia e creare un ambiente di supporto. Adattabile a rifugiati, migranti e individui provenienti da contesti culturali, linguistici ed etnici diversi, crea fiducia e facilita una comunicazione efficace.
Intelligenza Emotiva (Macro)	Mappa dell'Empatia	È fondamentale comprendere e riconoscere le esperienze e le sfide affrontate dalle popolazioni vulnerabili e creare un ambiente favorevole e inclusivo.	Questa competenza è fondamentale quando si lavora con diversi gruppi demografici, tra cui le persone con disabilità, le popolazioni vulnerabili o quelle che affrontano diverse forme di esclusione sociale.
Capacità Educative (Micro)	Capacità Pedagogiche	L'esperienza nello sviluppo del bambino e nelle tecniche pedagogiche è necessaria per insegnare in modo efficace competenze, valori e attività. Inoltre, è necessario progettare e implementare programmi educativi che rispondano alle esigenze uniche di giovani con diversi background educativi e capacità di apprendimento.	Questa abilità può essere adattata a diversi gruppi di età, assicurando che i bisogni educativi e di sviluppo siano soddisfatti per i bambini, gli adolescenti e gli adulti in diversi contesti comunitari.
Collaborazione (Macro)	Impegno Comunitario	Il coinvolgimento delle comunità locali e la promozione di partenariati sono fondamentali per il successo dei programmi basati sulla comunità. L'impegno della comunità comprende il coinvolgimento di cittadini, genitori, ONG e	Che si tratti di aree urbane o suburbane, questa competenza consente agli operatori di coinvolgere la comunità, creare collaborazioni e rispondere efficacemente alle esigenze specifiche del territorio.



		autorità locali per un efficace sviluppo del programma.	
Adattabilità (Macro)	Sport inclusivi adattabili	La capacità di adattare le attività e gli approcci sportivi alle esigenze e alle esperienze specifiche è essenziale per garantire l'inclusività e la partecipazione.	Questa competenza consente agli operatori di adattare i programmi a diverse fasce demografiche, tenendo conto di fattori quali disabilità, gruppi di età o background socio-economico.
Networking (Macro)	Costruire una Rete Sociale	Stiamo facilitando la creazione di connessioni sociali e sistemi di supporto all'interno delle comunità per migliorare il benessere generale.	Critica per i rifugiati, i migranti e gli individui con reti sociali limitate, promuove l'inclusione sociale e la costruzione di comunità attraverso le attività sportive.
Approccio basato sul trauma (Micro)	Pratiche sportive sensibili al trauma	Si tratta di comprendere l'impatto del trauma sugli individui e di incorporare pratiche sensibili al trauma nei programmi per creare un ambiente sicuro e di supporto.	Applicabile a rifugiati, migranti e individui con una storia di trauma, promuove la salute mentale e il benessere attraverso l'impegno sportivo.
Costruire la Resilienza (Micro)	Resilienza e avversità	Promuoviamo lo sviluppo della resilienza tra i partecipanti per superare le sfide, le battute d'arresto e le avversità.	Particolarmente rilevante per le persone che affrontano difficoltà socio-economiche, disoccupazione e problemi di salute mentale, promuove la crescita personale e l'empowerment.
Time Management (Macro)	Gestire il tempo per il successo del programma	Gestire efficacemente il tempo per garantire una pianificazione e un'esecuzione efficiente dei programmi e delle attività sportive. Possedere una forte capacità di gestione del tempo è fondamentale per gli operatori sportivi per ottimizzare i loro sforzi, rispettare le scadenze e garantire il regolare svolgimento dei programmi, contribuendo in ultima analisi al successo del programma.	Questa competenza è versatile e applicabile a diverse fasce demografiche, consentendo agli operatori sportivi di adattare i programmi e le attività in base alle esigenze e alla disponibilità dei partecipanti, compresi i rifugiati, i migranti e gli individui con diversi vincoli di tempo.
Planning (Macro)	Pianificazione strategica per programmi d'impatto	Sviluppare piani completi per le iniziative sportive, tenendo conto della logistica, delle risorse e delle esigenze dei partecipanti. Una pianificazione efficace è essenziale per il	Questa competenza può essere applicata universalmente, consentendo agli operatori di adattare i piani alle esigenze specifiche di gruppi



		successo dell'implementazione dei programmi sportivi, per garantire un'allocazione efficiente delle risorse e il raggiungimento degli obiettivi. Gli operatori sportivi devono possedere questa abilità per creare iniziative ben organizzate e d'impatto	diversi, come bambini, adulti o individui che devono affrontare sfide socio-economiche.
Mitigazione/valutazione del rischio (Macro)	Salvaguardare il successo: Mitigazione del rischio nello sport	Gli operatori sportivi devono possedere competenze di gestione del rischio per creare ambienti sicuri e protetti per i partecipanti, affrontando le potenziali sfide e garantendo il successo complessivo dei programmi.	Questa competenza è adattabile a diverse fasce demografiche, aiutando gli operatori a identificare e affrontare i rischi specifici di ciascun gruppo, comprese le persone con disabilità o con problemi di salute mentale.
Risoluzione dei Conflitti (Macro)	Risoluzione dei conflitti nelle Società Sportive	Essenziale per mantenere un ambiente armonioso e inclusivo, la risoluzione dei conflitti garantisce che i programmi sportivi rimangano positivi e vantaggiosi per tutti i partecipanti.	Questa competenza può essere applicata in vari contesti, tra cui la gestione di conflitti legati a differenze culturali, controversie personali o questioni derivanti da disparità socio-economiche.
Raccolta dati e analisi (Macro)	Il processo decisionale guidato dai dati nelle iniziative sportive.	Importante per valutare il successo dei programmi, identificare le aree di miglioramento e prendere decisioni consapevoli per le iniziative future.	Applicabili a diverse fasce demografiche, gli operatori possono utilizzare i dati per personalizzare i programmi in base alle esigenze e alle preferenze specifiche dei partecipanti.
Advocacy e sensibilizzazione (Macro)	Strategie di advocacy e sensibilizzazione nell'impegno sportivo.	È fondamentale per promuovere il valore dei programmi sportivi, coinvolgere i partecipanti e ottenere il sostegno della comunità per un impatto duraturo.	Questa competenza può essere adattata per coinvolgere diversi stakeholder, tra cui autorità locali, scuole e altre organizzazioni della comunità, per migliorare la visibilità e la partecipazione al programma.



Conclusion

Nel tentativo di affrontare la priorità “inclusione e diversità”, il progetto CISCA ha intrapreso un percorso di trasformazione per rafforzare la cooperazione tra lo sport di base e l'attivismo dei cittadini. Attraverso ricerche approfondite e sforzi collaborativi, abbiamo identificato le sfide e le opportunità principali per sfruttare lo sport come catalizzatore dell'inclusione sociale nei territori europei. Il panorama demografico eterogeneo, che comprende rifugiati, migranti, individui con un contesto socio-economico basso e persone con problemi di salute mentale, è stato in primo piano nelle nostre considerazioni.

Il culmine della nostra ricerca ha portato a una serie completa di competenze cruciali per gli operatori sportivi che svolgono un ruolo fondamentale nel promuovere un cambiamento positivo. Queste competenze, che vanno dalle capacità di comunicazione a livello macro alle pratiche sensibili ai traumi a livello micro, sono state concepite per dotare gli operatori delle abilità e delle conoscenze necessarie per affrontare le complessità del coinvolgimento della comunità e promuovere ambienti inclusivi.

Le competenze identificate sottolineano la natura multiforme dell'impegno sportivo, evidenziando la necessità per gli operatori di possedere un insieme di competenze diverse. Dalla comunicazione interculturale alla costruzione della resilienza, ogni competenza contribuisce all'obiettivo generale di creare programmi sportivi sostenibili e d'impatto. Riconosciamo l'importanza dell'adattabilità, del riconoscimento delle esigenze uniche dei diversi gruppi demografici e dell'importanza della collaborazione comunitaria per il successo delle nostre iniziative.

I moduli di formazione sviluppati sulla base di queste competenze serviranno come base per potenziare gli operatori sportivi delle organizzazioni partner. Questi moduli, strutturati intorno a macroaree come la comunicazione, la collaborazione e le competenze gestionali, consentiranno agli operatori di adattare i loro approcci alle sfide e alle opportunità specifiche presentate dalle loro comunità.

In conclusione, il progetto CISCA offre il potenziale dello sport per stimolare un cambiamento sociale positivo. Promuovendo un ambiente di inclusione, comprensione e responsabilizzazione, intendiamo contribuire agli obiettivi sociali più ampi di coesione sociale e benessere.

Il Format per la Formazione

Scopo del **percorso formativo**

L'obiettivo di questo percorso formativo è quello di far acquisire agli Operatori Sportivi competenze specifiche, fornendo loro le conoscenze e le abilità necessarie per eccellere nei rispettivi settori. Questo programma completo è stato meticolosamente realizzato per soddisfare le esigenze e gli obiettivi unici dei partecipanti, garantendo un'esperienza di apprendimento su misura. Attraverso una miscela di workshop interattivi, attività pratiche e sessioni guidate da esperti, questo percorso formativo favorisce la competenza pratica e promuove una profonda comprensione della materia.

Struttura del percorso formativo:

Programma: 8 ore di formazione per un totale di 32 ore (4 giorni)

Giorno 1: 3 workshop (Comunicazione interculturale per educatori e formatori nello sport, Interviste di mappatura dell'empatia, Definizione degli obiettivi);

Giorno 2: 3 workshop (Sviluppo dell'autoefficacia, Gestione del tempo nello sport, Pianificazione strategica per programmi d'impatto);

Giorno 3: 3 workshop (Attenuazione del rischio e processo decisionale nello sport, Armonia sul campo, Comprendere le diverse dinamiche della comunità);

Giorno 4: 3 workshop (Sport inclusivi in azione, Simulazione di campagna sociale, Resilienza contro le avversità).

Metodologia Usata (Breve spiegazione su NFE e ETS)

Il percorso formativo comprenderà un programma educativo completo strutturato su una serie di attività diverse, sfruttando il potere delle metodologie dell'educazione non formale (NFE) e dell'educazione attraverso lo sport. Questo programma meticolosamente progettato si svilupperà nell'arco di sette giorni, offrendo un ricco curriculum che affronta varie competenze essenziali per il gruppo target.

Per garantire un'esperienza di apprendimento completa, ogni organizzazione partner contribuirà alla creazione di due workshop specializzati per ciascuna delle competenze precedentemente identificate. Questi workshop saranno un'opportunità preziosa per i partecipanti di approfondire l'argomento, impegnarsi in esercizi pratici e beneficiare dell'esperienza collettiva delle organizzazioni partner. Questo approccio collaborativo assicura che i partecipanti acquisiscano una comprensione completa delle competenze, migliorando le loro capacità e la loro preparazione ad eccellere nei rispettivi settori.

NFE e ETS

1. Cos'è l'NFE: l'educazione non formale (NFE) è una “attività educativa non strutturata che si svolge al di fuori del sistema formale”. L'educazione non formale comprende due realtà piuttosto diverse: da un lato le attività educative che si svolgono al di fuori del sistema educativo formale (ad esempio una lezione sui diritti sociali organizzata da un sindacato) e dall'altro l'esperienza acquisita durante l'esercizio di responsabilità in un'organizzazione di volontariato (ad esempio essere membro del consiglio di amministrazione di una ONG per la protezione dell'ambiente)” (Consiglio d'Europa, 1999).

2. Cos'è l'ETS: L'educazione attraverso lo sport (ETS) è una combinazione significativa tra sport e metodi di educazione non formale (NFE) che estrapolano e adattano esercizi fisici e specifici dello sport per fornire un efficace risultato di apprendimento permanente, adattato alle esigenze della società e agli obiettivi educativi specifici perseguiti. L'ETS è un approccio educativo non formale che lavora con lo sport e le attività fisiche e che si riferisce allo sviluppo di competenze chiave di individui e gruppi al fine di contribuire allo sviluppo personale e alla trasformazione sociale sostenibile (ICSCA, 2013). L'approccio stesso dell'ETS consiste nell'integrazione e nell'implementazione di elementi sportivi da utilizzare a scopo educativo per affrontare una questione sociale, sviluppare competenze sociali e provocare una trasformazione sociale duratura. L'intero processo educativo è pianificato e preparato, e ci si aspettano risultati chiari, realistici e misurabili. L'ETS crea un apprendimento esistenziale tra le persone. Attraverso l'ETS si suppone che avvenga un cambiamento sociale duraturo. L'obiettivo è consentire l'empowerment e provocare una trasformazione sociale sostenibile. L'ETS richiede molti elementi che vanno dall'uso dello sport e dell'esercizio fisico per ottenere un buon risultato di apprendimento permanente, come il miglioramento della tolleranza, della solidarietà o della fiducia tra le nazioni. L'ETS dovrebbe essere visto più come un piano di riflessione che come un'azione sul campo. Da un punto di vista metodologico, l'ETS consiste nell'adattare gli esercizi di sport e attività fisica agli obiettivi del progetto di apprendimento previsto. È una questione e un processo di adattamento dello sport e dell'attività fisica, sia in termini di espressione che di rappresentazione, che caratterizza in modo specifico l'approccio ETS.

Sezione 1: Competenze Interpersonali (4 moduli)

Le competenze interpersonali sono essenziali nel campo dell'educazione sportiva, poiché abbracciano vari campi e situazioni. Esse comprendono le capacità di comunicazione, l'intelligenza emotiva, la gestione dei conflitti, la gestione del tempo, il patrocinio e la sensibilizzazione. Al giorno d'oggi, con i problemi di inclusività sociale e i nuovi attriti nello sport, queste caratteristiche sono quantomeno essenziali per gestire con successo un gruppo sportivo. L'empatia e la comunicazione efficace sono abilità cruciali per risolvere i conflitti che possono sorgere durante il percorso, quindi la loro combinazione è fondamentale per creare un ambiente positivo e vantaggioso per tutti i partecipanti. L'intelligenza emotiva svolge un ruolo primario a causa della relazione e dell'interazione che si creerà con persone vulnerabili o svantaggiate. Empatizzare e comunicare efficacemente con loro li aiuterà a integrarsi con il resto del gruppo e a sviluppare un ambiente di comprensione, rispetto e crescita personale.

In questo campo è importante capire come gli allenatori interagiscono con i loro atleti, imparare come i membri della squadra comunicano tra loro e come queste interazioni si intrecciano. Si tratta di catturare l'essenza di queste interazioni nei loro contesti più naturali per ricavarne indicazioni autentiche. Una comunicazione efficace e relazioni interpersonali solide non sono solo facilitatori di un ambiente di squadra armonioso, ma sono anche catalizzatori di prestazioni migliori, perché il rapporto tra un allenatore e un atleta, fondato sulla fiducia e sul rispetto reciproco, diventa una base non solo per i risultati sportivi, ma anche per la crescita personale. In questo mondo diversificato e multiculturale, la competenza interculturale nella comunicazione diventa più di una semplice abilità: è una necessità. Comprendere e rispettare le differenze culturali all'interno delle squadre arricchisce il processo e favorisce un ambiente in cui ogni voce viene ascoltata e valorizzata. Questa sensibilità culturale è particolarmente importante nei team con un mix di nazionalità e background culturali.

Intrecciando questi elementi nel tessuto dell'educazione sportiva, il ruolo delle abilità interpersonali diventa non solo quello di gestire un gruppo in modo efficace, ma anche quello di alimentare una comunità in cui ogni membro, indipendentemente dal suo background o dalle sue capacità, trova un posto per crescere, sia come atleta che come individuo.

1. Comunicazione Interculturale:

In ambienti in cui variano le fasce d'età, i generi e i contesti culturali, un operatore deve riuscire a instaurare una comunicazione efficace, a creare fiducia e a coltivare un'atmosfera di sostegno. La comunicazione interculturale è necessaria per interagire con rifugiati, migranti e individui provenienti da contesti culturali, linguistici ed etnici diversi. Si tratta di creare una base di fiducia e di creare canali di comunicazione chiari ed efficaci. Inoltre, la capacità di entrare in contatto con persone di diversa provenienza è fondamentale per favorire l'inclusione e la comprensione all'interno della comunità. Inoltre, svolge un ruolo cruciale nel comprendere e affrontare le sfide uniche che questi gruppi possono trovarsi ad affrontare.

2. Mappa dell'Empatia:

La mappatura dell'empatia è uno strumento collaborativo utilizzato per ottenere una conoscenza più approfondita dei pensieri, dei sentimenti e dei comportamenti dei clienti. In genere si tratta di creare una rappresentazione visiva che include sezioni per ciò che il cliente pensa, sente, dice e fa. Questo aiuta i team a comprendere le

esperienze e le prospettive degli utenti, favorendo l'empatia e migliorando la progettazione di prodotti o servizi. Catturando e visualizzando questi aspetti, la mappatura dell'empatia aiuta a identificare i punti dolenti e le motivazioni, portando a soluzioni più centrate sull'utente. Questo metodo incoraggia l'allineamento dei team e la comprensione condivisa delle esigenze e delle sfide del cliente.

3. **Prospettive motivazionali nell'Empowering Coaching**

Le prospettive motivazionali del coaching empowering si concentrano sul potenziamento della motivazione intrinseca e dell'autodeterminazione degli atleti. L'empowering coaching prevede la creazione di un ambiente di supporto in cui gli atleti si sentano competenti, autonomi e connessi. Questo approccio enfatizza il potenziamento positivo, la definizione degli obiettivi e la fornitura di feedback costruttivi. Gli allenatori che adottano queste prospettive mirano a ispirare gli atleti, promuovendo la loro fiducia e resilienza. Dando priorità ai bisogni psicologici degli atleti, il coaching empowering contribuisce a migliorare le prestazioni, la soddisfazione e lo sviluppo a lungo termine. Questo metodo incoraggia una mentalità di crescita, in cui gli atleti sono motivati a migliorare continuamente e a superare le sfide.

4. **Il self-system - Building Confidence**

Il self - system nel contesto della costruzione della fiducia si riferisce ai processi interni che danno forma alla percezione di sé e alla fiducia nelle proprie capacità. La costruzione della fiducia implica la promozione di un self - system positivo attraverso la definizione di obiettivi raggiungibili, la celebrazione dei successi e la fornitura di feedback costruttivi. Include lo sviluppo dell'autoefficacia, in cui gli individui credono di poter avere successo grazie allo sforzo e alla perseveranza. Incoraggiare l'autoriflessione e la resilienza aiuta le persone a superare le battute d'arresto e a mantenere una visione positiva. Questo approccio promuove una mentalità di crescita, in cui la fiducia si costruisce attraverso l'apprendimento continuo e lo sviluppo personale. In definitiva, un forte sistema di autostima migliora il benessere e le prestazioni generali.

- Questi quattro moduli saranno sviluppati nel corso di una giornata (per un totale di 8 ore).
- Questi moduli saranno sviluppati in modo pratico attraverso 3 workshop che tratteranno i temi specificati all'interno di “competenze interpersonali”.

Sezione 2: Capacità operative (4 moduli)

Queste capacità si riferiscono essenzialmente alla gestione e al completamento di obiettivi e progetti. In questo contesto, possiamo includere una corretta pianificazione delle attività da svolgere (come, quando, dove e perché). Lo sviluppo di un piano efficace e chiaro renderà più facile la comprensione delle direttive ricevute e il successo dell'esecuzione del piano stimolerà la passione e la dedizione del gruppo verso quelle particolari attività. Una scarsa pianificazione potrebbe portare a risultati negativi, contribuendo a creare confusione e a far perdere di fatto il controllo del gruppo. In questo campo, sarà quindi necessario prepararsi adeguatamente alla possibilità di perdere il controllo, per cui potrebbe essere una mossa intelligente identificare i potenziali rischi in anticipo e prevedere i maggiori ostacoli da affrontare. Prendere precauzioni in anticipo, o almeno adottare misure tempestive, rimane la migliore strategia per mitigare i rischi.

Gestione del tempo: questa abilità va di pari passo con la pianificazione. Organizzare il tempo a disposizione in modo efficace e dare priorità ai compiti più importanti garantirà la corretta esecuzione delle attività e risultati fruttuosi. Pertanto, se gli educatori si trovano di fronte a una carenza di tempo, dovrebbero concentrarsi sulle attività più importanti, tralasciando, se necessario, quelle meno rilevanti per la crescita del gruppo. Infine, l'organizzazione: per essere un operatore di successo, bisogna organizzarsi adeguatamente per fornire il miglior servizio possibile, il che include anche la raccolta di dati e l'informazione sulla composizione del gruppo. L'organizzazione, ancora una volta, favorisce la chiarezza; un gruppo gestito da un operatore organizzato sarà più produttivo ed efficiente, migliorando notevolmente la qualità del risultato finale.

5. **Gestione del tempo per il successo del programma**

Questo modulo riguarda la pratica essenziale della gestione efficace del tempo, sottolineandone l'importanza nella pianificazione e nell'esecuzione dei programmi sportivi. Sottolinea l'importanza di rispettare le scadenze, di gestire orari diversi e di personalizzare le attività per soddisfare i partecipanti con esigenze diverse, compresi i rifugiati e i migranti, per garantire un funzionamento regolare e di successo dei programmi.

6. **Pianificazione strategica per programmi d'impatto:**

Il modulo n.6 sottolinea che la pianificazione completa è un'abilità chiave per gli operatori sportivi, che consente loro di creare iniziative sportive d'impatto e ben organizzate. Essa implica un'attenta considerazione della logistica, delle risorse e delle esigenze dei partecipanti, garantendo un'efficiente allocazione delle risorse e il raggiungimento degli obiettivi. Questa abilità è universalmente applicabile e adattabile, consentendo la creazione di piani su misura per gruppi diversi, tra cui bambini, adulti e persone che devono affrontare sfide socio-economiche.

7. **Il processo decisionale guidato dai dati nelle iniziative sportive:**

La valutazione del successo del programma e l'identificazione delle aree di miglioramento sono fondamentali per prendere decisioni informate sulle iniziative future. Questo approccio è versatile a livello demografico e consente agli operatori di utilizzare i dati per personalizzare i programmi in base alle esigenze e alle preferenze dei diversi gruppi di partecipanti.



- Questi tre moduli saranno sviluppati nel corso di una giornata (per un totale di 8 ore).
- Questi moduli saranno sviluppati in modo pratico attraverso 3 workshop che tratteranno i temi specificati all'interno di “Competenze operative”.

Sezione 3: Costruzione della comunità e inclusione (6 moduli)

La costruzione della comunità e l'inclusività, dato lo scopo del progetto, sono fattori chiave per il suo successo. Gli operatori sportivi dovrebbero imparare le migliori pratiche per includere le persone svantaggiate nella società odierna attraverso le attività sportive. Promuovere relazioni e reti tra i membri della comunità è complesso, ma il compito del progetto è proprio quello di creare una connessione tra persone di diversa provenienza in contesti sportivi utilizzando la comunicazione interculturale. Il risultato delle relazioni interpersonali e l'eventuale successo del progetto avranno ripercussioni positive anche al di fuori dello sport, migliorando la società sotto vari aspetti, tra cui un ambiente più inclusivo, una comunità più resiliente e una società più collaborativa e solidale. Alla luce di quanto detto, gli operatori del settore dovrebbero aiutare il gruppo a sviluppare comprensione, collaborazione ed empatia.

Inoltre, riconoscere e accettare la diversità all'interno di una comunità è una risorsa, non una barriera. Per assicurarsi che la comunità stia crescendo in questo senso, è opportuno utilizzare meccanismi di feedback (sondaggi, forum aperti, incontri) perché possono fornire indicazioni importanti da cui attingere per eventuali aggiustamenti. Il dialogo su questi temi porta i programmi sportivi a evolversi e a crescere in linea con gli obiettivi e le aspettative prestabilite per tali programmi. Infine, la documentazione e la condivisione dei risultati possono servire come strumento di diffusione, comprensione e ispirazione per altri progetti, aiutando i potenziali nuovi progetti a correggere le parti meno redditizie e a ottenere risultati migliori. In conclusione, il compito di costruire comunità sportive inclusive e resilienti è complesso, ma rappresenta un'opportunità per creare una società più unita e solidale. Attraverso una pianificazione ponderata, un apprendimento continuo e l'impegno a celebrare la diversità, gli operatori sportivi possono svolgere un ruolo fondamentale nel plasmare un mondo più inclusivo ed empatico.

8. La risoluzione dei conflitti negli sport di comunità:

La risoluzione dei conflitti negli sport di comunità si concentra sulla gestione e sulla risoluzione delle controversie tra giocatori, allenatori e altre parti interessate in modo costruttivo. Le strategie efficaci di risoluzione dei conflitti prevedono una comunicazione aperta, un ascolto attivo e la promozione del rispetto reciproco. Le tecniche di mediazione possono essere utilizzate per facilitare la comprensione e l'accordo tra le parti in conflitto. Enfatizzare il lavoro di squadra e gli obiettivi condivisi aiuta a minimizzare i conflitti e a costruire un ambiente cooperativo. La formazione sulle abilità di risoluzione dei conflitti può fornire ad allenatori e giocatori gli strumenti per affrontare e disinnescare le tensioni. Promuovendo un'atmosfera positiva e inclusiva, lo sport di comunità può migliorare le relazioni e garantire un'esperienza di sostegno e divertimento per tutti i partecipanti.

9. Impegno Comunitario:

Il coinvolgimento delle comunità locali e la promozione di partenariati sono fondamentali per il successo dei programmi basati sulla comunità. Ciò implica una collaborazione attiva con cittadini, genitori, ONG e autorità locali per sviluppare programmi efficaci. Questa competenza è essenziale sia in contesti urbani che suburbani, in quanto consente agli operatori di coinvolgere la comunità, di costruire collaborazioni significative e di rispondere efficacemente alle esigenze specifiche del territorio.

10. Sport Inclusivi Adattabili:

La capacità di adattare le attività e gli approcci sportivi a esigenze ed esperienze specifiche è fondamentale per promuovere l'inclusività e la pertinenza. Questa competenza consente agli operatori di adattare i programmi alle varie fasce di età, tenendo conto di fattori quali disabilità, gruppi di età o background socio-economico, garantendo a tutti l'accesso ad attività sportive adeguate e vantaggiose.

11. Costruzione di reti sociali e strategie di advocacy e sensibilizzazione nell'ambito dell'impegno sportivo:

Facilitare la creazione di legami sociali e sistemi di supporto all'interno delle comunità è fondamentale per migliorare il benessere generale. Questo aspetto è particolarmente cruciale per i rifugiati, i migranti e gli individui con reti sociali limitate, in quanto promuove l'inclusione sociale e la costruzione della comunità. Impegnarsi in attività sportive è un modo efficace per favorire questi legami e sistemi di sostegno, contribuendo in modo significativo al tessuto sociale delle comunità. La promozione del valore dei programmi sportivi è fondamentale per attirare i partecipanti e ottenere il sostegno della comunità, garantendo un impatto duraturo. Questa competenza è adattabile al coinvolgimento di vari stakeholder, tra cui autorità locali, scuole e altre organizzazioni comunitarie. Comunicare efficacemente i benefici e i successi dei programmi sportivi aumenta la visibilità del programma, la partecipazione e il coinvolgimento generale della comunità, contribuendo al successo e alla vitalità a lungo termine delle iniziative.

12. Resilienza e Avversità:

Promuovere la resilienza dei partecipanti è essenziale per aiutarli a superare le sfide, le battute d'arresto e le avversità. Ciò è particolarmente importante per le persone che devono affrontare difficoltà socio-economiche, disoccupazione e problemi di salute mentale. Promuovendo la resilienza, i programmi sportivi contribuiscono alla crescita personale e all'empowerment, dotando i partecipanti della forza e delle competenze necessarie per affrontare e migliorare le loro condizioni di vita.

- Questi cinque moduli saranno sviluppati nel corso di due giorni (per un totale di 16 ore).
- Questi moduli saranno sviluppati in modo pratico attraverso 5 workshop che tratteranno i temi specificati all'interno di “Costruire la Comunità e Inclusione”.



Sezione 1: Capacità Interpersonali

Modulo 1: Comunicazione interculturale

Parte A – Contesto Teorico di Partenza

Scopo:

La comunicazione interculturale si riferisce alle interazioni tra individui provenienti da contesti culturali diversi, finalizzate alla comprensione reciproca attraverso la negoziazione dei significati che definiscono il contenuto della comunicazione. Si differenzia da altre forme di comunicazione in quanto coinvolge individui con background culturali e linguistici diversi, che comportano sfide come le barriere linguistiche, i messaggi non verbali e le differenze culturali. Questa forma di comunicazione è fondamentale per le comunità e le squadre sportive perché favorisce l'inclusione, la comprensione e la collaborazione efficace in contesti diversi.

Nelle comunità, la comunicazione interculturale svolge un ruolo fondamentale nel promuovere la coesione sociale e l'armonia tra individui provenienti da contesti culturali diversi. Per esempio, il progetto More Than Words si concentra sull'integrazione della creatività nella formazione interculturale per migliorare le capacità di comunicazione degli educatori e degli operatori sociali che lavorano con gruppi emarginati. Accogliendo la diversità e le differenze culturali, le comunità possono creare un ambiente accogliente che valorizza e rispetta tutti i membri.

Allo stesso modo, nelle squadre sportive la comunicazione interculturale è essenziale per costruire forti dinamiche di squadra e migliorare le prestazioni. Comprendendo e rispettando le differenze culturali, atleti e allenatori possono comunicare efficacemente strategie, obiettivi e feedback, migliorando il lavoro di squadra e la coesione. Ad esempio, il progetto sottolinea l'importanza dell'intelligenza emotiva e del rispetto nel trattare con i diversi contesti ed esperienze dei partecipanti.

Domande riflessive per gli allievi:

- Come può la comunicazione interculturale migliorare il lavoro di squadra e le prestazioni in un contesto sportivo? (ad esempio, quali situazioni o complicazioni si verificano durante una partita, un allenamento, un evento sociale, ecc.)
- Quali strategie si possono attuare per superare le barriere linguistiche e le differenze culturali in un contesto comunitario? (ad esempio, come possiamo usare i messaggi non verbali, rendere visibili tutte le culture durante gli eventi sportivi, ecc.)
- In che modo la sensibilità culturale contribuisce a una comunicazione efficace e all'inclusione all'interno di un gruppo o di un team eterogeneo? (ad esempio, quali sono i vantaggi di squadre inclusive e diversificate, come può aiutarci a reclutare nuovi membri o ad attrarre nuovi atleti, come influisce sugli sponsor, ecc.)

Riflettendo su queste domande, gli studenti esplorano le situazioni quotidiane in cui sono esposti alla comunicazione interculturale. Questo approccio si basa sul ciclo di Kolb dell'apprendimento esperienziale. Dopo aver acquisito gli input, gli studenti riflettono e sono infine incoraggiati a sperimentare i risultati del processo di riflessione nella loro vita quotidiana.

Competenze richieste:

Per lavorare efficacemente in un contesto interculturale, sono essenziali alcune competenze, tra cui:

- **Intelligenza emotiva:** I formatori devono essere cauti con le delicate esperienze passate dei partecipanti per evitare di innescare ricordi traumatici e saper gestire queste situazioni in modo efficace.
- **Rispetto e accettazione:** I formatori devono trattare tutti i partecipanti allo stesso modo, tenendo conto delle disabilità visibili o invisibili, e creare un ambiente rispettoso basato sul rispetto delle vite multidimensionali dei partecipanti.
- **Sensibilità culturale:** I formatori devono considerare aspetti culturali come il contatto visivo, il linguaggio del corpo, i gesti, il contatto fisico e i ruoli di genere per garantire una comunicazione efficace e la comprensione tra i partecipanti provenienti da contesti diversi.
- **Auto-riflessione critica:** I formatori devono riflettere criticamente sulla propria posizione sociale, sui privilegi, sui pregiudizi e sugli stereotipi per evitare comportamenti oppressivi e mantenere la parità di trattamento di tutti i partecipanti.
- **Creare una relazione di rispetto:** I formatori devono stabilire una relazione rispettosa con i partecipanti, mostrando un interesse genuino per le loro situazioni e comprendendo i fattori che contribuiscono alla loro emarginazione.
- **Adattabilità e preparazione:** Essere preparati a situazioni impreviste, avere un piano di riserva e riflettere regolarmente sul comportamento e sulle azioni sono fondamentali per una formazione di successo con i gruppi emarginati.
- **Consapevolezza culturale:** Inserire elementi culturali, come incontri culturali informali, può facilitare l'apprendimento e la condivisione tra i partecipanti provenienti da contesti diversi.

Esempi di attività:

- **Metodi di comunicazione non verbale:** Acquisizione di nuovi metodi e strumenti per la comunicazione non verbale. Ad esempio, l'esercizio del gioco di carte Barnaga.
- **Creare un'atmosfera accogliente:** Utilizzare esercizi per comprendere le difficoltà dei contesti stranieri e applicare le metodologie in modo efficace. I formatori possono utilizzare l'esercizio dell'isola di Albatross.
- **Lettura dell'intensità emotiva:** Esercizi di lettura di diversi livelli di intensità emotiva. I formatori possono trovare maggiori informazioni qui: <https://eggshelltherapy.com/emotional-intensity/>
- **Teatro e movimento:** Implementazione di attività per la comunicazione non verbale in contesti teatrali. La guida More than Word contiene una selezione di attività adatte tra cui i facilitatori possono scegliere.
- **Improvvisazione interculturale:** Pianificare l'improvvisazione interculturale con cittadini e rifugiati. Il formatore può utilizzare l'approccio Culturatorium: <https://epale.ec.europa.eu/en/blog/intercultural-learning-through-improv-does-it-work-culturatorium-approach>
- **Riflessione e condivisione:** Incoraggiare la riflessione creativa e la condivisione delle esperienze per migliorare i risultati dell'apprendimento. Il kit di strumenti PISH contiene esempi di questo metodo, applicato al contesto del corso, ma facilmente adattabile ai contesti sportivi.

- **Empatia e concentrazione emotiva:** Concentrarsi sull'empatia e sulle emozioni nei laboratori con gruppi emarginati. In questo caso si può utilizzare il metodo di mappatura dell'empatia del modulo precedente.
- **Inclusione e sensibilizzazione:** Sensibilizzazione a lavorare con gruppi emarginati e a sperimentare pratiche di inclusione. Gli allievi devono diventare consapevoli dei propri “sguardi” o pregiudizi. Il Gioco della Barnaga o l'Isola degli Albatros aiutano a riflettere. Inoltre, molte risorse del manuale More than Words possono supportare i formatori su questo tema.
- **Comunicazione attraverso l'arte:** Utilizzare metodi che si concentrano sulle possibilità di comunicazione non verbale. Questo può essere fatto attraverso il teatro, ma anche attraverso il disegno, i fumetti, i video o persino i meme.

Queste attività dimostrano le applicazioni pratiche delle competenze necessarie per impegnarsi efficacemente con i gruppi emarginati in contesti formativi ed educativi.

Conoscenze di base necessarie:

La comunicazione interculturale implica lo scambio di messaggi tra persone con background culturali e linguistici diversi, con l'obiettivo di una comprensione reciproca attraverso la negoziazione dei significati. Prima di intraprendere una formazione interculturale, sono essenziali alcune conoscenze e competenze di base per facilitare una comunicazione e un apprendimento efficaci in contesti culturali diversi.

1. Comprensione dei concetti di base della comunicazione interculturale

I partecipanti devono avere una conoscenza di base di ciò che comporta la comunicazione interculturale. Ciò include la conoscenza di come le differenze culturali possono influire sulla comunicazione, il ruolo dei messaggi non verbali e l'importanza del contesto nella comunicazione. Ad esempio, la comunicazione non verbale presuppone la conoscenza del contesto culturale dell'altro, indicando come le pratiche quotidiane e i gesti variano da una cultura all'altra.

2. Consapevolezza delle differenze culturali

La conoscenza di norme, valori e comportamenti culturali specifici è fondamentale. Ciò include la comprensione di come le culture differiscano in termini di stili di comunicazione, distanza di potere, individualismo contro collettivismo ed evitamento dell'incertezza. La comunicazione interculturale è influenzata dalle dinamiche e dalle caratteristiche delle relazioni internazionali, che comprendono le differenze culturali che hanno un impatto sulla politica internazionale, sulla governance e sull'istruzione.

3. Sensibilità alle barriere linguistiche

I formatori e i partecipanti devono essere consapevoli delle sfide poste dalle differenze linguistiche. Il modulo discuterà le difficoltà affrontate dagli educatori che lavorano con gruppi provenienti da contesti linguistici diversi, concentrandosi sulla barriera posta dall'impossibilità di comunicare nella lingua della maggioranza o del Paese ospitante.

4. Abilità nella comunicazione non verbale

Una parte significativa della comunicazione interculturale è non verbale. I partecipanti devono essere abili nell'interpretare e utilizzare i segnali non verbali come le espressioni facciali, i gesti e il linguaggio del corpo, che possono variare notevolmente da una cultura all'altra. Sottolineiamo l'importanza di comprendere queste differenze per evitare interpretazioni errate e conflitti.

5. Empatia e apertura mentale

L'empatia implica la capacità di comprendere e condividere i sentimenti di un altro, che è fondamentale in contesti interculturali. L'apertura mentale verso prospettive e pratiche culturali diverse aiuta a ridurre gli atteggiamenti etnocentrici e migliora il rispetto reciproco. In particolare, superare le incertezze e le insicurezze nei contatti interculturali richiede empatia e un approccio non giudicante.

6. Adattabilità e flessibilità

Gli ambienti interculturali sono dinamici e imprevedibili. Formatori e partecipanti devono essere adattabili e flessibili per rispondere efficacemente a situazioni nuove e mutevoli. Questa abilità è fondamentale per gestire la complessità e la fluidità delle interazioni interculturali.

7. Auto-riflessione critica

I partecipanti devono essere in grado di riflettere sui propri pregiudizi e preconcetti culturali. Questa autoconsapevolezza è essenziale per la crescita personale e per un'efficace interazione interculturale. I formatori devono riflettere criticamente sulle loro posizioni sociali e sui loro privilegi per evitare di rafforzare le dinamiche di potere.

In conclusione, una formazione interculturale efficace richiede una combinazione di conoscenze specifiche sulle differenze culturali, abilità nella comunicazione (sia verbale che non verbale) e qualità personali come l'empatia, l'adattabilità e la consapevolezza di sé. Queste competenze consentono agli educatori di affrontare le complessità delle interazioni interculturali in modo più efficace e di promuovere ambienti di rispetto e comprensione reciproci.

Riferimenti:

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-intervie-w-25f71bd496d7>

Parte B – Attività Pratica

Presentazione	L'obiettivo è quello di dotare gli educatori e gli allenatori sportivi delle competenze e delle conoscenze necessarie per motivare e coinvolgere efficacemente i gruppi vulnerabili, favorendo la loro partecipazione attiva agli sport di comunità e facendo loro comprendere gli ostacoli affrontati dai gruppi vulnerabili e come aumentare la comunicazione ed evitare i conflitti in contesti interculturali.
Scopo dell'attività:	Abilità di comunicazione non verbale: I workshop si concentrano sullo sviluppo della capacità di comunicare efficacemente senza affidarsi al linguaggio parlato. Questo include l'uso dei gesti, del linguaggio del corpo e di altre forme di interazione non verbale per trasmettere messaggi ed emozioni. Espressione di sé e creatività: I partecipanti sono incoraggiati a esprimere i loro pensieri, sentimenti e identità culturali attraverso mezzi creativi come l'arte, il movimento e la narrazione. Questo non solo aiuta l'espressione di sé, ma anche la comprensione e l'apprezzamento della diversità all'interno del gruppo. Integrazione e costruzione della comunità: Impegnandosi in attività che richiedono collaborazione e comprensione reciproca, i laboratori mirano a costruire un senso di comunità tra i partecipanti. Ciò contribuisce a ridurre le barriere sociali e a promuovere l'inclusività. Empowerment: I laboratori sono concepiti per responsabilizzare i partecipanti, fornendo loro le competenze e la fiducia necessarie per esprimersi e confrontarsi con gli altri in modo efficace. Questa responsabilizzazione è fondamentale affinché i gruppi emarginati si sentano valorizzati e ascoltati all'interno delle loro comunità.
Dimensione del gruppo:	È possibile utilizzare ambienti di qualsiasi dimensione. Le parti essenziali della pratica vengono svolte in piccoli gruppi di 2 o 3 persone.
Durata:	L'introduzione fondamentale all'argomento può essere realizzata in 2 ore, svolgendo le sessioni 1 e 2. I formatori che decidono di approfondire l'argomento possono svolgere le sessioni aggiuntive 3-6, che prolungheranno di conseguenza la durata del workshop.
Moduli Formativi/ Tipologia di Formazione	Competenze interpersonali: attraverso interviste di dialogo empatico; costruzione di comunità e inclusione; questo è l'obiettivo centrale dell'intera attività.

Materiali:	• Proiettore e schermo per le presentazioni. • Dispense sui principi della comunicazione interculturale e sulle strategie motivazionali. • Materiali per il gioco di ruolo e le esercitazioni pratiche (ad esempio, giochi di carte, attrezzature per le esercitazioni Albatros, pennarelli, lavagne a fogli mobili). • Moduli di feedback per la valutazione.
Descrizione dell'Attività:	Sessione 1: Comprendere i gruppi vulnerabili nello sport (1 ora) Obiettivo: Identificare e comprendere le caratteristiche e i bisogni dei gruppi vulnerabili nei contesti sportivi. Attività: Introduzione e attività per rompere il ghiaccio. Presentazione: Panoramica dei gruppi vulnerabili nello sport (ad esempio migranti, persone con disabilità, persone economicamente svantaggiate). Raccolta di gruppi di cui i partecipanti hanno esperienza o che conoscono, utilizzando un brainstorming collettivo. Discussione di gruppo: Sfide affrontate da questi gruppi nell'accesso e nella partecipazione allo sport. Raccolta dei risultati su una lavagna a fogli mobili/post it. Sessione 2: Principi della comunicazione interculturale (1 ora) Obiettivo: Esplorare i principi chiave di una comunicazione interculturale efficace, rilevanti per la formazione sportiva. Attività: Lezione interattiva sugli elementi essenziali della comunicazione interculturale. Utilizzando gli input forniti dal CISCA. Casi di studio: Scenari reali in cui la comunicazione interculturale gioca un ruolo cruciale nello sport. Esercizi di ruolo per mettere in pratica le strategie di comunicazione, ad esempio il Barnaga Game (https://sites.lsa.umich.edu/equitable-teaching/barnaga/). Sessione 3: Strategie motivazionali per lo sport inclusivo (1,5 ore) Obiettivo: Apprendere e applicare strategie motivazionali che favoriscano l'inclusività e la partecipazione attiva. Attività: Tecniche per motivare i partecipanti provenienti da contesti diversi. Co-progettazione di una sessione sportiva motivazionale per un gruppo misto (https://www.mixedabilitysports.org/wp-content/uploads/IMAS_Multi-Sport_Guide_EN_v4.pdf). Feedback e discussione sulle sessioni progettate. Sessione 4: Comunicazione non verbale nello sport (2 ore) Obiettivo: Migliorare le capacità di comunicazione non verbale per favorire la comprensione e l'inclusione interculturale.

	Attività: Presentazione del ruolo dei segnali non verbali nello sport (linguaggio del corpo, gesti, espressioni facciali). Esercizi pratici: Esercitazioni e giochi di comunicazione non verbale per migliorare la comprensione tra gruppi diversi (ad es. (ad esempio utilizzando il Metodo Albatros - https://www.youtube.com/watch?v=IVas4FhPKTI). https://solarev.org/migration/wp-content/uploads/sites/6/2015/12/Diversity-Activities-Resource-Guide.pdf Sessione 5: Sviluppo di programmi sportivi comunitari (1 ora) Obiettivo: Co-creare programmi sportivi comunitari efficaci che coinvolgano e favoriscano i gruppi vulnerabili. Attività: Laboratorio di gruppo: Pianificazione di un evento sportivo comunitario incentrato sull'inclusività e la partecipazione utilizzando la prototipazione rapida (https://dscout.com/people-nerds/power-of-prototyping). Presentazione dei progetti di gruppo e revisione tra pari. Sessione 6: Riflessione e pianificazione dell'azione (1 ora) Obiettivo: Riflettere sull'apprendimento della giornata e pianificare l'applicazione in ambito professionale. Attività: Riflessione individuale: I partecipanti scrivono i punti chiave e i piani d'azione personali. Condivisione di gruppo: I volontari condividono i loro piani d'azione e si impegnano a compiere passi specifici. Commenti conclusivi e valutazione del workshop. Sessione 3: Strategie motivazionali per lo sport inclusivo (1,5 ore) Obiettivo: Apprendere e applicare strategie motivazionali che favoriscano l'inclusività e la partecipazione attiva. Attività: Tecniche per motivare i partecipanti provenienti da contesti diversi. Co-progettazione di una sessione sportiva motivazionale per un gruppo misto (https://www.mixedabilitysports.org/wp-content/uploads/IMAS_Multi-Sport_Guide_EN_v4.pdf). Feedback e discussione sulle sessioni progettate. Sessione 4: Comunicazione non verbale nello sport (2 ore) Obiettivo: Migliorare le capacità di comunicazione non verbale per favorire la comprensione e l'inclusione interculturale. Attività: Presentazione sul ruolo dei segnali non verbali nello sport (linguaggio del corpo, gesti, espressioni facciali). Esercizi pratici: Esercitazioni e giochi di comunicazione non verbale per migliorare la comprensione tra gruppi diversi (ad es. (ad esempio utilizzando il Metodo Albatros - https://www.youtube.com/watch?v=IVas4FhPKTI).
--	--

	https://solarev.org/migration/wp-content/uploads/sites/6/2015/12/Diversity-Activities-Resource-Guide.pdf Sessione 5: Sviluppo di programmi sportivi comunitari (1 ora) Obiettivo: Co-creare programmi sportivi comunitari efficaci che coinvolgano e favoriscano i gruppi vulnerabili. Attività: Workshop di gruppo: Pianificazione di un evento sportivo comunitario incentrato sull'inclusività e la partecipazione utilizzando la prototipazione rapida (https://dscout.com/people-nerds/power-of-prototyping). Presentazione dei progetti di gruppo e revisione tra pari. Sessione 6: Riflessione e pianificazione dell'azione (1 ora) Obiettivo: Riflettere sull'apprendimento della giornata e pianificare l'applicazione in ambito professionale. Attività: Riflessione individuale: I partecipanti scrivono i punti chiave e i piani d'azione personali. Condivisione di gruppo: I volontari condividono i loro piani d'azione e si impegnano a compiere passi specifici. Commenti conclusivi e valutazione del workshop.
Suggerimenti per il formatore:	Gestione del tempo Considerate la diversità linguistica del gruppo e regolate i tempi di conseguenza. I metodi di comunicazione non verbale potrebbero richiedere più tempo rispetto a quelli verbali, quindi pianificate il programma per adattarlo efficacemente alle esigenze del gruppo. Incoraggiare la creatività Adattare le attività al contesto e alle esigenze specifiche dei partecipanti. Ciò richiede creatività da parte del formatore per adattare metodi e contenuti che risuonino bene con il gruppo. Sensibilità ai contesti culturali e politici Essere consapevoli del background culturale e politico dei partecipanti. Alcune parole, colori o simboli possono avere connotazioni specifiche che devono essere gestite con sensibilità per evitare malintesi. Focus sull'empowerment Concentratevi sulla responsabilizzazione dei partecipanti riconoscendo e

	valorizzando i loro contributi. Il workshop deve mirare a rafforzare la fiducia e l'autostima dei partecipanti, aiutandoli a sentirsi apprezzati e capaci di ottenere di più nelle loro comunità. Auto-riflessione critica I formatori devono impegnarsi in un'auto-riflessione critica sulle proprie posizioni culturali e sociali. Questa consapevolezza aiuta a evitare pregiudizi e stereotipi e favorisce un ambiente formativo rispettoso e inclusivo. Rispetto e comprensione Trattare i partecipanti con rispetto e sforzarsi di capire il loro background e le loro esperienze. Questo approccio rispettoso favorisce un ambiente formativo positivo e promuove un apprendimento efficace.
Risultati attesi:	I partecipanti saranno incoraggiati a mettere in pratica i loro piani d'azione e a condividere le loro esperienze e i loro risultati in un forum della comunità online creato per il supporto continuo e lo scambio di conoscenze. Lo schema di questo workshop è pensato per fornire agli educatori e agli allenatori sportivi strumenti pratici e approfondimenti per motivare e coinvolgere efficacemente i gruppi vulnerabili attraverso lo sport, migliorando la loro partecipazione e integrazione nella comunità.
Valutazione:	Attraverso le opinioni espresse dai partecipanti durante la discussione conclusiva, integrate dalle risposte a un breve questionario da compilare durante l'ultima sessione.
Riferimenti:	Barnaga Game (https://sites.lsa.umich.edu/equitable-teaching/barnaga/). Albatros Method - https://www.youtube.com/watch?v=IVas4FhPKTI. 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/

Modulo 2: Mappa dell'Empatia

Parte A – Contesto Teorico di Partenza

La mappatura dell'empatia è uno strumento potente utilizzato in vari campi, come il design thinking, la progettazione dell'esperienza utente (UX), il marketing e il servizio clienti. Più recentemente, ha acquisito importanza nella ricerca sociale e nei progetti di inclusione sociale. Il background teorico della mappatura dell'empatia in questi contesti è radicato nella sua capacità di amplificare le voci delle comunità emarginate, favorendo una comprensione più profonda delle loro realtà, aspirazioni e ostacoli all'inclusione. Mettendo al centro le esperienze e le prospettive di individui e gruppi emarginati, la mappatura dell'empatia mira a informare le politiche, gli interventi e le iniziative che promuovono l'equità sociale, la giustizia e l'empowerment. L'obiettivo finale è quello di co-creare soluzioni che affrontino le disuguaglianze sistemiche, promuovano la coesione sociale e facilitino una partecipazione e un'inclusione significative per tutti i membri della società.

La mappatura dell'empatia è intrinsecamente legata all'insegnamento dell'empatia. Richiede che gli individui si impegnino profondamente con le esperienze, le emozioni e le sfide affrontate dagli altri, in particolare da coloro che appartengono a comunità emarginate. Questo processo implica l'ascolto attivo, la competenza culturale e il pensiero critico, tutte componenti essenziali dell'empatia. Creando uno spazio sicuro e inclusivo per il dialogo, la mappatura dell'empatia permette ai partecipanti di discernere le sfumature dei bisogni, delle aspirazioni e delle preoccupazioni degli individui emarginati. Questa pratica non solo migliora la capacità di empatia, ma favorisce anche le abilità di comunicazione interculturale e il pensiero critico, consentendo agli individui di cambiare prospettiva e di comprendere i modelli sistemici di esclusione, privilegio e discriminazione.

La sensibilità è un aspetto cruciale della mappatura dell'empatia. Si tratta di affrontare le interazioni con sensibilità, umiltà e compassione, che sono essenziali per un impegno rispettoso con comunità diverse. La sensibilità aiuta a evitare pregiudizi culturali o stereotipi e garantisce che le voci delle comunità emarginate siano ascoltate e valorizzate. Nel contesto della ricerca sociale e dei progetti di inclusione sociale, la sensibilità è fondamentale per creare fiducia e reciprocità, elementi fondamentali per un impegno significativo e per la co-creazione di conoscenza. Grazie alla sensibilità verso le norme culturali, i valori e le dinamiche all'interno di comunità diverse, gli operatori della mappatura dell'empatia possono favorire un processo di ricerca più inclusivo ed equo.

La mappatura dell'empatia e la sensibilità sono particolarmente rilevanti per le associazioni sportive, che spesso fungono da microcosmi della società in generale. Le associazioni sportive possono svolgere un ruolo significativo nella promozione dell'inclusione e della coesione sociale, creando ambienti in cui individui provenienti da contesti diversi possono incontrarsi, condividere esperienze e costruire relazioni. Incorporando la mappatura dell'empatia nelle loro pratiche, le associazioni sportive possono comprendere meglio le esigenze e le sfide dei loro membri, in particolare di quelli provenienti da comunità emarginate. Questa comprensione può informare lo sviluppo di politiche, programmi e iniziative inclusive che promuovono l'equità e la partecipazione di tutti i membri.

Per esempio, le associazioni sportive possono utilizzare la mappatura dell'empatia per identificare le barriere alla partecipazione dei gruppi emarginati, come la mancanza di accesso alle strutture, i vincoli finanziari o l'insensibilità culturale. Affrontando queste

barriere, le associazioni sportive possono creare ambienti più inclusivi che incoraggiano la partecipazione e l'impegno di tutti i membri. Inoltre, la mappatura dell'empatia può aiutare le associazioni sportive a sviluppare programmi che favoriscano la comunicazione e la comprensione interculturale, promuovendo la coesione sociale e riducendo la discriminazione.

Scopo della Mappatura dell'Empatia:

Nei progetti di ricerca e di inclusione sociale, la mappatura dell'empatia mira ad amplificare le voci delle comunità emarginate, favorendo una comprensione più profonda delle loro realtà, aspirazioni e barriere all'inclusione. Mettendo al centro le esperienze e le prospettive degli individui e dei gruppi emarginati, questo approccio cerca di informare le politiche, gli interventi e le iniziative che promuovono l'equità sociale, la giustizia e l'empowerment. L'obiettivo finale è quello di co-creare soluzioni che affrontino le disuguaglianze sistemiche, promuovano la coesione sociale e facilitino una partecipazione e un'inclusione significative per tutti i membri della società.

Competenze Richieste:

- La mappatura dell'empatia nell'ambito di progetti di ricerca sociale e di inclusione sociale richiede una serie di competenze diverse, che comprendono l'empatia, la competenza culturale, l'ascolto attivo, il pensiero critico, la collaborazione e la comunicazione interculturale. Le persone impegnate nella mappatura dell'empatia dovrebbero dimostrare di possedere il seguente elenco di competenze fondamentali:
- **Empatia:** in questo contesto, descrive la capacità di immedesimarsi nelle esperienze, nelle emozioni e nelle sfide affrontate dalle comunità emarginate, affrontando le interazioni con sensibilità, umiltà e compassione.
- **Competenze interculturali:** Consapevolezza delle norme, dei valori e delle dinamiche culturali all'interno di comunità diverse, che consente di impegnarsi in modo rispettoso e di evitare pregiudizi o stereotipi culturali.
- **Ascolto attivo:** Abilità nelle tecniche di ascolto attivo per discernere le sfumature dei bisogni, delle aspirazioni e delle preoccupazioni degli individui emarginati, creando uno spazio di dialogo sicuro e inclusivo.
- **Pensiero critico:** Capacità di analizzare e interpretare criticamente i dati qualitativi, riconoscendo i modelli sistemici di esclusione, privilegio e discriminazione e interrogando le dinamiche di potere sottostanti.
- **Collaborazione:** Capacità di collaborare efficacemente con i membri della comunità, le parti interessate e i team interdisciplinari, promuovendo la co-creazione e l'azione collettiva verso gli obiettivi di inclusione sociale.

Conoscenze di base necessarie:

La mappatura dell'empatia richiede una comprensione sfumata della giustizia sociale, dell'intersezionalità, delle dinamiche di potere e dei principi di coinvolgimento della comunità. Le conoscenze di base essenziali comprendono:

- **Teoria della giustizia sociale:** La familiarità con le teorie della giustizia sociale, dell'equità e dei diritti umani fornisce un quadro di riferimento per comprendere e affrontare le disuguaglianze sistemiche e le barriere strutturali all'inclusione.
- **Intersezionalità:** La comprensione delle dimensioni intersecanti dell'identità, come la razza, il genere, la classe, la sessualità e la disabilità, consente un'analisi complessiva delle esperienze e dei bisogni degli emarginati.
- **Dinamiche di potere:** la comprensione delle strutture di potere, dei privilegi e dell'emarginazione chiarisce i modi in cui le gerarchie sociali determinano l'accesso alle risorse, alle opportunità e ai processi decisionali.
- **Principi di coinvolgimento della comunità:** La conoscenza degli approcci partecipativi, delle metodologie di ricerca basate sulla comunità e dei principi di sviluppo delle comunità basati sulle risorse facilita un impegno significativo con le comunità emarginate, favorendo la fiducia, la reciprocità e la co-creazione di conoscenza.
- **Compensare le lacune di conoscenza:** Negli scenari in cui i ricercatori o gli operatori incontrano lacune di conoscenza o punti ciechi culturali, gli approcci collaborativi e partecipativi sono fondamentali. Coinvolgere i membri della comunità come co-ricercatori, consulenti o referenti culturali può aiutare a superare le barriere linguistiche, culturali e contestuali, arricchendo il processo di ricerca e garantendo l'autenticità e la pertinenza dei risultati. Inoltre, la riflessività, l'autoconsapevolezza e l'umiltà sono essenziali per riconoscere e affrontare i pregiudizi o le ipotesi che possono influenzare le interpretazioni o gli interventi della ricerca

La mappatura empatica incarna un impegno per la giustizia sociale, l'equità e l'inclusione, fondato sui principi di empatia, rispetto e solidarietà. Amplificando le voci emarginate e co-creando soluzioni con le comunità interessate, la mappatura empatica contribuisce al cambiamento trasformativo e alla realizzazione di società più giuste e inclusive.

Riferimenti:

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>

Parte B – Attività Pratica

Interviste per la Mappatura dell'Empatia	
Panoramica:	I partecipanti imparano a mappare i bisogni dei loro clienti o gruppi target dialogando con loro e a utilizzare i risultati di questa attività nel loro lavoro.
Scopo dell'attività:	Apprendere un metodo di valutazione dei bisogni; migliorare le capacità di comunicazione interculturale;

	migliorare l'empatia e la capacità di ascoltare i problemi degli altri; Offre la possibilità di apprendere il pensiero critico e le capacità di cambiare prospettiva.
Dimensione del gruppo:	È possibile utilizzare ambienti di qualsiasi dimensione. Le parti essenziali della pratica vengono svolte in piccoli gruppi di 2 o 3 persone.
Durata:	2.5 ore
Moduli formativi/ Tipologia di Formazione:	Competenze interpersonali: attraverso colloqui di dialogo empatici, costruzione di comunità e inclusione; questo è l'obiettivo centrale dell'intera attività.
Materiali:	• Presentazione PPT • Modelli di mappa empatica • Moduli di consenso • fogli bianchi • strumenti per la registrazione audio (come un registratore o un'applicazione per smartphone)
Descrizione dell'attività:	Fase 1: Introduzione al Design Thinking e alla mappatura dell'empatia Fare una breve presentazione sulla mappatura dell'empatia utilizzando la presentazione PowerPoint fornita. Spiegare le attività principali, i dettagli metodologici ed etici della mappatura empatica e mostrare le fasi principali da seguire durante la sessione, comprese le domande principali da porre durante le interviste. Avviare una discussione con i partecipanti sul metodo e distribuire le dispense, tra cui le mappe empatiche, i fogli bianchi e i moduli di consenso. Fase 2: Interviste di empatia I partecipanti lavorano in gruppi di 3-4 e creano le interviste. Ogni partecipante viene intervistato dagli altri del gruppo. Una persona pone le domande e gli altri prendono appunti. Fase 3: Compilazione delle mappe dell'empatia Gli intervistatori completano una mappa dell'empatia per ogni intervista. Sulla base dei loro appunti, registreranno sulla mappa le principali osservazioni, i sentimenti, i pensieri e le azioni concrete degli intervistati rispetto alla domanda iniziale. I partecipanti possono anche incorporare elementi visivi come foto o disegni al posto del testo. Fase 4: Presentazione e discussione Ogni gruppo presenta le proprie mappe dell'empatia e il modo in cui ha compreso l'uso di questo metodo. Avviare una discussione conclusiva sull'uso della mappatura dell'empatia e del design thinking nel processo generale di creazione.
Suggerimenti per il Formatore:	I partecipanti possono anche condurre una mappatura dell'empatia in un contesto reale, intervistando i loro clienti, i visitatori delle loro mostre,



	ecc. Questa attività può essere integrata come parte integrante della formazione, che i partecipanti possono svolgere dopo il workshop. Possono fare riferimento ai risultati durante un ulteriore incontro online o offline. La sessione di mappatura dell'empatia può anche essere condotta online. In questo caso, le interviste vengono preparate e registrate nelle sale riunioni. Le mappe empatiche risultanti possono essere caricate su una piattaforma internet condivisa, come MIRO.
Risultati attesi:	Viene creata una mappa dell'empatia per ogni partecipante intervistato. I partecipanti impareranno e comprenderanno l'uso della mappatura dell'empatia e del design thinking.
Valutazione:	Attraverso le opinioni espresse dai partecipanti durante la discussione conclusiva, integrate dalle risposte a un breve questionario da compilare durante l'ultima sessione.
Riferimenti:	Welcome to Urbania, Urbanities, Training Handbook: https://crnonline.de/result/welcome-back-to-urbania-playing-participati-on-2-0/ https://webdesign.tutsplus.com/articles/techniques-of-empathy-interviews-in-design-thinking--cms-31219 https://medium.com/@StaceyDyer/design-thinking-what-is-an-empathy-interview-25f71bd496d7

Module 3: Prospettive Motivazionali sull'Empowering Coaching

Parte A – Contesto Teorico di Partenza

Qual è l'obiettivo del modulo?

L'obiettivo di questo modulo è che i partecipanti comprendano come sviluppare un clima motivazionale stimolante durante le sessioni di formazione. La sessione inizierà con una parte introduttiva sul background teorico della motivazione e una sintesi dell'approccio cognitivo sociale alla motivazione. In seguito, verranno presentati i principi della teoria dell'autodeterminazione, ponendo l'accento sui tipi di motivazione di alta qualità (intrinseca). Successivamente, verrà sottolineata l'importanza di soddisfare i tre bisogni psicologici di base e verrà spiegato il modo in cui le motivazioni “autonome” portano a livelli più elevati di benessere psicologico. Inoltre, verranno delineate le prospettive degli obiettivi di realizzazione e verranno discusse le linee guida per la creazione di un clima di coinvolgimento nel compito. Infine, verranno analizzate le raccomandazioni applicate per la definizione degli obiettivi utilizzando i principi dello S.M.A.R.T.

Sintesi

La motivazione è un fattore cruciale che influenza il comportamento nello sport. La teoria dell'autodeterminazione (SDT) si colloca in modo unico tra le teorie che esaminano gli effetti dei diversi tipi di motivazione nel campo dell'attività fisica, dell'esercizio e dello sport. Secondo la SDT, le persone hanno una tendenza innata alla crescita, alla realizzazione e alla salute. Una componente chiave della SDT è il concetto di bisogni psicologici intrinseci, che vengono utilizzati per modellare il contenuto degli obiettivi e i processi normativi che ne sosterranno il raggiungimento. In linea con la teoria, sostenere i comportamenti nel tempo richiede che gli individui interiorizzino i valori e le capacità di cambiamento e sperimentino l'autodeterminazione. In particolare, la teoria sostiene che, affinché i comportamenti diventino più interiorizzati e sostenuti, il cambiamento comportamentale è influenzato dalla misura in cui gli individui soddisfano i bisogni psicologici fondamentali di autonomia, il bisogno di sentirsi capaci e il bisogno di sviluppare relazioni significative con gli altri. Quando l'ambiente sociale facilita questi tre bisogni fondamentali, è più probabile che gli individui si impegnino in comportamenti intrinsecamente motivati.

Bisogni psicologici di base

- Autonomia: Il bisogno di autonomia si riferisce alla misura in cui gli individui si sentono autonomi e responsabili del proprio comportamento. L'autonomia si contrappone al controllo, in quanto le strategie che sostengono l'autonomia includono l'offerta di scelte, il riconoscimento delle emozioni e la possibilità di autodeterminare il comportamento desiderato, mentre le strategie di controllo includono la definizione di obiettivi da parte di altri e la direzione di altri verso il cambiamento. In effetti, molti individui, nel processo di cambiamento del comportamento, sono guidati o da una motivazione controllata o da una regolazione esterna, in cui l'individuo agisce solo per ottenere una ricompensa esterna, o da una regolazione interna in cui l'individuo agisce per evitare emozioni negative, con entrambe queste forme di regolazione controllata che non portano a un'adesione a lungo termine al

comportamento.

- Competenza: Oltre al senso di autonomia, l'interiorizzazione richiede che l'individuo sperimenti la fiducia in se stesso e nella propria capacità di cambiare. Il bisogno di competenza si riferisce alla misura in cui un individuo si sente efficace nelle sue interazioni con l'ambiente sociale e sperimenta opportunità per dimostrare le proprie capacità.
- Relazioni: Il terzo bisogno chiave per la motivazione intrinseca è il bisogno di relazioni significative, definito come il grado in cui gli individui si sentono sicuri di appartenere e connessi agli altri nel loro ambiente sociale.
- Lo sviluppo di un ambiente di autonomia e di costruzione di capacità è fondamentale per i processi di interiorizzazione e integrazione degli obiettivi, attraverso i quali l'individuo può autoregolarsi e mantenere comportamenti che migliorano l'attività fisica, la salute e il benessere. La teoria dell'autodeterminazione è direttamente collegata alla teoria degli obiettivi, in quanto il perseguimento e il raggiungimento degli obiettivi basati sulla motivazione autonoma hanno maggiore successo. La motivazione autonoma è una forma di motivazione che riflette le ragioni per cui si sceglie di agire, in modo che i comportamenti siano vissuti come autoderivati.

La teoria della definizione degli obiettivi

È generalmente accettato che un'importante strategia per regolare il comportamento e aumentare la motivazione, utilizzata in vari contesti, sia la definizione di obiettivi. Gli obiettivi, essendo ciò che l'individuo si sforza di raggiungere, sono un'espressione specifica dello scopo della vita e hanno una validità sia interna che esterna, in quanto gli obiettivi sono efficaci anche quando sono assegnati da altri, determinati congiuntamente o autodeterminati. Il principio di base della teoria della definizione degli obiettivi è che gli individui hanno bisogno di obiettivi specifici e stimolanti per raggiungere prestazioni elevate, non solo per essere motivati a fare del loro meglio. Il processo di selezione degli obiettivi è influenzato da due fattori chiave: a) quanto è importante l'obiettivo per l'individuo e b) quanto l'individuo è sicuro di poterlo raggiungere. Importanti variabili che si intrecciano e mediano tra obiettivi e prestazioni sono la selezione e l'accettazione degli obiettivi, lo sforzo, la costanza e la strategia per raggiungerli. Nel complesso, la definizione degli obiettivi è una strategia di cambiamento comportamentale efficace, che tuttavia si basa su alcuni principi importanti, delineati attraverso il quadro degli obiettivi SMART. L'acronimo SMART (Specific, Measurable, Achievable, Realistic, Timebound) è una strategia molto importante per la definizione degli obiettivi. Fornisce un quadro di riferimento per proiettare il raggiungimento di obiettivi a lungo termine, sulla base di una serie di successi a breve termine, progettati per costruirsi l'un l'altro in un processo scaglionato.

2. Perché sono necessarie le competenze di questo modulo?

Il modulo aiuterà i partecipanti a:

- comprendere i principi della motivazione
- comprendere l'importanza della motivazione intrinseca
- sviluppare competenze per il soddisfacimento delle abilità psicologiche di base
- implementare strategie che promuovano l'autonomia
- Creare un ambiente che faciliti il processo di apprendimento e aumenti la percezione di competenza.
- fornire sostegno sociale e un senso di unità del team
- essere in grado di sviluppare, attuare e valutare piani di definizione degli obiettivi che possano migliorare la motivazione e le prestazioni/comportamenti.

3. Quali conoscenze di base sull'argomento sono necessarie?

Conoscenza di base della motivazione in contesti sportivi e di esercizio.

4. Come si possono compensare le lacune di conoscenza?

Le basi della motivazione saranno introdotte nelle parti iniziali di questo modulo.

Riferimenti:

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

Parte B – Attività Pratica

Definizione degli obiettivi	
Panoramica:	Il workshop si concentra su come creare e implementare un'efficace definizione degli obiettivi nelle attività sportive secondo i principi S.M.A.R.T.
Scopo dell'attività:	Capire come funziona la definizione degli obiettivi; Sviluppare le competenze per una definizione efficace degli obiettivi; Implementare la definizione degli obiettivi per le attività sportive; Monitoraggio e valutazione degli obiettivi
Dimensione del gruppo:	18 partecipanti
Durata:	120 minuti
Moduli formativi/Tipologia	Attività con carta e matita, esecuzione di compiti sportivi, discussione interattiva
Materiali:	• Slides di presentazione • Proiettore e computer portatile per la presentazione • Carta e matita (moduli stampati per gli esercizi di definizione degli obiettivi) • Pallone da calcio, paletti/coni, timer
Descrizione dell'attività:	Inizialmente, prima che i partecipanti ricevano una formazione, verrà chiesto loro di definire un obiettivo sportivo/di esercizio per

	(a) l'attuale sessione di allenamento, (b) il mese successivo e (c) la fine dell'anno. In seguito, riceveranno una breve istruzione su come fissare e raggiungere gli obiettivi in modo efficace sulla base dei principi S.M.A.R.T. Dopo la parte educativa, i partecipanti saranno incoraggiati a fare pratica attraverso una serie di esercizi di definizione degli obiettivi: Esercizi con carta e matita Valutare se gli obiettivi iniziali scritti sono conformi all'approccio S.M.A.R.T., e in particolare riguardo a (a) diversi tipi di obiettivi (ad esempio, obiettivi di processo, di prestazione e di risultato) e a diversi periodi di tempo (ad esempio, obiettivi a breve, medio e lungo termine) e (b) principi (specifici, misurabili, raggiungibili, pertinenti e basati sul tempo). Riconoscete e scrivete un elenco di 5 punti forti e 5 punti deboli di voi stessi. Scegliete un punto debole (dall'elenco precedente) e fissate obiettivi di processo, di prestazione e di risultato; quindi, valutate se sono stati fissati secondo i principi S.M.A.R.T. e rivedeteli se necessario [gli obiettivi dovrebbero essere fissati per obiettivi a breve (per esempio, il prossimo allenamento), medio (per esempio, i prossimi mesi) e lungo termine (per esempio, la fine dell'anno)]. Per ogni obiettivo, definire le strategie (S.M.A.R.T.) per aumentare le possibilità di raggiungere gli obiettivi. Attuazione attraverso compiti sportivi: Scegliere un compito sportivo semplice (ad esempio, tiro/passaggio a calcio), quindi (a) stabilire un piano di definizione degli obiettivi, (b) attuare il piano, (c) valutare il progresso/raggiungimento dell'obiettivo, (d) riaggiustare il piano di definizione degli obiettivi (se necessario).
Suggerimenti per il formatore:	• Fornire istruzioni semplici e precise • Monitorare i progressi • Dare un feedback • Porre domande per la comprensione
Risultati attesi:	Sviluppare piani efficaci di definizione degli obiettivi, valutare e adeguare gli obiettivi, migliorare la motivazione.
Valutazione:	Avanzamento dell'esercizio (da parte dei formatori); Autovalutazione (da parte dei discenti)
References:	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
--	---

Modulo 4: Il Self-System - Building Confidence

Parte A – Contesto teorico di partenza

1. Qual è l'obiettivo del modulo?

L'obiettivo di questo modulo è che i partecipanti comprendano il concetto di autoefficacia e la sua importanza per la regolazione della motivazione. Dopo una breve introduzione sulla concettualizzazione e l'operatività dell'autoefficacia, le fonti dell'autoefficacia saranno introdotte attraverso un approccio esperienziale e discusse a fondo in modo interattivo. Successivamente, verranno esplorate le strategie per migliorare l'autoefficacia attraverso la manipolazione delle fonti di autoefficacia e verranno discussi i parametri che moderano l'efficacia delle fonti di autoefficacia. A conclusione della sessione, verrà introdotta la struttura gerarchica dell'autostima e verranno delineati gli aspetti fisici del sé, con l'obiettivo di far comprendere ai partecipanti come i cambiamenti nell'autoefficacia conducano alla scala per il miglioramento dell'autostima.

Sintesi

L'autoefficacia è definita come la percezione che un individuo ha della propria capacità di controllare il proprio comportamento e gli eventi che influenzano la sua vita. L'autoefficacia si riferisce in particolare alle convinzioni degli individui sulle loro capacità di organizzare ed eseguire le azioni necessarie per raggiungere determinati risultati. Alla luce di ciò, l'autoefficacia influenza il tipo di attività che gli individui scelgono di intraprendere, l'impegno che dedicano a tali attività e il grado di persistenza che dimostrano di fronte al fallimento o agli stimoli negativi. Le aspettative personali sono un fattore fondamentale per l'efficacia, in quanto determinano l'impegno che gli individui metteranno e la durata della loro perseveranza di fronte a ostacoli ed esperienze scoraggianti. Il successo aumenta l'autoefficacia, mentre il senso di fallimento la influenza negativamente, inducendo gli individui a evitare le situazioni in cui credono di non avere successo. Le persone con un'elevata autoefficacia vedranno un compito difficile come una sfida piuttosto che come un pericolo. La capacità di pensare in modo strategico per affrontare il fallimento sarà presente, così come un forte grado di impegno nel raggiungere i propri obiettivi. Gli individui con un'autoefficacia ridotta dubitano della loro capacità di portare a termine un compito e quindi si arrendono facilmente quando si presentano degli ostacoli. L'autoefficacia non riguarda il numero di competenze possedute, ma piuttosto ciò che si ritiene di poter fare con queste competenze in determinate circostanze. Persone diverse con abilità simili o le stesse persone in circostanze diverse possono avere prestazioni scarse, adeguate o straordinarie, a seconda delle fluttuazioni delle loro convinzioni di efficacia personale. Le convinzioni di efficacia possono prevedere/contribuire alle prestazioni indipendentemente dalle competenze possedute. L'autoefficacia, tuttavia, non equivale a un ottimismo irrealistico, poiché si basa sull'esperienza e non porta all'assunzione di rischi irrazionali.

Bandura, il fondatore della teoria dell'apprendimento sociale, sostiene che esistono quattro fonti principali di convinzioni di autoefficacia: (a) esperienze di padronanza, (b) esperienze vicarie, (c) persuasione verbale e (d) stati fisiologici e affettivi. Le *esperienze di padronanza* si riferiscono all'apprendimento attraverso l'esperienza personale in cui si raggiunge la

padronanza di un compito difficile o precedentemente temuto e si gode così di un aumento dell'autoefficacia. La padronanza successiva dei compiti aiuta la persona a sviluppare e affinare le competenze. Inoltre, favorisce lo sviluppo di un repertorio di meccanismi di coping per affrontare i problemi incontrati. I risultati ottenuti attraverso l'esperienza personale sono la fonte più potente di aspettative di efficacia. I successi costruiscono solide convinzioni di efficacia. I fallimenti la minano, soprattutto se si verificano prima che il senso di efficacia sia stato costruito; i fallimenti ripetuti si verificano all'inizio del corso dell'azione e non riflettono una mancanza di impegno o circostanze esterne avverse. Le *esperienze vicarie* che migliorano il senso di autoefficacia possono essere favorite dal modellamento sociale o dall'osservazione di altri che svolgono un compito in modo efficace. Le persone acquisiscono un maggior senso di autostima quando vedono individui come loro avere successo nelle loro imprese. Questi eventi/persone vengono definiti modelli quando mostrano un insieme di comportamenti che illustrano un determinato principio, regola o risposta. Inoltre, l'osservazione di un modello che padroneggia una situazione temuta o considerata difficile può rafforzare le proprie aspettative di padronanza. È probabile che le persone interiorizzino alcuni di questi sentimenti positivi nei confronti di se stessi quando abbiamo modelli di ruolo positivi che dimostrano un livello adeguato di autoefficacia. Affinché il modellamento influisca positivamente sull'autoefficacia di un osservatore, è importante che il modello possa essere visto come un soggetto che supera le difficoltà attraverso uno sforzo determinato piuttosto che con facilità, e che il modello sia simile all'osservatore per quanto riguarda altre caratteristiche (ad esempio, età, sesso). La *persuasione verbale* è l'atto di impegnarsi al massimo in un compito in risposta a un riconoscimento positivo o a un'osservazione incoraggiante. L'elemento della persuasione verbale spiega come le parole possano aumentare il senso di autoefficacia di una persona. Infine, data la potenziale importanza dell'interazione umana, sarebbe utile esaminare come lo stile di erogazione possa influenzare i risultati dell'intervento, come lo stile di comunicazione, la tecnica di comunicazione, lo stile visivo e gli *stati emotivi e fisiologici* complessi. La percezione della nostra capacità di successo può essere influenzata dall'umore, dalle emozioni (ansia, stress, ecc.) e dalle reazioni fisiche (eccitazione, stanchezza, dolore, ecc.). Ciò implica che gli stati emotivi e fisiologici indicano l'importanza della salute e del benessere generale nello sviluppo e nel mantenimento dell'autoefficacia.

2. Perché sono necessarie le competenze di questo modulo?

Il modulo aiuterà i partecipanti a:

- comprendere la struttura gerarchica del sistema del sé
- comprendere l'importanza dell'autoefficacia come unità di autostima
- Sviluppare competenze per regolare le fonti di autoefficacia.
- mettere in atto strategie che migliorino l'autoefficacia
- Adattare le strategie per affrontare le differenze individuali e aumentare la motivazione.
- essere in grado di sviluppare la motivazione e di attuare programmi efficaci di sport ed esercizio fisico.

Sviluppare le competenze per migliorare l'autoefficacia è importante perché l'autoefficacia è stata identificata come il fattore più influente per aumentare la motivazione. Inoltre, considerando la semplicità delle strategie per migliorare l'autoefficacia e la sua posizione centrale nel modello gerarchico dell'autostima, il suo valore diventa evidente per migliorare se stessi.

3. Quali conoscenze di base sull'argomento sono necessarie?

Sono necessarie alcune conoscenze di base sul concetto di motivazione. Queste saranno fornite nel modulo precedente (Modulo 3: Prospettive motivazionali sul Empowering Coaching) e nelle rispettive letture.

4. Come si possono compensare le lacune di conoscenza?

Vedi sopra.

Riferimenti

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

Parte B – Attività Pratica

Sviluppare l'autoefficacia	
Panoramica:	Il workshop si concentra sulla comprensione delle fonti di autoefficacia e sull'implementazione di strategie per aumentare la fiducia, attraverso un approccio esperienziale.
Scopo dell'attività:	Comprendere il concetto di autoefficacia; Comprendere l'importanza dell'autoefficacia per aumentare la motivazione; Sperimentare le fonti dell'autoefficacia; Discutere i fattori che influenzano le fonti di autoefficacia; Mettere in atto strategie per migliorare l'autoefficacia e costruire la fiducia in sé stessi.
Dimensione del gruppo:	18 partecipanti
Durata:	120 minuti
Moduli formativi/Tipologia	Apprendimento esperienziale; Discussione interattiva; Attività con carta e matita;

	Realizzazione di attività sportive
Materiali:	• Slides di presentazione • Proiettore e computer portatile per la presentazione • Carta e matita • Scala di autoefficacia • Attrezzatura per le freccette (bersaglio e freccette)
Descrizione dell'Attività	Spiegazione del concetto di autoefficacia; Presentazione del compito di lancio delle freccette; Valutazione di base dell'autoefficacia nel lancio delle freccette; Formazione di 3 gruppi; Manipolazione isolata dell'autoefficacia per ciascun gruppo; Valutazione di follow-up dell'autoefficacia nel lancio delle freccette; Lancio di freccette; Discussione sulle fonti di autoefficacia; Collegamenti tra l'autoefficacia e l'autostima
Suggerimenti per il Formatore:	• Spiegare con chiarezza le procedure del workshop. • Chiedere ai partecipanti di attenersi alle istruzioni. • Guidare la discussione e incoraggiare la partecipazione e l'interazione
Risultati Attesi:	Comprendere le fonti di costruzione dell'autoefficacia e della fiducia in se stessi, mettere in atto strategie per migliorare l'autoefficacia, condurre programmi di sport e di esercizio fisico.
Valutazione:	Valutazione della comprensione dei partecipanti attraverso la discussione (da parte dei formatori); Autovalutazione (da parte dei corsisti)
Riferimenti:	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

Sezione 2: Capacità operative

Module 5: Gestione del tempo per il successo del programma

Parte A – Contesto teorico di partenza

1. Obiettivo del modulo

Il workshop mira a insegnare ai partecipanti abilità pratiche di gestione del tempo per lo sport e l'attivismo della comunità. Si comincia con spiegazioni sui concetti di gestione del tempo, sugli obiettivi SMART e sull'uso di strumenti di gestione del tempo come Google Calendar. I partecipanti imparano a creare programmi, a evitare il sovraccarico di lavoro e a fissare obiettivi SMART adatti alle loro necessità. La sessione sottolinea l'importanza della chiarezza, della concentrazione e della definizione di obiettivi efficaci per la produttività. In definitiva, il workshop mira a dimostrare come queste abilità possano portare a una maggiore produttività e a una riduzione dello stress e a mostrare gli strumenti per lavorarci su.

2. Importanza delle competenze:

Una gestione efficace del tempo consente alle persone di stabilire le priorità dei compiti, di trovare un equilibrio tra le varie responsabilità e di mantenere la produttività riducendo al minimo il rischio di burnout. Facilita la definizione degli obiettivi, migliora il coordinamento del team e favorisce l'adattabilità di fronte alle sfide. Inoltre, la promozione della cura di sé attraverso una corretta gestione del tempo assicura ai partecipanti un impegno e un benessere duraturi. In definitiva, l'integrazione dei principi di gestione del tempo non solo massimizza l'impatto delle iniziative comunitarie, ma coltiva anche una cultura di efficienza ed efficacia all'interno della comunità.

3. Conoscenze di base:

Non è necessario conoscere informazioni generali sul tema della gestione del tempo, anche se è necessario conoscere la tecnologia di base, dal momento che durante il workshop si dovranno usare delle applicazioni, i partecipanti dovranno essere a proprio agio nell'uso degli strumenti digitali e nella loro navigazione.

4. Per affrontare le lacune di conoscenza:

- 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.

Parte B – Attività Pratica

Gestione del Tempo nello Sport	
Panoramica:	Il workshop fornisce ai partecipanti le competenze essenziali per la gestione del tempo nello sport e nell'attivismo comunitario. Vengono trattati concetti come l'Effetto Zeigarnik e gli obiettivi SMART, offrendo consigli pratici su come programmare, evitare il sovraccarico di lavoro e stabilire le priorità dei compiti. I partecipanti imparano anche a utilizzare strumenti come Google Calendar e Trello per una gestione efficiente dei compiti. Attraverso esercizi interattivi e riflessioni, i partecipanti acquisiscono le conoscenze necessarie per applicare queste strategie in modo efficace, migliorando la produttività e riducendo lo stress nelle loro attività comunitarie.
Scopo dell'attività:	Fornire le conoscenze di base sulla gestione del tempo, le teorie e le tecniche al riguardo; fornire strumenti per migliorare la gestione del tempo; Dare spazio alla discussione sulla gestione del tempo di ciascun partecipante e su come migliorarla.
Dimensione del gruppo:	20 partecipanti
Durata:	10 min: Spiegare il modulo e la struttura del workshop. 45 min: Parte teorica e obiettivi SMART 25 min: Mostrare gli strumenti di gestione del tempo 20 min: Riflessione sulla gestione del tempo 15 min: Valutazione e feedback della sessione DURATA TOTALE: 1,5 ore
Moduli formativi/Tipologia di formazione	Elementi essenziali di gestione del tempo: Principi e tecniche per una gestione efficace del tempo. Priorità e pianificazione: Strategie per organizzare i compiti e gestire il tempo in modo efficiente. Adattabilità e inclusione: Adattare i programmi e le attività per soddisfare le diverse esigenze dei partecipanti.

Materiali:	● Diapositive di presentazione ● Proiettore e computer portatile per la presentazione ● Accesso a Internet per mostrare i siti web ● Carta bianca e penne ● Note adesive
Descrizione dell'attività:	Il workshop inizierà con la spiegazione del modulo e della struttura della sessione. La prima parte consisterà nella spiegazione di concetti quali la “gestione del tempo”, l'Effetto Zeigarnik, il multitasking e l'importanza di una corretta tempistica di allenamento e riposo. Come i partecipanti dovrebbero creare un programma per questo, i passi per non essere sovraccarichi di lavoro, ecc. Nella seconda parte dell'attività, il facilitatore parlerà degli obiettivi SMART e dell'importanza della chiarezza e della concentrazione per raggiungerli. I partecipanti impareranno come la definizione di obiettivi specifici, misurabili, realizzabili, pertinenti e vincolati nel tempo possa aiutarli a gestire efficacemente il loro tempo e la loro energia. Dopo aver compreso cosa sono gli obiettivi SMART, i partecipanti faranno alcuni esempi rispondendo alle seguenti domande che il facilitatore fornirà loro: ● Cosa stai cercando di ottenere esattamente? ● Come saprai quando l' avrai raggiunto? ● È davvero possibile raggiungerlo? ● Contribuisce alla tua crescita? ● Quando vuoi raggiungere questo obiettivo? Infine, i partecipanti creeranno i propri obiettivi SMART in base alla loro situazione sportiva. Dopo questa parte, il facilitatore introdurrà applicazioni per la gestione del tempo come Google Calendar, Trello e TickTick. I partecipanti impareranno come funzionano questi strumenti e come possono aiutarli a organizzare i loro compiti, ad organizzare il tempo in modo efficiente e a stabilire le priorità del loro carico di lavoro. Dopo aver trattato questi argomenti, il facilitatore condurrà una riflessione sul tema del workshop, la gestione del tempo, come i partecipanti lavorano su di esso, cosa funziona per loro, consigli e trucchi. L'obiettivo è che, alla fine della sessione, tutti abbiano avuto il tempo di riflettere su come una gestione efficace del tempo possa portare

	a una maggiore produttività, a una riduzione dello stress e a un maggiore successo generale e abbiano nuovi strumenti per lavorarci. Al termine, i partecipanti faranno un cerchio di chiusura in cui parleranno di cosa hanno pensato di questa sessione, se pensano che sia stata utile, cosa aggiungerebbero o eliminerebbero, cosa prendere in considerazione per il futuro, ecc.
Suggerimenti per il formatore:	• Incoraggiare la partecipazione attiva attraverso esercizi e discussioni interattive. • Fornire esempi di vita reale e casi di studio rilevanti per la gestione dei programmi sportivi.
Risultati attesi:	Alla fine del workshop, i partecipanti avranno una comprensione più profonda della gestione del tempo e delle sue tecniche. Avranno gli strumenti e saranno in grado di dare priorità ai compiti, organizzare i programmi e adattare le attività per soddisfare le diverse esigenze dei partecipanti, migliorando così il successo del programma.
Valutazione:	I partecipanti saranno valutati in base alla comprensione e all'applicazione dei concetti di gestione del tempo dimostrati nelle attività e nelle discussioni di gruppo. Verrà inoltre somministrato un breve sondaggio prima e dopo il workshop per valutare le loro conoscenze sull'argomento prima e dopo il workshop. Il primo sondaggio conterrà queste domande: • Come valuti la tua attuale comprensione dei concetti di gestione del tempo su una scala da 1 a 5 (1 è basso, 5 è alto)? Hai già fissato obiettivi SMART per le tue attività o i tuoi progetti? Quali strumenti o tecniche di gestione del tempo utilizzi attualmente, se ce ne sono? Quanto sei fiducioso nella tua capacità di stabilire le priorità dei compiti in modo efficace? Quali sono le sfide che tipicamente incontri quando gestisci il tuo tempo in modo efficace? L'indagine finale conterrà le seguenti domande: • Come valuti la tua comprensione dei concetti di gestione del tempo dopo aver partecipato al workshop? (da 1 a 5) • Hai acquisito una migliore comprensione della definizione di obiettivi SMART?



	• Quali strumenti o tecniche di gestione del tempo introdotti nel workshop pensi di incorporare nella tua routine? • Ti senti più sicuro della tua capacità di dare priorità ai compiti in modo efficace dopo il workshop? • Quali sono le intuizioni o le strategie specifiche che hai trovato più utili durante il workshop? Come pensi di applicare ciò che hai imparato nelle tue attività sportive e di attivismo per la comunità?
Riferimenti:	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

Modulo 6: Pianificazione Strategica per Programmi di Impatto

Parte A – Contesto teorico di Partenza

1. Obiettivo del modulo

L'obiettivo di questo modulo è mettere i partecipanti al workshop in condizione di comprendere e applicare i principi chiave della pianificazione strategica per creare e implementare programmi sportivi che abbiano un impatto significativo sulla loro comunità. Attraverso una comprensione fondamentale del processo di pianificazione, della definizione degli obiettivi e delle strategie, i partecipanti saranno in grado di sviluppare programmi che siano rilevanti, efficaci e sostenibili e che contribuiscano a cambiamenti positivi nella loro comunità.

2. Competenze necessarie per questo modulo

Le competenze di questo modulo sono necessarie affinché i partecipanti acquisiscano le abilità chiave per una pianificazione e un'implementazione di successo di programmi sportivi che abbiano un impatto reale sulla comunità. Adottando i principi della pianificazione strategica, i partecipanti saranno in grado di sviluppare programmi allineati con le esigenze e gli obiettivi della comunità, di migliorare la loro efficienza operativa, di aumentare la loro influenza sociale e di raggiungere la sostenibilità delle loro attività. Queste competenze permetteranno loro di rispondere meglio alle sfide e alle opportunità dinamiche del settore sportivo e di adattarsi con successo ai cambiamenti. Di conseguenza, i partecipanti saranno in grado di diventare agenti chiave nella promozione di cambiamenti sociali positivi attraverso le attività sportive.

3. Conoscenze di base necessarie

Prima di accedere al modulo, i partecipanti troveranno utile possedere alcune conoscenze e competenze di base per padroneggiare con successo i contenuti, come ad esempio:

- Comprendere i bisogni e le sfide della comunità
- Capacità di comunicazione per collaborare con le varie parti interessate e con i membri della comunità.

4. Affrontare le lacune di conoscenza:

Individuals can explore supplementary resources such as literature, articles, or online courses focusing strategic programs, strategic planning, organizing sport programs. Here are some online resources available for reading and study:

- Sport Management Toolkit
(<https://www.eloquens.com/tool/9AwYSBPD/strategy/all/sport-management-toolkit>)
– this toolkit contains topics such as: Understand the fundamental concepts and principles of sport management, Explore the key stakeholders and their roles in the sport industry, Business plans for sports...
- The Sport Journal (<https://thesportjournal.org/>) - This online journal publishes scientific papers, research and practices in the field of sports and physical culture, including topics related to management and planning.

- Sport Inclusion Australia Resources
(<https://sportinclusionaustralia.org.au/resources/>) - This organization provides a range of resources, tools and case studies on the inclusion of diverse groups in sport, including materials on strategic planning strategies and practices.

Parte B – Attività Pratica

Pianificazione Strategica per Programmi di Impatto	
Panoramica:	Questo modulo è stato progettato con l'obiettivo di fornire ai partecipanti le competenze di base e gli strumenti necessari per pianificare e realizzare programmi sportivi che abbiano un impatto reale sulla comunità locale. Attraverso attività interattive e partecipative, i partecipanti avranno l'opportunità di esplorare l'importanza della pianificazione strategica nel contesto dello sport e dell'attivismo civico e di imparare a collaborare con gli stakeholder locali per raggiungere obiettivi comuni.
Scopo dell'attività:	Fornire ai partecipanti conoscenze, competenze e strumenti di base per la pianificazione, l'attuazione e la valutazione di programmi sportivi con un impatto reale sulla comunità locale. Sviluppare una comprensione delle principali sfide e opportunità nelle comunità locali e di come la pianificazione strategica possa migliorare l'efficacia e la sostenibilità dei programmi. Incoraggiare i partecipanti a contribuire attivamente alla promozione dell'inclusione, della diversità e del cambiamento sociale positivo attraverso le attività sportive e l'impegno civico.
Dimensione del gruppo:	gruppi di lavoro di 4-6 persone
Durata:	Durata totale: circa 120 minuti Introduzione e contesto (10 minuti) Comprensione dei bisogni della comunità (20 minuti) Pianificazione e obiettivi (30 minuti) Attuazione e collaborazione (20 minuti) Valutazione e sostenibilità (20 minuti) Conclusioni e piani d'azione (20 minuti)
Moduli formativi/Tipologia di Formazione	Comprendere i bisogni della comunità; Pianificazione e obiettivi; Attuazione e collaborazione; Valutazione e sostenibilità;

	Conclusioni e piani d'azione;
Materiali:	• Lavagna a fogli mobili e pennarelli • Diapositive di presentazione • Dispense e fogli di lavoro • Laptop e proiettore • Penne e blocchi per appunti per i partecipanti • Mentimeter basato sul web
Descrizione dell'attività:	Introduzione e contesto Presentazione degli obiettivi del modulo Breve panoramica della pianificazione strategica per programmi d'impatto nel contesto dello sport e dell'attivismo civico Le sfide dell'inclusione e della diversità nella comunità locale attraverso lo sport Comprensione dei bisogni della comunità Sessione interattiva per identificare i bisogni e le sfide della comunità locale. Analisi dei problemi e delle opportunità: come lo sport può contribuire ad affrontare queste sfide Pianificazione e obiettivi Lezione sui fondamenti della pianificazione strategica per i programmi sportivi che hanno un impatto reale sulla comunità Lavoro in piccoli gruppi: definizione di obiettivi e strategie per le attività nella comunità locale. Attuazione e collaborazione Presentazione di esempi di buone pratiche: Come altre organizzazioni hanno implementato con successo programmi sportivi nelle loro comunità. Discussione e dialogo: Come collaborare con gli stakeholder locali e le organizzazioni della società civile per raggiungere obiettivi comuni Valutazione e sostenibilità Presentazione di strumenti per la valutazione dell'impatto dei programmi sportivi a livello locale. Considerazione delle strategie per garantire la sostenibilità dei programmi sportivi e il loro impatto a lungo termine sulla comunità. Conclusioni e piani d'azione Sintesi delle principali lezioni apprese e delle conclusioni Sviluppo di piani d'azione individuali per i partecipanti: passi per l'applicazione di ciò che hanno imparato nelle loro organizzazioni e comunità.

Suggerimenti per il Formatore:	• Incoraggiare la partecipazione attiva e l'impegno di tutti i partecipanti. • Fornire opportunità di riflessione e feedback durante tutto il workshop. • Adattare le attività e le discussioni in base alle esigenze e agli interessi dei partecipanti.
Risultati attesi:	Comprendere la pianificazione strategica: I partecipanti acquisiranno una comprensione fondamentale dei principi e delle fasi del processo di pianificazione strategica per i programmi sportivi che hanno un impatto reale sulla comunità locale. Identificazione di bisogni e sfide: I partecipanti saranno in grado di identificare i bisogni e le sfide principali delle loro comunità locali e di riconoscere come lo sport possa contribuire ad affrontare questi problemi. Definizione di obiettivi e strategie: I partecipanti saranno in grado di stabilire obiettivi e sviluppare strategie per le attività nelle loro comunità da realizzare attraverso i programmi sportivi. Collaborazione con gli stakeholder locali: I partecipanti svilupperanno competenze per collaborare con gli stakeholder locali e le organizzazioni della società civile per raggiungere obiettivi comuni nella promozione dell'inclusione e del cambiamento sociale positivo. Valutazione e sostenibilità del programma: I partecipanti acquisiranno familiarità con gli strumenti e i metodi di valutazione dell'impatto dei programmi sportivi a livello locale e svilupperanno strategie per garantire la sostenibilità a lungo termine dei programmi. Sviluppo di piani d'azione: Alla fine del modulo, i partecipanti svilupperanno piani d'azione individuali per aiutarli ad applicare quanto appreso nelle loro organizzazioni e comunità. Grazie a questi risultati, i partecipanti saranno in grado di pianificare e attuare con successo programmi sportivi che abbiano un impatto positivo e a lungo termine sulle loro comunità, promuovendo l'inclusione, la diversità e l'attivismo civico.
Valutazione:	Feedback raccolto attraverso l'osservazione, le discussioni di gruppo e le sessioni di riflessione.
Riferimenti:	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
--	--

Modulo 7: Gestione del rischio e Fondamenti del Processo Decisionale nello Sport

Parte A – Contesto teorico di Partenza

1. Obiettivo del modulo:

Fornire ai partecipanti una comprensione fondamentale di come identificare, analizzare, valutare e mitigare i rischi nello sport per proteggere gli atleti e garantire il buon funzionamento dei programmi sportivi. Coltivare nei partecipanti la capacità di prendere decisioni strategiche e tattiche in modo efficace in varie circostanze nello sport, utilizzando approcci sistematici e pensiero critico.

2. Competenze necessarie per questo modulo

Il modulo didattico proposto mira a fornire ai partecipanti le competenze critiche necessarie per un'efficace gestione del rischio e del processo decisionale nello sport. Queste competenze sono destinate a preparare i partecipanti all'applicazione pratica in contesti sportivi professionali, migliorando l'efficacia personale e organizzativa. Dotando i partecipanti di queste competenze, il modulo non solo fornirà una solida base educativa, ma li preparerà anche a dare un contributo significativo nel campo della gestione sportiva. I partecipanti lasceranno il corso in grado di navigare efficacemente nelle complessità del rischio e di prendere decisioni informate che portino a risultati sportivi di successo.

3. Conoscenze di base necessarie

Prima di accedere al modulo, i partecipanti troveranno utile possedere alcune conoscenze e competenze di base per padroneggiare con successo i contenuti, come ad esempio:

- Comprensione dei bisogni e delle sfide della comunità
- Capacità di comunicazione per collaborare con le varie parti interessate e i membri della comunità.

4. Competenze chiave

Identificazione dei rischi: I partecipanti impareranno a identificare i vari rischi, compresi quelli fisici, strategici e operativi, all'interno degli ambienti sportivi.

Competenza analitica: Sviluppare le capacità dei partecipanti di analizzare e valutare i rischi utilizzando metodi qualitativi e quantitativi.

Attenuazione del rischio, processo decisionale nello sport: Il modulo migliorerà le competenze dei partecipanti nella formulazione e nell'attuazione di strategie di mitigazione del rischio adatte a specifici scenari sportivi.

Risoluzione dei problemi: I partecipanti acquisiranno capacità di problem solving essenziali per un'efficace gestione del rischio.

Monitoraggio e valutazione: Il corso addestrerà i partecipanti al monitoraggio continuo del rischio e alla valutazione dell'efficacia delle strategie di mitigazione.

Comunicazione: I partecipanti impareranno a comunicare efficacemente le informazioni relative ai rischi a tutte le parti interessate in ambito sportivo.

Processo decisionale nello sport

Pensiero critico e analisi delle decisioni: Il modulo svilupperà le capacità di pensiero critico necessarie per prendere decisioni valide.

Processo decisionale strategico: I partecipanti impareranno a prendere decisioni in linea con gli obiettivi strategici della gestione sportiva.

Adattabilità e flessibilità: Il corso addestrerà i partecipanti ad adattare i loro processi decisionali alle mutevoli condizioni degli ambienti sportivi.

Leadership e influenza: I partecipanti svilupperanno capacità di leadership che consentiranno loro di influenzare le decisioni all'interno di una squadra o di un'organizzazione.

Giudizio etico: Il programma di studi comprende la formazione al processo decisionale etico, garantendo il benessere di tutti i partecipanti.

Competenza tecnologica: I partecipanti saranno introdotti ai moderni strumenti e tecnologie di supporto alle decisioni per migliorare l'accuratezza del processo decisionale.

Integrazione e applicazione

Applicazione interdisciplinare: I partecipanti integreranno le conoscenze di più discipline, tra cui la scienza dello sport, la psicologia e la gestione, per informare i loro approcci decisionali e di gestione del rischio.

Collaborazione e coordinamento di squadra: Il modulo si concentra sullo sviluppo di capacità efficaci di lavoro di squadra e di coordinamento, fondamentali per gestire i rischi e prendere decisioni in contesti di gruppo.

Letteratura:

1. *"Sports Risk Management: A Practical Guide" by Dr. Herb Appenzeller*

Una guida completa che copre tutti gli aspetti della gestione del rischio, specificamente adattata all'industria dello sport.

2. *"Game Changer: The Art of Sports Science" by Dr. Fergus Connolly*

Esplora l'integrazione della scienza dello sport nei processi decisionali in ambito sportivo, discutendo di come i dati e le analisi possano guidare la strategia sportiva e la gestione dei giocatori.

3. *Sports Management Toolkit (available through various sports governing body websites)*

Questi includono spesso modelli, buone pratiche e casi di studio sulla gestione del rischio e sul processo decisionale nello sport.

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

Una risorsa facilmente accessibile per trovare documenti accademici, tesi e libri. I termini di ricerca utili possono essere “gestione del rischio sportivo”, “processo decisionale nello sport” e “analisi delle prestazioni sportive”.

Parte B – Attività Pratica

Module 7 Gestione del rischio e Fondamenti del Processo Decisionale nello Sport	
Panoramica:	Questo modulo è stato progettato con l'obiettivo di fornire ai partecipanti le competenze di base e gli strumenti necessari per pianificare e realizzare programmi sportivi che abbiano un impatto reale sulla comunità locale. Attraverso attività interattive e partecipative, i partecipanti avranno l'opportunità di esplorare l'importanza della mitigazione del rischio e del processo decisionale nel contesto dello sport e dell'attivismo civico, e impareranno a

	collaborare con gli stakeholder locali per raggiungere obiettivi comuni.
Scopo dell'attività:	Fornire ai partecipanti conoscenze, competenze e strumenti di base per la pianificazione, l'attuazione e la valutazione di programmi sportivi con un impatto reale sulla comunità locale. Sviluppare una comprensione delle principali sfide e opportunità nelle comunità locali e di come la mitigazione dei rischi e il processo decisionale nello sport possano migliorare l'efficacia e la sostenibilità dei programmi. Incoraggiare i partecipanti a contribuire attivamente alla promozione dell'inclusione, della diversità e del cambiamento sociale positivo attraverso le attività sportive e l'impegno civile..
Dimensione del gruppo:	Gruppi di lavoro di 4 – 6 persone
Durata:	Durata totale: circa 120 minuti Introduzione e contesto (10 minuti) Comprensione dei bisogni della comunità (20 minuti) Pianificazione e obiettivi (30 minuti) Attuazione e collaborazione (20 minuti) Valutazione e sostenibilità (20 minuti) Conclusioni e piani d'azione (20 minuti)
Moduli formativi/Tipologia di formazione	• Introduzione e contesto • Comprendere i bisogni della comunità • Pianificazione e obiettivi • Attuazione e collaborazione • Valutazione e sostenibilità • Conclusioni e piani d'azione
Materiali:	• Lavagna a fogli mobili e pennarelli • Slides di presentazione • Dispense e fogli di lavoro • Laptop e proiettore • Penne e blocchi per appunti per i partecipanti • Mentimeter basato sul web
Descrizione dell'attività:	Introduzione e contesto Presentazione degli obiettivi del modulo Breve panoramica sulla mitigazione dei rischi e sul processo decisionale nello sport per programmi di impatto nel contesto dello sport e dell'attivismo civico. Sfide dell'inclusione e della diversità nella comunità locale attraverso lo sport Comprensione dei bisogni della comunità Sessione interattiva per identificare i bisogni e le sfide della

	comunità locale. Analisi dei problemi e delle opportunità: come lo sport può contribuire ad affrontare queste sfide Pianificazione e obiettivi Lezione sui fondamenti della mitigazione del rischio e del processo decisionale nello sport per programmi sportivi che abbiano un impatto reale sulla comunità. Lavoro in piccoli gruppi: Definizione di obiettivi e strategie per le attività nella comunità locale. Attuazione e collaborazione Presentazione di esempi di buone pratiche: come altre organizzazioni hanno implementato con successo programmi sportivi nelle loro comunità. Discussione e dialogo: come collaborare con gli stakeholder locali e le organizzazioni della società civile per raggiungere obiettivi comuni Valutazione e sostenibilità Presentazione di strumenti per la valutazione dell'impatto dei programmi sportivi a livello locale Considerazione delle strategie per garantire la sostenibilità dei programmi sportivi e il loro impatto a lungo termine sulla comunità. Conclusioni e piani d'azione Sintesi delle principali lezioni apprese e delle conclusioni Sviluppo di piani d'azione individuali per i partecipanti: Passi per l'applicazione di ciò che hanno imparato nelle loro organizzazioni e comunità.
Suggerimenti per il formatore:	• Incoraggiare la partecipazione attiva e l'impegno di tutti i partecipanti. • Fornire opportunità di riflessione e feedback durante tutto il workshop. • Adattare le attività e le discussioni in base alle esigenze e agli interessi dei partecipanti.
Risultati attesi:	Comprendere la mitigazione del rischio e il processo decisionale nello sport: I partecipanti acquisiranno una comprensione fondamentale dei principi e delle fasi del processo di mitigazione del rischio e del processo decisionale nello sport per i programmi sportivi che hanno un impatto reale sulla comunità locale. Identificazione dei bisogni e delle sfide: I partecipanti saranno in grado di identificare i bisogni e le sfide principali delle loro comunità locali e di riconoscere come lo sport possa contribuire ad affrontare questi problemi. Definizione di obiettivi e strategie: I partecipanti saranno in grado di stabilire obiettivi e sviluppare strategie per le attività nelle loro comunità da realizzare attraverso i programmi sportivi. Collaborazione con gli stakeholder locali: I partecipanti

	svilupperanno competenze per collaborare con gli stakeholder locali e le organizzazioni della società civile per raggiungere obiettivi comuni nella promozione dell'inclusione e del cambiamento sociale positivo. Valutazione e sostenibilità del programma: I partecipanti acquisiranno familiarità con gli strumenti e i metodi di valutazione dell'impatto dei programmi sportivi a livello locale e svilupperanno strategie per garantire la sostenibilità a lungo termine dei programmi. Sviluppo di piani d'azione: Alla fine del modulo, i partecipanti svilupperanno piani d'azione individuali per aiutarli ad applicare quanto appreso nelle loro organizzazioni e comunità. Grazie a questi risultati, i partecipanti saranno in grado di pianificare e attuare con successo programmi sportivi che abbiano un impatto positivo e a lungo termine sulle loro comunità, promuovendo l'inclusione, la diversità e l'attivismo civico.
Valutazione:	Feedback raccolto attraverso l'osservazione, le discussioni di gruppo e le sessioni di riflessione.
Riferimenti:	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

Sezione 3: Costruire la Comunità e Inclusività

Modulo 8: Risoluzione dei conflitti nelle comunità sportive

Parte A: Contesto teorico di Partenza

La risoluzione dei conflitti negli sport di comunità è una parte importante per garantire che tutti possano giocare in un ambiente sano e sicuro. Poiché gli sport sono competitivi, sono spesso causa di disaccordi. Questi possono verificarsi tra giocatori e allenatori o tra genitori e dirigenti. Per incoraggiare il lavoro di squadra, garantire il fair play e migliorare la salute e la felicità di tutti i membri della comunità sportiva, è importante disporre di buone strategie di risoluzione dei conflitti.

Gli sport comunitari possono essere tesi per una serie di motivi, come aspettative diverse, incomprensioni e sentimenti di ingiustizia. Ad esempio, lo studio di Omli e LaVoi (2012) ha rilevato che il 46% dei genitori di giovani atleti ha assistito a scontri verbali durante le partite, a dimostrazione di quanto siano comuni questo tipo di problemi. Se non vengono risolti in modo adeguato, questi problemi possono peggiorare le cose per i giovani atleti, causare l'abbandono degli studi da parte di altri ragazzi e rendere difficile l'intesa tra le persone della comunità.

La creazione di canali di comunicazione strutturati è un buon modo per aiutare a risolvere i conflitti nello sport di comunità. Stabilire linee di comunicazione chiare e aperte tra allenatori, genitori, giocatori e dirigenti può aiutare a garantire che i reclami vengano affrontati rapidamente. Per esempio, la Positive Coaching Alliance (PCA) sostiene incontri regolari e sessioni di feedback in cui le questioni possono essere sollevate e affrontate in modo utile (Thompson, 2010). Questo approccio proattivo fa sì che i possibili disaccordi vengano individuati e risolti prima che peggiorino.

Una parte importante della risoluzione dei conflitti è rappresentata anche dalla formazione e dall'educazione. I workshop che insegnano ad allenatori e dirigenti come gestire bene i disaccordi possono essere utili. Il corso di formazione “Double-Goal Coach” di PCA sottolinea la necessità di trovare un equilibrio tra il competere per vincere e l'insegnare lezioni di vita attraverso lo sport, come ad esempio come gestire i conflitti con rispetto ed empatia (Thompson, 2010). Incoraggiando una cultura della gentilezza e del rispetto, questi progetti educativi possono rendere i conflitti molto meno probabili.

Ci sono molti esempi che dimostrano quanto sia importante stabilire una campagna per prevenire e gestire i conflitti nello sport. L'introduzione di una campagna di rispetto obbligatoria ha aiutato molto la Junior Football League in Inghilterra a ridurre i comportamenti aggressivi. La campagna comprende elementi come briefing prima delle partite, aree designate per i tifosi e l'assunzione del Respect Marshal per tenere d'occhio il comportamento durante le partite (The FA, 2021). Le segnalazioni di abusi e conflitti sono diminuite molto grazie a questi sforzi, il che dimostra l'efficacia delle misure sistematiche per risolvere i conflitti.

Un altro buon modo per risolvere i disaccordi negli sport comunitari è la mediazione. Una terza parte neutrale può facilitare le discussioni e aiutare le persone a trovare soluzioni che

vadano bene per tutti. I mediatori aiutano a far sì che tutti si sentano ascoltati e compresi, il che è molto importante per il processo di risoluzione.

Anche la tecnologia può essere utilizzata per aiutare a risolvere i disaccordi negli sport comunitari. Piattaforme come TeamSnap e SportsEngine offrono strumenti per la gestione dei feedback, delle comunicazioni e degli orari delle squadre, che possono aiutare a risolvere i problemi prima che si verifichino. Ad esempio, un'indagine condotta nel 2019 da TeamSnap ha rilevato che i problemi di programmazione e comunicazione hanno causato il 30% in meno di conflitti tra le squadre che hanno utilizzato la loro piattaforma.

In sintesi, la risoluzione dei conflitti negli sport comunitari richiede una serie di metodi diversi, come una comunicazione chiara, l'educazione, interventi sistematici, la mediazione e l'uso della tecnologia. Utilizzando queste strategie, le comunità possono creare uno spazio amichevole e utile che non solo rende lo sport più divertente, ma insegna anche abilità utili per la vita quotidiana.

Riferimenti

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.

Parte B: Attività Pratica

Armonia in campo	
Panoramica:	Questa attività si concentra sulla risoluzione dei conflitti negli sport di comunità, con l'obiettivo di insegnare ai partecipanti strategie efficaci per gestire e risolvere i conflitti che sorgono durante le attività sportive.
Scopo dell'attività:	Migliorare la comprensione delle tecniche di risoluzione dei conflitti da parte dei partecipanti. Migliorare la comunicazione e la cooperazione tra i membri della squadra. Promuovere un ambiente sportivo positivo e inclusivo.
Dimensione del gruppo:	Gruppi di 3-5 persone
Durata:	2 ore
Moduli formativi/Tipologia di Formazione	Capacità Operative
Materiali:	• Lavagna a fogli mobili e pennarelli

	• Quaderni e penne • Dispense stampate sulle tecniche di risoluzione dei conflitti • Carte per il gioco di ruolo
Descrizione dell'attività:	1) Il formatore illustra ai partecipanti l'argomento e lo scopo del workshop: come gestire i conflitti negli sport comunitari. Il formatore mostra le diapositive contenenti le conoscenze sull'argomento. (15-20 min) 2) Il formatore divide i partecipanti in gruppi di 3-5 persone e assegna a ciascun gruppo una situazione di gioco di ruolo in cui devono risolvere un conflitto. Il formatore può utilizzare esempi di situazioni reali che conosce o cercarli online, ad esempio “due giocatori stanno litigando durante una partita perché il primo ha offeso il secondo. Come risolvereste il conflitto?”. 4) A ogni gruppo viene chiesto di identificare la possibile soluzione e di creare tutti i possibili modi in cui il conflitto verrebbe risolto, per capire quale sarebbe il migliore. (40 minuti). 5) Dopo aver scelto il modo migliore per risolvere il conflitto, ogni gruppo mostra i propri progressi agli altri in una breve presentazione. I gruppi si danno un feedback reciproco (30 minuti + 10 di valutazione).
Suggerimenti per il Formatore:	• Conoscere le tecniche di risoluzione dei conflitti e le dinamiche sportive. • Creare un ambiente sicuro e rispettoso per una discussione aperta. • Incoraggiare la partecipazione e garantire che tutte le voci siano ascoltate durante le attività. • Essere pronti a mediare in caso di conflitti reali durante la sessione.
Risultati attesi:	I partecipanti acquisiranno conoscenze e abilità nella risoluzione dei conflitti. Miglioramento della comunicazione e della cooperazione all'interno delle squadre sportive. Riduzione del numero di conflitti e migliore gestione degli stessi quando si verificano.
Valutazione:	Il successo del workshop sarà valutato durante la fase di discussione di gruppo, che dipenderà dalla qualità del



	feedback che i partecipanti saranno in grado di fornire ai colleghi.
Riferimenti	<i>Articoli:</i> • 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.

Modulo 9: Impegno Comunitario

Parte A – Contesto teorico di Partenza

1. Scopo del Modulo

L'obiettivo di questo modulo è quello di fornire ai partecipanti le conoscenze e le competenze necessarie per un efficace coinvolgimento della comunità. In particolare, il modulo si concentrerà sulla comprensione dei principi e delle strategie di coinvolgimento della comunità, con particolare attenzione all'inclusività. Il modulo sottolinea che il coinvolgimento della comunità non deve essere necessariamente complesso. Al contrario, si concentra sui principi semplici ma potenti della comunicazione, dell'ascolto attivo e della collaborazione con le persone per cogliere efficacemente le loro esigenze.

2. Importanza delle competenze

L'acquisizione di competenze nel coinvolgimento della comunità aiuta a creare legami significativi con i membri della comunità. Ciò favorirà un senso di appartenenza e di inclusione all'interno della comunità. Contribuirà allo sviluppo della coesione sociale e del benessere generale dei residenti. Inoltre, gli sforzi efficaci di coinvolgimento della comunità non solo rafforzano i legami tra l'organizzazione e la sua comunità, ma migliorano anche l'identità dell'organizzazione come un'organizzazione che valorizza e dà priorità alle voci e alle esperienze di coloro che serve. La capacità di coinvolgere la comunità è fondamentale, in particolare nel contesto dei quartieri degradati delle città. Un coinvolgimento efficace della comunità in queste aree è fondamentale per promuovere la fiducia e la cooperazione, affrontare le disuguaglianze sociali, promuovere l'inclusione e la coesione sociale, aumentare la resilienza locale e dare potere ai residenti.

3. Conoscenze di base

I partecipanti devono capire come funzionano le comunità, sapendo che sono diverse e complesse. Devono capire cosa fa sentire unita una comunità e perché questo è importante per unire le persone e renderle più forti. È inoltre fondamentale che comprendano il valore dell'inclusione di tutti e del rispetto delle differenze nello sviluppo della comunità. Devono inoltre possedere buone capacità umane, come costruire relazioni e ottenere fiducia, per lavorare bene con i diversi gruppi della comunità.

4. Affrontare le lacune di conoscenza

I partecipanti possono approfondire le loro conoscenze sulla teoria e sulle pratiche di coinvolgimento della comunità. Partecipare a workshop o sessioni di formazione incentrate sulla costruzione di relazioni permette di acquisire competenze pratiche per un impegno efficace.

5. Riferimenti:

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.

Parte B – Attività Pratica

Capire le Diverse Dinamiche della Comunità	
Panoramica:	L'obiettivo principale di questo workshop è quello di migliorare la comprensione e le abilità pratiche dei partecipanti nel coinvolgimento della comunità nel contesto delle organizzazioni sportive. Alla fine del workshop, i partecipanti saranno dotati di tecniche per coinvolgere efficacemente le loro comunità vicine.
Scopo dell'attività:	L'obiettivo principale del workshop è quello di migliorare la comprensione e le abilità pratiche dei partecipanti nel coinvolgimento della comunità nel contesto delle organizzazioni sportive. Alla fine del workshop, i partecipanti dovranno essere in possesso delle tecniche per coinvolgere le comunità a loro vicine.
Dimensione del gruppo:	Il workshop è pensato per un gruppo di 3-9 partecipanti per facilitare discussioni e attività interattive.
Durata:	70 minuti (compresa un'introduzione preliminare, escluse le pause)
Moduli formativi/Tipologia di Formazione	Importanza del coinvolgimento della comunità nello sport Identificare gli stakeholder e costruire relazioni Sviluppare strategie inclusive di coinvolgimento della comunità Esercizi pratici e casi di studio
Materiali:	Lavagna a fogli mobili e pennarelli Diapositive di presentazione Dispense e fogli di lavoro Laptop e proiettore Penne e blocchi per appunti per i partecipanti Mentimeter basato sul web (Mentimeter è uno strumento basato sul web che trasforma le presentazioni in conversazioni coinvolgenti attraverso sondaggi interattivi. È stato progettato per migliorare la partecipazione alle riunioni e alle aule scolastiche, consentendo ai presentatori di creare in tempo reale sondaggi, quiz, nuvole di parole e sessioni di domande e risposte a cui il pubblico può rispondere utilizzando i propri smartphone o altri dispositivi. Questa interattività aiuta a

	mantenere i partecipanti impegnati, incoraggia la partecipazione attiva e fornisce un feedback immediato, rendendo la sessione più dinamica e interattiva).
Descrizione dell'attività:	Mentimeter (5 min): Ask participants to respond with three key words to the question: "Why is community engagement important?" This activity will set the tone for the workshop and encourage participants to start thinking about the significance of community engagement. Presentazione (20 min): Seguire la presentazione del Modulo 9 della Sezione 3 su "Introduzione al coinvolgimento della comunità nelle organizzazioni sportive". Presentare l'analisi di casi di studio per esplorare le strategie efficaci di coinvolgimento della comunità. Rimanere nella sezione della presentazione dedicata all'esercizio del gioco di ruolo e fornire informazioni sull'esercizio del gioco di ruolo a partire dai ruoli che i partecipanti possono scegliere. Esercizi di gioco di ruolo (per un totale di 45 minuti) per esercitare le capacità di coinvolgimento e comunicazione degli stakeholder. Assegnate a ciascun partecipante un ruolo nella comunità. Una persona dovrebbe essere un operatore sportivo responsabile della progettazione di un evento sportivo comunitario co-creato. L'evento sportivo comunitario dovrebbe includere altri gruppi della comunità. Assegnazione dei ruoli (10 min): - Operatore sportivo (formatore): Responsabile dell'organizzazione dell'evento sportivo comunitario. - Vicino inattivo: Un residente che non partecipa attualmente alle attività sportive. - Vicino attivo: Partecipante entusiasta delle attività sportive, entusiasta dell'evento e desideroso di contribuire con idee al suo successo. - Proprietario di un'attività commerciale locale: possiede un'attività commerciale nel quartiere. - Rappresentante dei giovani: Rappresenta un gruppo demografico giovane. - Residente anziano: Un membro anziano della comunità che potrebbe avere problemi di mobilità o di accessibilità per quanto riguarda l'evento. - Leader della comunità: Ha un'influenza all'interno del quartiere. - Rappresentante dell'autorità locale: Rappresenta

	l'amministrazione locale o il comune. - Rappresentante dei media: Rappresenta i media locali. Scenario da Impostare attraverso il gioco di ruolo 15 min: • I partecipanti interpretano i loro ruoli in una riunione di pianificazione simulata e condividono i loro punti di vista e le loro preoccupazioni in base ai ruoli assegnati. • Facilitare la discussione e guidare il gruppo attraverso il processo di pianificazione. Concentrarsi sulla comunicazione e sulla collaborazione, affrontando potenziali sfide e opportunità per l'evento. Tutti i partecipanti collaborano a un brainstorming di idee per l'evento, tenendo conto delle esigenze e dei contributi di ogni stakeholder. • Progettare un evento sportivo comunitario co-creato. Ogni partecipante, nel ruolo assegnatogli, contribuirà alla pianificazione e all'esecuzione dell'evento. Discussioni di gruppo e riflessione (10 min) o Debriefing: o Discutere i risultati del gioco di ruolo. o Riflettere sulle dinamiche del coinvolgimento degli stakeholder e sull'importanza di considerare prospettive diverse. Incoraggiare i partecipanti a condividere le loro esperienze e i loro punti di vista sull'esercizio. Feedback e adattamento (10 minuti): - Raccogliere il feedback dei partecipanti sulle attività del workshop. - Discutere su come le tecniche e le strategie apprese possano essere applicate alle proprie organizzazioni sportive.
Suggerimenti per il formatore:	Incoraggiare la partecipazione attiva e l'impegno di tutti i partecipanti. Fornire opportunità di riflessione e feedback durante il workshop. Adattare le attività e le discussioni in base alle esigenze e agli interessi dei partecipanti.
Risultati attesi:	Comprendere l'importanza del coinvolgimento della comunità nelle organizzazioni sportive. Identificare le principali parti interessate Acquisire competenze pratiche e sicurezza nell'implementazione di iniziative efficaci di coinvolgimento della comunità.



Valutazione:	Feedback raccolto attraverso discussioni di gruppo e sessioni di riflessione
Riferimenti:	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



Module 10: Sport Inclusivi Adattabili

Parte A – Contesto Teorico di Partenza

1. Scopo del modulo:

L'obiettivo di questo modulo è fornire ai partecipanti una comprensione completa dello sport adattato e inclusivo, sottolineando che non è incentrato esclusivamente sulla disabilità. Comprende la creazione di ambienti in cui individui di tutte le abilità si sentano accolti e inclusi, favorendo un senso di appartenenza e di partecipazione per tutti.

2. Importanza delle Competenze

La promozione dell'inclusione sociale, dell'attività fisica e del benessere generale per tutti i partecipanti è un obiettivo fondamentale. Le discussioni ruotano attorno allo sviluppo di strategie per creare ambienti sportivi adattabili e inclusivi, che soddisfino le diverse abilità e incoraggino la partecipazione di tutti. Sebbene siano cresciute le opportunità e gli investimenti negli sport adattativi, barriere come i vincoli finanziari, i limiti educativi e le sfide mediche continuano a ostacolare la partecipazione degli individui agli sport, sia a livello amatoriale che professionale.

3. Conoscenze di base:

I partecipanti hanno una comprensione fondamentale della diversità nello sport. Ciò include il riconoscimento di fattori quali le abilità, l'età, il sesso, il background culturale e lo status socio-economico. Sono utili anche i principi di base del coaching o della gestione sportiva.

4. Affrontare le lacune di conoscenza:

Lo sport adattato e inclusivo va oltre l'inclusione della disabilità. Si rivolge alle diverse esigenze e preferenze di tutti gli individui, indipendentemente dalle loro capacità fisiche o cognitive.

5. Riferimenti:

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>

Part B – Practical Activity

Sviluppare l'Autoefficacia	
Panoramica:	Il workshop si concentra sull'organizzazione di un evento sportivo immaginario da parte di un operatore sportivo

	per sviluppare e implementare attività sportive inclusive. I partecipanti lavoreranno in piccoli gruppi per identificare e affrontare le barriere affrontate dai gruppi svantaggiati nello sport, per elaborare strategie per promuovere l'inclusione e per migliorare la loro comprensione delle pratiche sportive adattabili e inclusive. Attraverso esercizi di collaborazione e discussioni, i partecipanti acquisiranno competenze pratiche e intuizioni per creare un ambiente sportivo più inclusivo.
Scopo dell'attività:	L'obiettivo principale delle esercitazioni pratiche è quello di fornire ai partecipanti la conoscenza dello sport adattato e inclusivo e di come il suo significato vada oltre l'inclusione della disabilità. Il workshop mira a promuovere la partecipazione attiva, la collaborazione e la comprensione delle varie barriere e delle strategie per promuovere l'inclusività nello sport.
Dimensione del gruppo:	Le attività pratiche sono progettate per piccoli gruppi di 3-9 partecipanti per facilitare la partecipazione attiva e la collaborazione.
Durata:	90 min (inclusa un'introduzione preliminare)
Moduli formativi/Tipologia di Formazione	Cos'è lo sport adattabile e inclusivo Le barriere per uno sport adattabile e inclusivo Strategie per gli sport adattabili e inclusivi Sessione di attività pratiche
Materiali:	Slides e presentazioni per la teoria Carte bianche Lavagna bianca o lavagna a fogli mobili Penne e matite colorate Istruzioni per l'attività (Sezione 3 Modulo 10 presentazione slide n. 9)
Descrizione dell'attività:	Mentimeter (5 min): Domanda di riscaldamento ai partecipanti: Identificare, con tre parole chiave, chi ritenete sia svantaggiato nella partecipazione alle attività sportive. Presentazione (15 minuti): Introduzione agli sport adattativi e inclusivi ed esempi per esplorare le migliori pratiche (in questa fase si utilizza la presentazione del Modulo 10 Sezione 3).

	Organizzazione immaginaria (70 min) Partecipate a un esercizio progettato per migliorare la comprensione e la pratica di sport adattabili e inclusivi all'interno di un'organizzazione immaginaria. Istruzioni (20 min): Almeno due persone formano un gruppo. Ogni gruppo sceglie un'attività sportiva. Ogni gruppo definisce un gruppo svantaggiato nell'ambito dell'attività sportiva scelta. Ad esempio - Gruppi con barriere sociali: Nonostante l'interesse per lo sport, un individuo incontra discriminazioni e mancanza di consapevolezza sull'inclusività, che ostacolano la sua accettazione e partecipazione alle attività sportive. - Gruppi con barriere finanziarie: Una persona che cerca opportunità di praticare sport si scontra con risorse e finanziamenti limitati, che rendono difficile permettersi attrezzature, allenamenti o quote di partecipazione. - Gruppi con barriere attitudinali: Un individuo che aspira a praticare sport dopo aver affrontato una disabilità, incontra atteggiamenti negativi e idee sbagliate che ne minano la fiducia e l'integrazione nella comunità sportiva. Identificare tre barriere chiave affrontate da un gruppo svantaggiato selezionato nella partecipazione all'attività sportiva scelta. (15 min) ● Fare un brain storming ed elaborare tre strategie volte a promuovere l'inclusione e a superare queste barriere. (25 min) - I partecipanti scrivono le barriere e le strategie sulla lavagna a fogli mobili con penne di colore diverso. - Uno dei partecipanti presenta le strategie Discussione di gruppo sul workshop (10 min) Tutti i partecipanti discutono di ciò che hanno imparato l'uno dall'altro sulla considerazione delle varie attività sportive e dei gruppi svantaggiati. ● la gamma di strategie di inclusione. ● le sfide affrontate durante lo sviluppo della strategia
Suggerimenti per il formatore:	Incoraggiare i partecipanti a considerare un'ampia gamma di attività sportive e di gruppi svantaggiati per



	garantire un'esplorazione completa delle strategie di inclusione.
Risultati attesi:	I partecipanti comprendono le sfide affrontate dai gruppi svantaggiati nella partecipazione alle attività sportive. Diventano più consapevoli delle varie barriere all'inclusione. I partecipanti sviluppano capacità di problem-solving, elaborando strategie per promuovere l'inclusione nello sport.
Valutazione:	Feedback raccolto attraverso discussioni di gruppo e sessioni di debriefing.
Riferimenti:	Disability Sport. (n.d.). <i>Adaptive vs Inclusive Sports</i>. Retrieved June 11, 2024, from https://www.disabilitysport.org.uk/adaptive-vs-inclusive-sports.html Global Sport Matters. (2022, September 21). <i>What Adaptive Athletes Think About the Future of Sports</i>. Retrieved June 11, 2024, from https://globalsportmatters.com/research/2022/09/21/what-adaptive-athletes-think-future-sports/ Sport for Life. (2023, May 26). <i>Adaptive Sport Strategy</i>. Retrieved June 11, 2024, from https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2023/05/Adaptive-Sport-Strategy_EN_FINAL-20230126.pdf

Modulo 11: Creazione di reti sociali e strategie di advocacy e sensibilizzazione nell'ambito dell'impegno sportivo

Parte A: Contesto teorico di Partenza

Il modulo “Creazione di reti sociali e strategie di advocacy e sensibilizzazione nell'ambito dell'impegno sportivo” fa parte della sezione Costruire la Comunità e Inclusività, per la quale vengono supportate le competenze reali e pratiche nel loro sviluppo.

L'obiettivo del modulo è insegnare alle persone come fare amicizia, sostenere cause importanti e raggiungere gli altri attraverso lo sport in modo positivo. Le persone che si iscrivono impareranno a usare i social media per costruire reti dinamiche, interagire con i fan e parlarsi in modo chiaro. Impareranno a organizzare il sostegno a cause importanti, a lavorare con gli atleti e a pianificare le attività di lobbying. Inoltre, impareranno a raggiungere tutti, a pianificare eventi di quartiere e a collaborare con i gruppi locali. Utilizzando queste tattiche insieme, i partecipanti riusciranno a coinvolgere più persone nello sport e a contribuire a cambiamenti positivi nella comunità sportiva.

La Costruzione di Reti Sociali nell'Impegno Sportivo

Nell'impegno sportivo, la creazione di reti sociali è importante per creare una comunità, far partecipare più persone e far conoscere gli eventi. Ovunque si vada, ci sono social network dove giocatori, tifosi e organizzazioni possono incontrarsi, parlare delle loro esperienze e aiutarsi a vicenda. Le organizzazioni del mondo dello sport possono raggiungere un maggior numero di persone, interagire con i propri follower in tempo reale e far sentire i fan partecipi utilizzando i social media. Per esempio, uno studio di Nielsen Sports ha rilevato che le squadre sportive con un forte coinvolgimento nei social media registrano un aumento significativo della partecipazione dei tifosi alle partite. Inoltre, per uno sportivo o una squadra, avere un grande seguito sui social media è fondamentale per poter guadagnare dalle sponsorizzazioni. Inoltre, secondo Nielsen, in uno studio condotto su alcune squadre dell'NBA, una bevanda sportiva deve il 71% del suo successo al modo in cui viene sponsorizzata sui canali sociali delle squadre e dei giocatori. Questa connessione non solo rende l'esperienza migliore per le persone che fanno già parte del gruppo, ma porta anche nuove persone.

Strategie di Advocacy nello Sport

Nello sport, advocacy significa sostenere e promuovere cause o politiche in linea con i valori e gli obiettivi della comunità. Le tattiche di advocacy che funzionano possono unire le persone, cambiare l'opinione pubblica e produrre cambiamenti nel mondo dello sport. Ciò può includere la lotta per il fair play, il rispetto e l'accettazione nello sport. L'utilizzo di giocatori famosi come sostenitori può contribuire a far arrivare la notizia a un maggior

numero di persone, grazie alle loro piattaforme e alla loro fama. Ad esempio, molti atleti come LeBron James hanno usato la loro piattaforma sociale per difendere le questioni di giustizia sociale, aumentando significativamente la consapevolezza e influenzando il discorso pubblico. I gruppi sportivi e gli atleti famosi possono attirare l'attenzione su problemi importanti e spingere a cambiamenti positivi collaborando a progetti e formando partnership con altri gruppi rilevanti.

Strategie di sensibilizzazione per un maggiore coinvolgimento

Le tattiche di sensibilizzazione sono importanti per far partecipare più persone allo sport e per entrare in contatto con un'ampia gamma di persone. Ciò significa rivolgersi a gruppi non ben rappresentati, creare programmi aperti a tutti e assicurarsi che tutti possano praticare sport. Per esempio, l'iniziativa “Project Play” dell'Aspen Institute è riuscita a incrementare la partecipazione sportiva nelle comunità meno servite grazie all'attuazione di programmi di sensibilizzazione mirati. Le attività di marketing mirate, gli eventi comunitari e i corsi di formazione possono contribuire a coinvolgere e sensibilizzare un maggior numero di persone. Le attività di sensibilizzazione possono raggiungere un maggior numero di persone collaborando con scuole, centri sociali e altri gruppi locali. In questo modo, tutti possono essere coinvolti nello sport, indipendentemente dal loro background o dalle loro capacità.

Integrare i social network e l'advocacy per un'attività di sensibilizzazione d'impatto

Costruire reti sociali insieme a tattiche di lobbying e di sensibilizzazione è un modo efficace per coinvolgere più persone nello sport. I gruppi sportivi possono far arrivare le loro idee di advocacy a un pubblico più vasto e a un numero maggiore di persone con maggiore successo utilizzando i social media. Materiale coinvolgente, come storie di atleti, retroscena e campagne accattivanti, possono attirare l'attenzione sulle iniziative di advocacy e coinvolgere più persone nella comunità. Una campagna dell'iniziativa “My Cause My Cleats” della NFL ha dimostrato come l'integrazione della difesa sociale con lo sport possa portare a un aumento significativo del coinvolgimento e del sostegno della comunità. Questo approccio unificato non solo rende più forte la comunità sportiva, ma assicura anche che le questioni importanti vengano sollevate e affrontate, rendendo l'ambiente più accogliente e utile per tutti.

Riferimenti:

- Perspectives: Social Media and Sponsorship, Nielsen Sports (<https://niensports.com/perspectives-social-media-sponsorship/>)
- Meet Your 2020 Sportsperson of the Year Winners: LeBron James, Sports Illustrated (<https://www.si.com/sportsperson/2020/12/07/lebron-james-lakers-sportsperson-award-kareem-abdul-jabbar>)
- Project Play, (<https://projectplay.org/youth-sports/facts/challenges>)
- My Cause, My Cleats (<https://www.nfl.com/causes/my-cause-my-cleats/>)

Parte B: Attività Pratica

Simulazione di un campagna sui social network	
Panoramica:	In questa attività interattiva, i partecipanti lavoreranno in piccoli gruppi per creare ed eseguire una campagna sui social network progettata per migliorare l'impegno sportivo, promuovere l'advocacy e attuare strategie di sensibilizzazione. Simulando uno scenario reale in cui agiscono come team di social media per un'organizzazione sportiva immaginaria, i partecipanti acquisiranno un'esperienza pratica nell'utilizzo dei social media per la creazione di comunità e la promozione.
Scopo dell'attività:	Fornire ai partecipanti un'esperienza pratica nella creazione e nell'esecuzione di una campagna sui social network che promuova l'impegno sportivo, la difesa e la sensibilizzazione.
Dimensione del gruppo:	Gruppi di 3-5 persone
Durata:	2 ore
Moduli formativi/Tipologia di Formazione	Costruire la Comunità e Inclusività
Materiali:	• Computer o tablet con accesso a Internet • Accesso a piattaforme di social media (Facebook, Twitter, Instagram) • Software di presentazione (ad es. PowerPoint, Google Slides) • Lavagne a fogli mobili e pennarelli • Dispense stampate con le linee guida e gli obiettivi della campagna.
Descrizione dell'attività:	1. Introduzione (10 minuti): Il facilitatore introdurrà l'attività spiegando l'importanza della creazione di reti sociali, del patrocinio e della sensibilizzazione nell'impegno sportivo. Sottolinea come i social media possano essere sfruttati per creare un senso di comunità, promuovere cause e aumentare la partecipazione alle attività sportive. 2. Formazione dei gruppi (5 minuti): Dividere i partecipanti in piccoli gruppi di 4-5 persone. Ogni gruppo agirà come un team di social media per un'organizzazione sportiva immaginaria. 3. Pianificazione della campagna (20 minuti):

	Ogni gruppo sceglierà uno sport specifico e una causa correlata (ad esempio, promuovere la parità di genere nel calcio, incoraggiare la partecipazione dei giovani nella pallacanestro, ridurre l'uso della plastica negli sport all'aperto). Quindi, delinearanno una campagna sui social media che includa: ● Obiettivi: Cosa si vuole ottenere con la campagna. ● Destinatari: Chi si vuole raggiungere. ● Messaggi chiave: Messaggi fondamentali da comunicare. ● Piattaforme: Quali piattaforme di social media utilizzare e perché. ● Idee di contenuto: Tipi di post (ad esempio, video, infografiche, testimonianze di atleti) e un calendario dei contenuti. 4. Creazione di contenuti (1 ora): I gruppi creeranno dei contenuti campione per la loro campagna utilizzando gli strumenti disponibili. Ciò potrebbe includere la progettazione di un post sui social media, la scrittura di un post sul blog o la creazione di un breve video. Incoraggiate la creatività e l'uso di diversi formati mediatici per coinvolgere il pubblico di riferimento. 5. Presentazione e feedback (20 minuti): Ogni gruppo presenterà agli altri il piano della campagna e un esempio di contenuto in 5 minuti. Le presentazioni devono riguardare gli obiettivi, il pubblico di riferimento, i messaggi chiave, le piattaforme e i contenuti di esempio. Dopo ogni presentazione, lasciate del tempo per il feedback e la discussione, concentrandovi sui punti di forza e sui potenziali miglioramenti di ogni campagna. 6. Debrief e riflessione (5 minuti): Concludete l'attività con una discussione di gruppo su ciò che hanno imparato dall'esercizio. Chiedete ai partecipanti di riflettere sulle sfide che hanno affrontato nella pianificazione e nella creazione delle loro campagne, nonché sulle nuove conoscenze acquisite sull'uso dei social network per l'impegno e la difesa dello sport.
Suggerimenti per il formatore:	Verificare che la connessione a Internet sia efficiente ● Preparare alcune categorie di sport e argomenti per l'esercizio.
Risultati Attesi	I partecipanti comprendono l'importanza dei social network nello sport.



	I partecipanti comprendono come strutturare una campagna sui social media.
Valutazione:	La valutazione consiste nelle fasi 5 e 6 dell'esercizio. I partecipanti dimostrano di aver compreso gli obiettivi se completano l'esercizio e sono in grado di dare un feedback ai compagni.
Riferimenti:	• 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)



Modulo 12: Resilienza e Avversità

Parte A – Contesto teorico di Partenza

1. Scopo del Modulo

L'obiettivo di questo workshop è quello di fornire ai partecipanti le conoscenze, le competenze e gli strumenti per migliorare la propria resilienza, in particolare nel contesto dello sport.

Esplorando diverse strategie e ricevendo una guida esperta, i partecipanti impareranno come affrontare efficacemente le sfide, ottimizzare le proprie prestazioni e mantenere il proprio benessere durante le attività sportive. Attraverso esercizi pratici e la creazione di piani di resilienza personalizzati, i partecipanti saranno equipaggiati per superare gli ostacoli e liberare il loro pieno potenziale sia dentro che fuori dal campo.

In definitiva, il workshop mira a promuovere una mentalità resiliente che consenta agli individui di prosperare nei loro sforzi sportivi e non solo.

2. Importanza delle Competenze:

Includere un modulo sulla resilienza in un manuale di sport e attivismo comunitario è fondamentale per dotare individui e gruppi della mentalità e delle competenze necessarie per affrontare le sfide in modo efficace. La resilienza favorisce la perseveranza, l'adattabilità e la motivazione, sostenendo lo slancio anche di fronte alle battute d'arresto. Aiuta a gestire lo stress, a costruire la forza emotiva e a promuovere il benessere, fondamentale per chi è impegnato in un lavoro emotivamente impegnativo. Coltivando la resilienza, gli individui possono sostenere meglio i loro sforzi, superare gli ostacoli e rimanere impegnati nei loro obiettivi a lungo termine. Inoltre, la resilienza consente alle persone di riprendersi dai fallimenti, di imparare dalle battute d'arresto e di continuare a dare un contributo significativo alle loro comunità.

3. Conoscenze di base:

Non è necessario conoscere informazioni generali sul tema “resilienza e avversità”, anche se è necessario conoscere la tecnologia di base, poiché è necessario utilizzare le applicazioni durante il workshop, i partecipanti devono essere a proprio agio nell'uso degli strumenti digitali e nella loro navigazione.

4. Per affrontare le lacune di conoscenza:

Individualmente è possibile esplorare risorse supplementari come letteratura, articoli o corsi online incentrati sulla resilienza, la salute mentale e gli interventi basati sullo sport. Alcuni esempi che abbiamo trovato molto interessanti per questo argomento sono:

- Blanco-García, C., Acebes-Sánchez, J., Rodríguez-Romo, G., & Mon-López, D. (2021). Resilience in sports: Sport type, gender, age and sport level differences. *International journal of environmental research and public health*, 18(15), 8196. (<https://www.mdpi.com/1660-4601/18/15/8196>)
- Lee, T. Y., Cheung, C. K., & Kwong, W. M. (2012). Resilience as a positive youth development construct: a conceptual review. *The Scientific World Journal*, 2012. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3353472/>)
- Hill, Y., Den Hartigh, R. J., Meijer, R. R., De Jonge, P., & Van Yperen, N. W. (2018). Resilience in sports from a dynamical perspective. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(4), 333. (<https://psycnet.apa.org/record/2018-02766-001>)
- Wiedenman, E. M., Kruse-Diehr, A. J., Bice, M. R., McDaniel, J., Wallace, J. P., & Partridge, J. A. (2023). The role of sport participation on exercise self-efficacy, psychological need satisfaction, and resilience among college freshmen. *Journal of American College Health*, 1-8. (<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07448481.2023.2177817>)

Parte B – Attività Pratica

Resilienza contro le Avversità	
Panoramica:	Il workshop offre ai partecipanti l'opportunità di esplorare il concetto di resilienza nel contesto dello sport. I partecipanti scopriranno diverse strategie per rafforzare la resilienza mentre partecipano attivamente alle attività sportive. Verrà fornita una guida esperta sulla costruzione della resilienza per affrontare efficacemente le sfide e ottimizzare le prestazioni. Attraverso esercizi pratici e discussioni, i partecipanti creeranno i loro piani di resilienza personalizzati, dotandosi degli strumenti per eccellere sia nello sport che nella vita.
Scopo dell'attività:	Fornire ai partecipanti le conoscenze, le competenze e gli strumenti per migliorare la loro resilienza nel contesto dello sport. Imparare a gestire efficacemente le sfide, ottimizzare le proprie prestazioni e mantenere il proprio benessere. Creare piani di resilienza personalizzati
Dimensione del gruppo:	20 partecipanti
Durata:	10 min. Spiegare il modulo e la struttura del workshop. 45 min. Parte teorica e conoscenza del punto in cui ognuno di noi si trova rispetto alla resilienza. 40 min. Attività: Il piano di resilienza (le quattro S) 15 min. Valutazione e feedback della sessione
Moduli di formazione/Tipologia di Formazione	Il facilitatore spiegherà gli obiettivi del workshop - utilizzando la resilienza come incoraggiamento e mostrando ai partecipanti modelli di sviluppo basati sulla resilienza; tutti avranno un tempo per compilare il modello della prima attività per pensare alla propria mentalità su questi argomenti e ci sarà un po' di tempo per parlarne ad alta voce se qualcuno si sente pronto a dividerlo.

	Ci sarà un momento per creare il proprio Piano di resilienza per averlo a disposizione nei momenti in cui ne avranno bisogno e potranno anche condividerlo con il gruppo.
Materiali:	• Slides e presentazioni per la teoria • Fogli bianchi • Penne e matite colorate • Modelli per le 2 diverse attività
Descrizione dell'attività:	All'inizio del workshop, il moderatore spiegherà quali sono gli obiettivi del workshop. Quindi, il workshop inizierà con una parte teorica in cui verrà definito il concetto di “resilienza”. Seguirà l'introduzione di alcuni modelli rilevanti che possono essere applicati in ambito sportivo: il Modello del Fattore Determinante o Predittivo Sostanziale, il Modello del Coraggio e il Modello dell'Evitamento del Problema. Questi modelli forniscono un quadro di riferimento prezioso per comprendere e affrontare le sfide nello sport e possono mettere i partecipanti in condizione di affrontare efficacemente le situazioni difficili. • Il Modello dei Fattori Predittivi Determinanti o Sostanziali si concentra sull'identificazione dei fattori chiave che contribuiscono al successo o alla resilienza nello sport. Comprendendo questi fattori determinanti, gli atleti possono sviluppare strategie per migliorare le loro prestazioni e superare gli ostacoli. • Il Modello del Coraggio sottolinea l'importanza del coraggio nell'affrontare le sfide e le avversità nello sport. Evidenzia la mentalità e le azioni necessarie per affrontare le difficoltà con coraggio e determinazione, portando infine alla crescita personale e ai risultati. • Il Modello di evitamento dei problemi esplora il concetto di evitamento dei problemi e il suo impatto sulle prestazioni sportive. Incoraggia gli atleti a riconoscere e affrontare i potenziali problemi in modo proattivo, anziché evitarli o ignorarli, promuovendo così la resilienza e il successo. Ora, per far sì che inizino a entrare nella mentalità di lavorare su se stessi, il facilitatore darà loro un modello in cui i partecipanti saranno istruiti a indicare su una scala da 1 a 5 come si sentono rispetto a queste due affermazioni opposte. Questo è il modello: “Ho fatto meglio di quanto pensassi” vs. ‘Non ho fatto bene come immaginavo’. “Mi sono spinto e ho lavorato sodo” vs. ‘Avrei potuto impegnarmi un po’ di più”. “Ho rischiato provando qualcosa di nuovo” vs. ‘Mi sono attenuto a ciò che sapevo, perché era ciò di cui mi sentivo sicuro’.

“Ho cambiato il mio lavoro man mano che procedevo” vs. “Ho mantenuto il mio approccio per tutto il tempo”.

“Ho ascoltato il feedback degli altri” vs. “Ho continuato con il mio approccio”.

“Avevo le idee chiare sul compito da svolgere” vs. “Non ero sicuro di quello che dovevo fare”.

“Sono soddisfatto dei miei risultati” vs. “Non sono soddisfatto dei miei risultati”. “I was working on a deadline” vs. “It was a continuing project”

Poi, inizieranno con l'attività “Il piano di resilienza (Le quattro S)” in cui creeranno il proprio piano da avere e utilizzare quando sentiranno di aver bisogno di aiuto. A tal fine, compileranno le seguenti sezioni:

1. Ripensare a situazioni precedenti:

- a. Ricordare un esempio recente di resilienza
- b. Identificare le persone di supporto
- c. Identificare le strategie
- d. Individuare la sagacia (la sagacia è la saggezza e l'intuizione che si conserva. Può provenire da testi di canzoni, romanzi, poesie, scritti spirituali, citazioni di personaggi famosi, frasi dei nonni o dall'esperienza personale).
- e. Identificare i comportamenti di ricerca di soluzioni

2. Il mio piano di resilienza

- a. Descrivere una difficoltà attuale
- b. Applicare il piano di resilienza a questa difficoltà
- c. Eseguire il piano di resilienza

3. Valutazione

- Com'è stato realizzare il tuo piano di resilienza? Ti ha aiutato a riprenderti da questa difficoltà?
- Quali risorse ti sono state più utili? Perché?
- Quali risorse ti sono state meno utili? Perché?
- Non hai utilizzato alcuna risorsa e, in caso affermativo, perché?
- C'è qualcosa che vorresti aggiungere al tuo piano di resilienza?
- In quali altre aree della tua vita potresti utilizzare il tuo piano di resilienza? Come potrebbero migliorare le cose per te?

Dopo aver finito, i partecipanti faranno un cerchio di chiusura in cui parleranno di cosa hanno pensato di questa sessione, se pensano che sia stata utile, cosa aggiungerebbero o eliminerebbero, cosa prendere in considerazione per il futuro, ecc..

Suggerimenti per il formatore:	Incoraggiare la partecipazione attiva e fornire opportunità di riflessione e discussione.
Risultati attesi:	Al termine del workshop, i partecipanti potranno contare su una comprensione più approfondita della resilienza e su strategie pratiche per costruire la resilienza di fronte alle sfide e alle avversità. Si sentiranno in grado di affrontare le circostanze della loro vita con fiducia e resilienza.
Valutazione:	La valutazione sarà condotta in modo informale attraverso l'osservazione e il feedback dei partecipanti durante il workshop. I partecipanti avranno l'opportunità di riflettere sulla loro esperienza di apprendimento e di valutare i loro progressi nell'applicazione delle strategie di costruzione della resilienza. Verrà inoltre somministrato un breve sondaggio prima e dopo il workshop per valutare le loro conoscenze sull'argomento prima e dopo il workshop. Il primo sondaggio avrà queste domande: • Come valuterebbe la sua attuale comprensione dei concetti di resilienza su una scala da 1 a 5 (1 è basso, 5 è alto)? • Avete già utilizzato strategie per migliorare la vostra resilienza nello sport o nell'attivismo? • Quali tecniche o pratiche di costruzione della resilienza state utilizzando attualmente, se ne avete? • Quanto siete fiduciosi nella vostra capacità di riprendervi da battute d'arresto o sfide nelle vostre attività sportive o di attivismo? (Bassa/Media/Alta) • Quali sono le sfide che affronti di solito quando cerchi di mantenere la resilienza nelle tue attività sportive o di attivismo? Il sondaggio finale avrà le seguenti domande: • Come valuterebbe la sua comprensione dei concetti di resilienza dopo aver partecipato al workshop (da 1 a 5)? • Hai acquisito nuove conoscenze sulla costruzione della resilienza, in particolare nel contesto dello sport o dell'attivismo? • Quali strumenti o tecniche di costruzione della resilienza introdotti nel workshop pensi di integrare nella tua routine? • Ti senti più sicuro della tua capacità di mantenere la resilienza di fronte alle sfide dopo il workshop? • Quali sono le intuizioni o le strategie specifiche che hai trovato più utili nel corso del workshop? • Come pensi di applicare le abilità e le strategie di resilienza che hai appreso alle tue attività sportive e di attivismo nella comunità?



Riferimenti:	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/
---------------------	--



Programma Educativo

Il Programma di prossimità prevede 2 giorni di attività da svolgersi in ciascuno dei Paesi partner. Le attività saranno dedicate a persone svantaggiate, ad esempio provenienti da aree urbane da riqualificare, persone con disabilità, persone con background migratorio. Le attività da realizzare durante questi due giorni dovranno essere incentrate sull'utilizzo della metodologia dell'educazione non formale e, in particolare, della metodologia dell'educazione attraverso lo sport.

L'obiettivo di questo evento sarà quello di utilizzare le metodologie NFE e ETS per trasmettere i valori di inclusività e sostenibilità attraverso le attività sportive. L'altro obiettivo principale del progetto sarà quello di promuovere la rigenerazione delle aree urbane che sono state oggetto della ricerca iniziale del progetto CISCA.

Le attività saranno suddivise in 4 macroaree, che sono il tema del nostro progetto, e ogni partner dovrà creare 2 attività correlate. Le macroaree sono, e i rispettivi moduli del programma educativo, i seguenti:

- Inclusività
- Impegno nella comunità
- Rigenerazione delle aree urbane
- Sostenibilità delle questioni sociali
- Sostenibilità delle questioni ambientali

Inclusività

L'inclusività è un principio che integra individui diversi in tutti gli aspetti della società per garantire che tutti abbiano le stesse possibilità, risorse e processi decisionali, indipendentemente dal loro background, identità o situazione. Le comunità si arricchiscono quando persone di razza, etnia, sesso, età, orientamento sessuale, abilità, contesto socioeconomico e cultura diversi vengono accettati e celebrati.

Creare ambienti inclusivi significa assicurarsi che tutti si sentano apprezzati e rispettati, andando oltre la tolleranza per arrivare a una vera e propria accettazione e assumendo un ruolo attivo nella diversità. Sostenendo l'equità e l'uguaglianza, le società inclusive eliminano le barriere fisiche, sociali o istituzionali che impediscono alle persone di partecipare. I gruppi sottorappresentati ed emarginati vengono inclusi, ascoltati e le loro esigenze vengono soddisfatte.

Nelle aziende, essere inclusivi significa mettere in atto regole e procedure come la formazione sulla diversità, l'assunzione equa e le reti di supporto per i gruppi non ben rappresentati. Valorizzare prospettive ed esperienze diverse spinge all'innovazione, migliora la risoluzione dei problemi e migliora le prestazioni complessive.

Nel campo dell'istruzione, inclusività significa assicurarsi che tutti abbiano pari accesso alle opportunità di apprendimento, tenendo conto dei diversi stili e bisogni di apprendimento e creando spazi in cui le differenze siano valorizzate. È molto importante assicurarsi che gli studenti siano al sicuro e ricevano l'aiuto di cui hanno bisogno, e includere una varietà di situazioni nelle lezioni.

Quando si costruisce una comunità, essere inclusivi aiuta a unire le persone coinvolgendo tutti, creando un senso di appartenenza e di dovere condiviso. A sua volta, questo rende i gruppi più forti e più capaci di affrontare i problemi nel loro insieme. Una società inclusiva è quella in cui tutti possono prosperare, in cui le differenze sono viste come punti di forza e in cui il rispetto e la comprensione sono normali.

Module: INCLUSIONE	
Argomento: Promuovere il lavoro di squadra, l'empatia e l'attività fisica in un ambiente inclusivo	
Durata: 1 ora e mezzo	
Luogo: Interno o Esterno	
Obiettivi	
• Promuovere il lavoro di squadra e l'empatia attraverso gare di staffetta inclusive. • Incoraggiare l'attività fisica e l'impegno dei partecipanti con diverse abilità. • Promuovere un senso di comunità e di sostegno reciproco.	
Materiali Necessari	
• Coni o marcatori per la creazione di stazioni di staffetta. • Vari tipi di palloni (ad esempio palloni da calcio, palline da tennis). • Attrezzature sportive adattive (ad es. sedie a rotelle, stampelle, bende) • Nastri o cartellini per l'identificazione della squadra.	

Descrizione passo passo dell'attività

Nome dell'attività: Gara a staffetta inclusiva

Fase 1: Introduzione e riscaldamento (10 minuti)

Accoglienza e riscaldamento: Accogliete i partecipanti e iniziate con un leggero riscaldamento che includa stretching e semplici esercizi accessibili a tutti. Prevedere opzioni per coloro che hanno una mobilità limitata, come lo stretching da seduti.

Fase 2: formazione delle squadre (5 minuti)

Dividere i partecipanti in squadre con abilità miste, assicurandosi che ogni squadra abbia un gruppo eterogeneo di individui. Scopo: creare squadre equilibrate che incoraggino l'inclusività.

Fase 3: preparazione della staffetta (5 minuti)

Preparare il percorso della staffetta con diverse stazioni che richiedono varie abilità e adattamenti. Ad esempio:

Stazione 1: palleggiare un pallone da calcio intorno a dei coni.

Stazione 2: passaggio di una palla in alto tra i membri della squadra.

Stazione 3: attraversare i coni con una sedia a rotelle.

Stazione 4: camminare con una benda (guidati da un compagno di squadra).

Fase 4: gara a staffetta (50 minuti)

Le squadre si sfidano nella staffetta: ogni membro completa una stazione prima di passare il testimone al successivo. Sottolineare l'importanza della comunicazione, del sostegno e della cooperazione.

Assicurarsi che ogni stazione sia adattata per consentire la piena partecipazione. Ad esempio, chi non può correre può partecipare allo slalom in carrozzina o alla camminata guidata.

Scopo: promuovere l'unità, il lavoro di squadra e l'attività fisica in un contesto inclusivo.

Fase 5: Debriefing e discussione (10 minuti)

Riunite i partecipanti per una discussione di gruppo. Ponete domande come:

- Come vi siete sentiti a lavorare insieme come squadra?
- Quali sfide avete affrontato e come le avete superate?
- Come possiamo applicare gli insegnamenti di questa attività per promuovere l'inclusività nella vita quotidiana?

Scopo: riflettere sull'attività e rafforzare l'importanza dell'inclusività.

Fase 6: Defaticamento (5 minuti)

- Guidare i partecipanti in una sessione di defaticamento con un leggero stretching, assicurandosi che tutti possano partecipare.

Raccomandazioni per i partecipanti/formatori

• Creare team equilibrati che tengano conto delle capacità e dei punti di forza individuali. • Favorire un ambiente positivo e di supporto, incoraggiando la comunicazione e la cooperazione tra i partecipanti. • Monitorare attentamente le dinamiche di gruppo e affrontare qualsiasi problema o conflitto con sensibilità e tempestività. • Modellare un comportamento inclusivo e facilitare una riflessione e una discussione significative durante la sessione di debriefing.	
Risorse e approfondimenti	
https://www.playbytherules.net.au/got-an-issue/inclusion-and-diversity/inclusion-and-diversity-what-is-it	
Modulo: INCLUSIONE	
Argomento: Incoraggiare la cooperazione, la comunicazione e l'inclusione attraverso i giochi con il paracadute	
Durata: 2 ore e 20 minuti	
Luogo: Interno o Esterno	
Obiettivi	
• Promuovere la cooperazione e la comunicazione attraverso giochi di paracadutismo divertenti e coinvolgenti. • Promuovere l'inclusione e il lavoro di squadra tra partecipanti di diversa provenienza e abilità. • Incoraggiare l'attività fisica e l'impegno in modo accessibile.	
Materiali necessari	
• Paracadute di grandi dimensioni • Palloni morbidi o oggetti leggeri • Lettore musicale e altoparlanti	
Descrizione passo passo dell'attività	
Nome dell'attività: Giochi inclusivi con il paracadute	
Fase 1: Introduzione e riscaldamento (10 minuti)	
Accoglienza e riscaldamento: Accogliete i partecipanti e iniziate con un leggero riscaldamento che includa stretching e semplici esercizi accessibili a tutti. Prevedere opzioni per chi ha una mobilità limitata, come lo stretching da seduti.	
Fase 2: Giochi con il paracadute (60 minuti)	
Gioco 1: “Fungo” (15 minuti)	
Descrizione: Tutti i partecipanti tengono i bordi del paracadute e lo sollevano insieme per creare la forma di un fungo. In questo modo si promuove l'unità e il lavoro di squadra, poiché tutti collaborano per sollevare e abbassare il paracadute.	
Scopo: favorire il senso di unità e collaborazione.	

Gioco 2: “Pallavolo con paracadute” (15 minuti)

Descrizione: Posizionare una palla morbida sul paracadute e l'obiettivo è mantenere la palla in aria facendola rimbalzare sul paracadute. Questo gioco enfatizza la comunicazione e la coordinazione.

Scopo: incoraggiare il lavoro di squadra e la comunicazione efficace.

Gioco 3: “Gatto e topo” (15 minuti)

Descrizione: Scegliere uno o due partecipanti per fare i “topi” sotto il paracadute e un partecipante per fare il “gatto” sopra. Il gatto cerca di catturare i topi mentre si muovono sotto il paracadute. Questo gioco è inclusivo e può essere adattato alle persone con mobilità limitata.

Scopo: coinvolgere i partecipanti in un gioco divertente e inclusivo.

Gioco 4: “Cambio di colore” (15 minuti)

Descrizione: Assegnare colori diversi alle sezioni del paracadute. Quando il leader chiama un colore, i partecipanti che si trovano su quella sezione devono scambiarsi di posto. Questo gioco incoraggia la rapidità di pensiero e la mobilità, con la possibilità per i partecipanti di camminare, rotolare o essere guidati a seconda delle necessità.

Scopo: promuovere il movimento e l'inclusività.

Fase 3: Musica e movimento (10 minuti)

Fate suonare la musica e incoraggiate i partecipanti a muoversi intorno al paracadute in vari modi (ad esempio, camminando, rotolando, ballando). Di tanto in tanto interrompete la musica e chiedete ai partecipanti di bloccarsi sul posto, favorendo il divertimento e la spontaneità.

Fase 4: Debriefing e discussione (10 minuti)

- Riunite i partecipanti per una discussione di gruppo. Ponete domande come:
- Quale gioco vi è piaciuto di più e perché?
- Come avete collaborato per raggiungere gli obiettivi di ciascun gioco?
- Cosa avete imparato sull'inclusività e sul lavoro di squadra?

Scopo: riflettere sulle attività e rafforzare l'importanza dell'inclusione.

Fase 5: Defaticamento (5 minuti)

- Guidare i partecipanti in una sessione di defaticamento con un leggero stretching, assicurandosi che tutti possano partecipare.

Raccomandazioni per i partecipanti/formatori

- Prestare attenzione alle dinamiche di gruppo e ai comportamenti individuali durante le attività.
- Assicurarsi che tutti abbiano la possibilità di parlare e partecipare, soprattutto durante le discussioni e i progetti creativi.



- Modellare un comportamento inclusivo durante tutta la sessione, dando un esempio positivo ai partecipanti.
- Incoraggiare i partecipanti a condividere apertamente le loro esperienze e idee, favorendo un ambiente inclusivo e di sostegno..

Risorse e Approfondimenti

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

Impegno nella Comunità

L'impegno comunitario può essere definito come il momento in cui le persone e i gruppi organizzati di una comunità si riuniscono e lavorano per risolvere i problemi e sfruttare le possibilità. Significa che le persone della comunità assumono un ruolo attivo nel prendere decisioni e iniziative che riguardano la loro vita. Fare volontariato, andare alle riunioni pubbliche, unirsi a gruppi di quartiere e parlare con i politici sono solo alcuni dei modi in cui le persone possono essere coinvolte.

Il coinvolgimento della comunità consiste nel dare alle persone che ne fanno parte un senso di appartenenza e di potere. Le persone sono incoraggiate a usare il loro potere per cambiare l'ambiente circostante e migliorare la salute della comunità. Il coinvolgimento aiuta a creare fiducia, a rafforzare le relazioni e a elaborare un piano per il futuro che sia condiviso da tutti.

Affinché il coinvolgimento della comunità funzioni, deve essere equo e includere tutti, in particolare coloro che appartengono a gruppi non ben rappresentati o che si trovano all'esterno. Quando si coinvolge la comunità in modo utile, si possono prendere decisioni migliori e più durature, che tengano conto delle conoscenze, delle esperienze e delle esigenze delle persone direttamente interessate dai problemi. La partecipazione alla comunità contribuisce anche alla coesione sociale, riunendo le persone intorno a obiettivi condivisi e facendo loro sentire di appartenere alla comunità. È più probabile che le persone collaborino e si aiutino a vicenda se si sentono parte della comunità e si preoccupano del suo progresso.

Il coinvolgimento nella comunità è un processo continuo che cambia nel tempo. Cambiare con i tempi e soddisfare le esigenze e le priorità della comunità richiede un lavoro costante e una certa flessibilità. Costruire e mantenere relazioni solide, comunicare con chiarezza e impegnarsi per l'apertura e la responsabilità sono tutti elementi importanti per un coinvolgimento di successo. Il coinvolgimento della comunità consiste fondamentalmente nel dare alle persone la possibilità di partecipare e lavorare insieme in modo utile, dando loro il potere di aiutare la loro comunità a crescere e migliorare.

Modulo: FAIR PLAY	
Argomento: Promuovere la comunità locale, l'integrazione delle persone svantaggiate	
Durata	90 Minuti
Luogo	Campo da calcio al coperto
Obiettivi	
• Promozione del dialogo tra le comunità attraverso le attività sportive • Fornitura di un luogo di incontro per persone svantaggiate • Promozione della salute nella comunità • Rafforzamento delle competenze sociali dei partecipanti nell'ambito dello spirito di squadra e del raggiungimento di obiettivi comuni attraverso il fair play. • Insegnare ai partecipanti come il fair play in tutti gli aspetti della vita quotidiana possa influenzare positivamente le loro interazioni con gli altri e la loro percezione come individui.	
Materiali richiesti	
• Palloni da calcio • Fischietti • Coni o pennarelli per le esercitazioni • Lavagna a fogli mobili o lavagna con pennarelli	

Descrizione passo passo dell'attività

Nome dell'attività: Unità attraverso il calcio e il fair play

1. Benvenuto e riscaldamento (20 minuti)

- Benvenuto: Il formatore saluta tutti i partecipanti e introduce l'argomento di oggi.
- Spiegazione: Panoramica degli obiettivi di oggi, divertirsi, giocare a calcio, promuovere il lavoro di squadra e il fair play.
- Rompighiaccio: Giochi di corsa con piccole squadre a rotazione (es. calcio a cavalluccio, cane e osso affamato), intervallati da esercizi di stretching.

2. Esercitazioni tecniche (20 minuti)

- Esercizi di passaggio: Passaggi e ricezioni in piccoli gruppi, con particolare attenzione alla comunicazione e alla precisione.
- Corso di dribbling: Dribbling attraverso i coni per migliorare il controllo della palla.
- Esercitazioni di tiro: Tiri verso piccole porte, con particolare attenzione alla tecnica e al fair play.

3. Attività principale: Esercizi di fair play (30 minuti)

- Giochi brevi: Suddivisione del gruppo in squadre più piccole per brevi partite di calcio al coperto (5-7 minuti ciascuna).
- Modifica della regola: Ogni giocatore deve passare la palla almeno una volta prima di segnare una rete.
- Interruzioni per il fair play: Dopo ogni partita, breve discussione sul fair play, sulla comunicazione e sul lavoro di squadra. Evidenziare gli esempi positivi.

4 Attività di coinvolgimento della comunità (15 minuti)

- Sessione di discussione: Breve discussione su come il fair play all'interno e all'esterno dello sport possa influenzare positivamente le persone. Ogni partecipante condivide i propri pensieri e le proprie esperienze.
- Piano d'azione: Elaborazione di un piccolo progetto o obiettivo che i partecipanti possono realizzare al di fuori della formazione (ad esempio, come utilizzare quanto appreso a scuola/al lavoro).

5. Raffreddamento e chiusura (5 minuti)

- Defaticamento: corsa leggera e stretching per rilassare i muscoli.
- Cerchio di chiusura: Ogni partecipante condivide un momento saliente della sessione e una cosa che ha imparato in una frase o in una parola chiave.
- Saluto: L'istruttore ringrazia tutti i partecipanti e dà una anticipazione sulla prossima sessione.

Raccomandazioni per i formatori

- Atmosfera inclusiva: Assicurarsi che tutti i partecipanti si sentano a proprio agio e inclusi.
- Ciclo di feedback: Incoraggiare i partecipanti a fornire un feedback dopo la sessione per migliorare le formazioni future.
- Prestare attenzione alle dinamiche di gruppo e ai comportamenti individuali durante le attività.
- Assicurarsi che tutti abbiano la possibilità di parlare e partecipare, soprattutto durante le discussioni e i giochi di ruolo.
- Dimostrare un comportamento corretto ed etico durante tutta la sessione, dando un esempio positivo ai partecipanti.

Risorse e approfondimenti

Warm Up Games:

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

Further information on community engagement through sports:

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

Module: GESTIONE DEL CONFLITTO

Argomento: Promuovere la gestione non violenta (fisica/verbale) dei conflitti

Durata: 90 Minuti

Luogo: Campo da calcio al coperto

Obiettivi

- Promozione del dialogo tra le comunità attraverso le attività sportive
- Fornitura di un luogo di incontro per persone svantaggiate
- Promozione della salute nella comunità
- Rafforzamento delle capacità di risoluzione non violenta dei conflitti da parte dei partecipanti.
- Insegnare ai partecipanti come una comunicazione rispettosa in tutti gli ambiti della vita quotidiana possa influire positivamente su se stessi e sugli altri e come favorisca il successo a scuola o sul lavoro

Materiali necessari

- Palloni da calcio
- Fischietti
- Coni o pennarelli per le esercitazioni
- Lavagna a fogli mobili o lavagna con pennarelli

Descrizione passo passo dell'attività

1. Benvenuto e riscaldamento (20 minuti)

- Benvenuto: Il formatore saluta tutti i partecipanti e introduce l'argomento di oggi. Spiegazione: Panoramica degli obiettivi di oggi: divertirsi, giocare a calcio, promuovere il lavoro di squadra, comprendere e praticare la comunicazione non violenta.
- Rompighiaccio: Giochi di corsa con piccole squadre a rotazione (es. calcio a cavalluccio, cane e osso affamato), intervallati da esercizi di stretching.

2. Esercitazioni tecniche (20 minuti)

- Corso di dribbling: "Dribbling a coppie bendate", in cui un partner è bendato e guidato dalle istruzioni verbali del compagno. Cambiare squadra ogni 2 minuti, prestare la massima attenzione a come comunicano i partner della sessione.
- Cerchio di giocoleria: I partecipanti si dispongono in cerchio e tentano di tenere in aria la palla giocando con i piedi. Osservare la reazione degli altri quando un partecipante non riesce nell'esercizio.
- Esercitazioni 1v1: I giocatori vengono accoppiati e si cimentano in sfide uno contro uno per vedere come reagiscono alla vittoria o alla sconfitta.

3. Attività principale: Esercizi di comunicazione non violenta (30 minuti)

- Dividere il gruppo in piccole squadre per partite di 5 minuti.

• Scenari di conflitto: Introdurre durante le partite scenari specifici che potrebbero portare a un conflitto (ad esempio, gol contestati, falli) e soffermarsi sui metodi di risoluzione non violenta. • Gioco di ruolo: I partecipanti recitano diversi ruoli in un conflitto (ad esempio, mediatore, parti in conflitto) per mettere in pratica le tecniche di risoluzione.	
4. Attività di coinvolgimento della comunità (15 minuti)	
• Sessione di discussione: Breve discorso sui principi della gestione non violenta dei conflitti, tra cui l'ascolto attivo, l'empatia e la comunicazione efficace. • Piano d'azione: Elaborazione di un piccolo progetto o obiettivo che i partecipanti possono realizzare al di fuori della formazione (ad esempio, come utilizzare quanto appreso a scuola/al lavoro).	
5. Defaticamento e chiusura (5 minuti)	
• Defaticamento: corsa leggera e stretching per rilassare i muscoli. • Cerchio di chiusura: Ogni partecipante condivide un momento saliente della sessione e una cosa che ha imparato in una frase o in una parola chiave. • Saluto: L'istruttore ringrazia tutti i partecipanti e dà una visione della prossima sessione.	
Raccomandazioni per i formatori	
• Atmosfera inclusiva: Assicurarsi che tutti i partecipanti si sentano a proprio agio e inclusi. • Ciclo di feedback: Incoraggiare i partecipanti a fornire un feedback dopo la sessione per migliorare le formazioni future. • Prestare attenzione alle dinamiche di gruppo e ai comportamenti individuali durante le attività. • Assicuratevi che tutti abbiano la possibilità di parlare e partecipare, soprattutto durante le discussioni e i giochi di ruolo. • Dimostrare un comportamento corretto ed etico durante tutta la sessione, dando un esempio positivo ai partecipanti.	
Risorse e Approfondimenti	
Comunicazione non violenta	
https://www.youtube.com/watch?v=8sjA90hvnQ0&t=86s	
https://www.youtube.com/watch?v=7mdxyYyk2JU	

Rigenerazione delle aree urbane

Rigenerare le aree urbane significa riportare in vita e rinnovare parti di una città che sono diventate fatiscenti o inutilizzabili. L'obiettivo di questo processo è migliorare gli aspetti economici, sociali, ambientali e fisici dei quartieri urbani in modo che siano più attraenti, utili e duraturi per le persone che ci vivono, ci lavorano e li visitano. La rigenerazione urbana è un'idea che comprende molte azioni e piani diversi. Può significare sistemare o riutilizzare vecchi edifici, migliorare le infrastrutture come strade e trasporti pubblici e creare nuovi luoghi pubblici come parchi e centri comunitari.

Rigenerare le città significa migliorare la vita delle persone a livello sociale. Ciò può significare migliorare le scelte abitative, migliorare le scuole e gli ospedali e incoraggiare le persone a far parte della società. I programmi che coinvolgono le persone nelle loro comunità sono molto importanti perché assicurano che i tentativi di ricostruzione riflettano i desideri e le esigenze delle persone che vi abitano. Coinvolgere le persone nella pianificazione e nelle decisioni relative al proprio quartiere le fa sentire padrone e orgogliose di esso.

Per quanto riguarda l'ambiente, la rigenerazione urbana consiste nel rendere le città più sostenibili e adattabili. Ciò può essere fatto utilizzando tecniche di bioedilizia, rendendo gli edifici più efficienti dal punto di vista energetico, aggiungendo più spazi verdi e migliorando i sistemi di gestione dei rifiuti.

Per rivitalizzare le città, dobbiamo anche affrontare i problemi di equità e giustizia. È importante assicurarsi che tutti i residenti, soprattutto quelli appartenenti a gruppi svantaggiati o emarginati, traggano vantaggio dalla rigenerazione. Ciò significa impedire che la gentrificazione costringa le persone a trasferirsi, assicurarsi che ci siano alloggi a prezzi accessibili e che tutti abbiano uguale accesso alle risorse e alle opportunità. In generale, l'idea di rigenerare le aree urbane significa trasformare le città in luoghi vivaci, duraturi e accoglienti, che migliorano la salute e la felicità di tutti coloro che vi abitano.

Modulo: Rigenerazione delle aree urbane	
Argomento: Sport di comunità e rigenerazione urbana	
Durata	2 ore
Luogo	Luogo pubblico con campo da basket
Obiettivi	
• Incoraggiare i vicini che vivono nello stesso quartiere a conoscersi e a collaborare tra loro. • Creare strategie pratiche per migliorare il senso di appartenenza nei luoghi pubblici. • Insegnare ai partecipanti i concetti fondamentali di inclusione e partecipazione e i loro vantaggi per lo sviluppo del quartiere. • Educare i partecipanti ai vantaggi di una comunicazione efficace con tutti i membri della comunità nel loro quartiere attraverso lo sport. • Consentire ai partecipanti di identificare e affrontare le barriere che ostacolano il coinvolgimento negli spazi pubblici del loro quartiere.	
Materiali necessari	
• Uno stand con cibi e bevande salutari e strutture per il riciclaggio di bicchieri e piatti. • Uno stand informativo per registrare le squadre 3x3 e fornire informazioni ai partecipanti.	

- Fogli di presenza per il torneo
- Penne e matite
- Fischietti per gli arbitri
- Almeno 3 palloni da basket
- 3 coppe per i vincitori

Descrizione passo passo dell'attività

Nome dell'attività: Torneo di basket comunitario

Il torneo di basket misto è un'attività inclusiva che accoglie vicini di casa di ogni età, sesso e abilità per formare squadre. Incoraggia anche la partecipazione del pubblico, invitando tutti a far parte dell'evento. Queste squadre miste e il pubblico avranno l'opportunità di discutere le questioni che riguardano i loro quartieri.

Fase 1: Preparazione (prima delle attività)

- **Promozione:** Cercare di promuovere il torneo di pallacanestro misto sui canali locali, sulle piattaforme di social media e sui social network.
- **Creazione del luogo:** Creare un luogo che accolga tutti nel parco. Dare alle persone informazioni sul torneo. Cercare di coinvolgere le persone e incoraggiarle a partecipare al torneo.
- **Osservare:** Osservare e incoraggiare le persone a partecipare al torneo prima del torneo.
- Se ci sono partecipanti in anticipo, incoraggiateli a riscaldarsi e presentateli agli altri partecipanti.

Fase 2: Introduzione (20 minuti)

- Dare il benvenuto ai partecipanti iscritti al torneo.
- Chiarire gli obiettivi del torneo: non si tratta di una gara, ma di una collaborazione tra vicini con diverse abilità sportive.

Fase 3: riscaldamento e costruzione della squadra (15 minuti)

1. Effettuare un riscaldamento di 5 minuti per preparare tutti.
2. Dividete i partecipanti in squadre di almeno tre persone. Ogni squadra dovrebbe comprendere membri con abilità sportive ed età diverse. Ad esempio, creare squadre che comprendano un bambino, un anziano e un individuo senza limitazioni fisiche. Queste squadre miste devono essere formate in base al contesto e alle capacità dei partecipanti.

Fase 4: Torneo (45 minuti)

Iniziare il torneo come previsto.

- Incoraggiare i membri della squadra a conoscersi e a sostenersi a vicenda.
- Incoraggiare le persone a creare empatia tra loro.

Fase 5: defaticamento (5 minuti)

Guidare i partecipanti in una sessione di defaticamento di 5 minuti con un leggero stretching. Ringraziate i partecipanti per il loro impegno attivo.

Fase 6: Sessione di discussione comunitaria e chiusura (30 minuti)

- Riunite i membri del team e il pubblico e discutete del torneo.

• Ponete domande come: • Avete imparato qualcosa di nuovo sulle persone che vivono nel vostro quartiere? Quali sono gli insegnamenti della collaborazione per migliorare il nostro quartiere? Parola chiave: usare la lavagna a fogli mobili o la lavagna bianca per elencare i punti chiave della discussione. • Consegnare le coppe alle squadre
Raccomandazioni per i partecipanti/formatori
• Osservare le persone nel parco e coinvolgerle nel torneo come partecipanti e osservatori. • Prestare attenzione alle dinamiche di gruppo e ai comportamenti individuali durante le attività. • Assicuratevi che tutti abbiano la possibilità di parlare e partecipare, soprattutto durante le discussioni e i giochi di ruolo.
Risorse e approfondimenti
https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/tool/handbook-inclusion-through-sports.3929/
https://loginsleben.at/home.html

Modulo: Rigenerazione delle aree urbane	
Argomento: Sport di comunità e rigenerazione urbana	
Durata	2 ore (senza preparazioni)
Luogo	Una strada pubblica chiusa al traffico
Obiettivi	
• Utilizzare gli sport comunitari come piattaforma per promuovere la consapevolezza ambientale e la conservazione delle risorse. • Coinvolgere i partecipanti in pratiche sostenibili come il riciclaggio e la riduzione della plastica monouso durante le attività sportive.	
Materiali necessari	
Attrezzature sportive: • Attrezzature sportive di seconda mano (ad esempio, attrezzature per il fitness, biciclette da corsa). • Bicyclette da carico per il trasporto ecologico dei materiali dell'evento. • Tablet e smartphone per la visualizzazione di opuscoli digitali. • Brochure digitali che illustrano i concetti di economia lineare, di riciclo e circolare. • Cartelloni artigianali sul ciclo di vita dei rifiuti • Materiali informativi sulle pratiche di economia circolare • Stand pop-up per la diffusione delle informazioni • Tavoli e sedie per consultazioni e discussioni • Strumenti e materiali per la trasformazione del parco per la creazione di uno spazio per eventi • Bicchieri e piatti multiuso per servire le vivande. • Posate riutilizzabili • Piccoli premi (ad esempio, dolcetti, sonagli) per i partecipanti. • Impianto audio per concerti e annunci (se necessario) • Oggetti riutilizzati e presi in prestito da negozi vicini, se necessario. • Materiali per altri eventi concomitanti (ad es. discussioni, giochi)	
Descrizione passo passo dell'attività	

Nome dell'attività: Circular Street Fitness

L'evento Circular Street Fitness combina attività sportive comunitarie con pratiche di economia circolare per promuovere stili di vita urbani sostenibili, migliorare la rigenerazione urbana verde e il coinvolgimento della comunità. Presenta iniziative eco-compatibili, sessioni educative ed eventi interattivi, promuovendo l'inclusività e la consapevolezza ambientale tra i residenti locali.

Preparativi prima dell'evento:

- **Organizzare i materiali:** Raccogliere attrezzature sportive di seconda mano, dispositivi digitali (tablet e smartphone) e materiali ecologici (tazze e piatti multiuso).
- **Coordinare la logistica:** Organizzare l'uso di biciclette da carico per il trasporto di materiali e attrezzature.
- **Progettare brochure digitali:** Preparare e caricare su tablet e smartphone brochure digitali sui concetti di economia circolare.
- **Creare manifesti:** Realizzare manifesti artigianali per sensibilizzare sul ciclo di vita dei rifiuti.

Allestimento dell'evento:

- **Trasformare lo spazio:** Allestire lo spazio per l'evento utilizzando materiali presi in prestito e riutilizzati.
Installare stand pop-up: Collocare stand pop-up in punti strategici per distribuire informazioni e coinvolgere i partecipanti.
Disporre le attrezzature: Predispone le attrezzature sportive, comprese le cyclette, in aree designate per le dimostrazioni e le attività.

Inizio dell'evento:

- **Annunci di apertura:** Introdurre l'evento e delineare le attività, sottolineando l'intersezione tra sport di comunità ed economia circolare.
- **Esposizione di opuscoli digitali:** Utilizzare tablet e smartphone per presentare ai partecipanti brochure digitali sui concetti di economia circolare.

Attività sportive comunitarie:

Eventi di street fitness: Sessioni di street fitness con allenatori sportivi professionisti.

- **Dimostrazioni di bike trainer:** Inserire un bike trainer in strada per attirare i partecipanti e fornire esperienze pratiche.
- **Gare amichevoli:** Organizzare gare di fitness e ricompensare i partecipanti con premi e dolci.

Sensibilizzazione e coinvolgimento:

- **Sessioni di consulenza:** Offrire micro-sessioni di consulenza con allenatori sportivi professionisti per i residenti locali.
- **Lezioni di circolarità:** Educare i bambini e gli altri partecipanti sui fondamenti della circolarità e delle pratiche sostenibili.

- **Discussioni interattive:** Organizzare discussioni sulle proposte per un quartiere più verde e coinvolgere la comunità in sessioni di brainstorming

Promozione di pratiche sostenibili:

- **Evidenziare il riutilizzo e il riciclaggio:** Dimostrare l'uso di attrezzature di seconda mano e incoraggiare le pratiche di riciclo e riutilizzo.
- **Servire prodotti sostenibili:** Fornire cibo e bevande utilizzando tazze e piatti multiuso per ridurre al minimo i rifiuti monouso.

Chiusura e premi:

- **Annuncio del Gran Premio:** Annuncio del vincitore dell'home bike trainer di seconda mano e consegna di altri premi ai partecipanti.
- **Attività post-evento:**
 - Pulizia:** Assicurarsi che tutti i materiali vengano raccolti e che lo spazio dell'evento venga ripulito, rispettando i principi di bassa emissione di carbonio.
 - Raccolta di feedback:** Raccogliere il feedback dei partecipanti per valutare l'impatto dell'evento e raccogliere suggerimenti per futuri miglioramenti.

Raccomandazioni per i partecipanti/formatori

- Osservare le persone in strada e coinvolgerle.
- Preparare e pianificare accuratamente le sessioni interattive.
- Incoraggiare la partecipazione e adattarsi alle diverse esigenze.
- Modellare pratiche ecologiche ed educare all'economia circolare.
- Coinvolgere i partecipanti con entusiasmo e raccogliere feedback.

Risorse e approfondimenti

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

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

Sostenibilità delle questioni sociali

"La sostenibilità delle questioni sociali" è la sfida che le comunità devono affrontare a causa di problemi sia ambientali che sociali. Questa idea riconosce che la salute delle nostre società e la salute dei nostri ambienti sono strettamente legate e che le soluzioni durature devono tenere conto sia dei fattori biologici che di quelli sociali.

Un modo per migliorare la salute pubblica e la qualità della vita è quello di rendere più facile per le persone raggiungere l'aria pulita, l'acqua e i luoghi verdi, soprattutto nelle aree non ben servite. Una pianificazione urbana sostenibile che includa case a prezzi accessibili, buoni trasporti pubblici e opportunità di lavoro locali può contribuire a colmare il divario tra ricchi e poveri, a ridurre le emissioni di carbonio e a rendere le economie più forti.

Creare società socialmente sostenibili significa assicurarsi che tutti abbiano accesso agli strumenti e alle opportunità necessarie per vivere una vita piena. Ciò significa correggere le parti ingiuste del sistema che danneggiano i gruppi svantaggiati come le famiglie povere, le minoranze razziali, i rifugiati e i disabili. Per fare in modo che tutti possano contribuire e trarre beneficio dallo sviluppo sostenibile, le politiche e le azioni dovrebbero lavorare per eliminare gli ostacoli che si frappongono a cose come l'istruzione, l'assistenza sanitaria, il lavoro e la partecipazione politica.

Il coinvolgimento della comunità è una parte fondamentale della soluzione dei problemi sociali legati alla sostenibilità. Includere molte persone diverse nel processo decisionale aiuta a garantire che vengano presi in considerazione i desideri e i punti di vista di tutti. Questo metodo incoraggia le persone a lavorare insieme e dà alle comunità il potere di plasmare il proprio futuro. Inoltre, aiuta a individuare e risolvere problemi sociali specifici che potrebbero sfuggire a una pianificazione dall'alto verso il basso. In definitiva, per risolvere i problemi sociali legati alla sostenibilità è necessario un metodo completo che combini la cura della terra con un trattamento equo delle persone.

Modulo: Sostenibilità delle questioni sociali	
Argomento: Sostenibilità delle questioni sociali	
Durata:	1.5 ore
Luogo:	Esterno
Obiettivi	
• Insegnare ai partecipanti i concetti di base sui diritti umani. • Sviluppare le capacità di ascolto attivo e di collaborazione. • Promuovere valori come la correttezza, l'onestà, l'integrità e il rispetto attraverso lo sport.	
Materiali necessari	
• Carte con domande, sfide e possibilità.	
Descrizione passo passo dell'attività	
Nome dell'attività: "1,2, droit"	
Introduzione (10 minuti):	
• Iniziare con una breve introduzione al concetto di diritti umani e alla loro importanza in tutti gli ambiti della vita, compreso lo sport.	

- Dare alcune informazioni di base sulla loro storia

Esecuzione (40 minuti):

Su un tabellone disegnato sul pavimento, i giocatori devono andare dal posto 1 al 10. Il vincitore è il primo che arriva a 10. Vince chi arriva per primo a 10.

Il facilitatore pone una domanda alla persona A sui diritti umani. Se risponde correttamente alla domanda, avanza di un passo. Se sbaglia, ha due possibilità:

1. Sfida: Sarà una sfida fisica
2. Possibilità: Dipende dalla fortuna

Se si riesce a portare a termine con successo la sfida/occasione, non si torna indietro, si resta dove si è. Se, al contrario, si fallisce, si fa un passo indietro.

Domande:

1. Ci dite quali sono i 3 diritti umani fondamentali?
2. Quanti articoli contiene la Dichiarazione universale dei diritti umani?
3. Quando è stata firmata la dichiarazione?
4. I diritti umani sono per chi?
5. La libertà di religione è un diritto umano?
6. Il diritto a un ambiente pulito è uno dei 30 diritti della Dichiarazione?
7. Qual è l'ultimo Paese che ha aderito all'ONU?
8. Quando si celebra la Giornata internazionale della donna?
9. Chi è l'attuale Segretario generale delle Nazioni Unite?
10. Quanti sono oggi gli Stati membri dell'ONU?
11. Qual è stato il predecessore delle Nazioni Unite?

* È possibile aggiungere altre domande

Sfide:

1. Fare 10 flessioni
2. Mostra la tua mossa di stretching preferita
3. Saltare su un piede mentre si ruota

Possibilità:

1. Potete rimanere dove siete, solo se tutti fanno un passo avanti.
2. Saltare il prossimo turno
3. Scambiate la vostra posizione con la persona più vicina a voi
4. Tornate a casa
5. È il tuo giorno fortunato, resterai esattamente dove sei
6. Spiacente, questa possibilità è inutile

*Puoi aggiungerne altre

Riflessione:

Riflessione e chiusura (15-20 minuti):

* Altre domande e possibilità sono disponibili a pagina 8:

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

Raccomandazioni per i partecipanti/formatori

- Prestare attenzione alle dinamiche di gruppo e ai comportamenti individuali durante le attività.
- Assicuratevi che tutti abbiano la possibilità di parlare e partecipare, soprattutto durante le discussioni e i giochi di ruolo.
- Guidate i partecipanti a trovare le loro soluzioni piuttosto che fornire tutte le risposte. Incoraggiateli a pensare in modo critico alla gestione dei conflitti.

Risorse e approfondimenti

Modulo: Sostenibilità delle questioni sociali

Argomento: Sostenibilità delle questioni sociali

Durata: 1.5 ore

Luogo: Interno/Esterno

Obiettivi

- Insegnare ai partecipanti i concetti di base dei diritti umani.
- Sviluppare la comprensione di come le organizzazioni e gli eventi sportivi possano sostenere e promuovere i diritti umani.
- Incoraggiare il pensiero critico, il lavoro di squadra e la risoluzione creativa dei problemi.

Materiali necessari

- Fogli di carta grandi o cartelloni
- Pennarelli, penne e matite
- Note adesive

Descrizione passo passo dell'attività

Nome dell'attività: Introduzione su diritti umani e sport

Introduzione (10 minuti):

- Iniziare con una breve introduzione al concetto di diritti umani e alla loro importanza in tutti gli ambiti della vita, compreso lo sport.
- Discutere su come lo sport possa essere una potente piattaforma per promuovere l'uguaglianza, l'equità e la giustizia.
- Fornire esempi di figure e organizzazioni sportive che hanno dato un contributo significativo ai diritti umani (ad esempio, l'uso del rugby da parte di Nelson Mandela in Sudafrica, l'attivismo di Colin Kaepernick, il ruolo delle Paralimpiadi nella promozione dei diritti dei disabili).

Dividere i partecipanti in piccoli gruppi (4-6 persone per gruppo)

Ricerca e brainstorming (20 minuti)

- Ogni gruppo deve ricercare diversi aspetti dei diritti umani nello sport. Fornite loro materiali di riferimento o l'accesso a Internet per la ricerca.
- Incoraggiateli a fare un brainstorming di idee su come le organizzazioni sportive possono promuovere i diritti umani. Gli argomenti potrebbero includere l'uguaglianza di genere, l'uguaglianza razziale, i diritti dei disabili, la libertà di espressione e il diritto al gioco.

Redazione della Carta (30) minuti

- Ogni gruppo redige una carta che delinea i propri principi per la promozione e la protezione dei diritti umani nello sport.
- Passi pratici o raccomandazioni su come questi principi possono essere messi in pratica.

Presentazione e discussione (20 minuti)

- Ogni gruppo presenta la propria carta al resto dei partecipanti. Dovranno spiegare i loro principi e come propongono di attuarli.
- Dopo ogni presentazione, lasciate spazio alle domande e alla discussione. Incoraggiate gli altri gruppi a fornire un feedback e a suggerire ulteriori idee.

Riflessione e chiusura (15 minuti):

- Riflettere sull'attività e discutere di ciò che i partecipanti hanno imparato sull'intersezione tra sport e diritti umani.
- Parlare dell'importanza di attuare questi principi nelle organizzazioni e negli eventi sportivi della vita reale

Raccomandazioni per i partecipanti/formatori

- Prestare attenzione alle dinamiche di gruppo e ai comportamenti individuali durante le attività.
- Assicurarsi che tutti abbiano la possibilità di parlare e partecipare, soprattutto durante le discussioni e i giochi di ruolo.
- Guidare i partecipanti a trovare le loro soluzioni piuttosto che fornire tutte le risposte. Incoraggiateli a pensare in modo critico alla gestione dei conflitti.
- Fornite esempi e spunti per stimolare il pensiero e la creatività.

Risorse e approfondimenti

Sostenibilità dei problemi ambientali

Le “questioni ambientali” sono problemi e difficoltà che si verificano in natura a causa delle azioni dell'uomo o dei processi naturali. Questi problemi includono l'inquinamento, il cambiamento climatico, l'abbattimento degli alberi, la perdita di specie e l'esaurimento delle risorse. Tutti questi problemi mettono a rischio la salute e la sostenibilità a lungo termine del nostro pianeta.

L'inquinamento modifica la qualità dell'aria, dell'acqua e della terra. L'inquinamento atmosferico prodotto da fabbriche e automobili rende più difficile respirare, aumenta il rischio di malattie cardiache e contribuisce al riscaldamento globale. L'acqua inquinata dalle fabbriche e dai rifiuti di plastica danneggia gli ambienti acquatici e rende l'acqua potabile insicura. Le sostanze chimiche e le discariche inquinano il suolo, abbassando la qualità della terra e rendendo più difficile la coltivazione del cibo.

Il cambiamento climatico è causato dalla combustione di combustibili fossili e dall'abbattimento di alberi e ha effetti enormi. L'aumento delle temperature in tutto il mondo provoca maltempo, l'innalzamento del livello dei mari e lo sconvolgimento degli ambienti naturali. Questi cambiamenti danneggiano le specie vegetali e animali e mettono a rischio la salute e il modo di vivere delle persone.

La deforestazione modifica la temperatura, rende più difficile l'assorbimento del carbonio da parte di piante e animali e danneggia la biodiversità. La perdita di biodiversità, ovvero della varietà della vita sulla Terra, è causata da fattori quali il danneggiamento degli habitat, l'inquinamento, lo sfruttamento eccessivo e i cambiamenti climatici. Un uso eccessivo di risorse come acqua, minerali e combustibili fossili provoca scarsità e danni al clima. Per mantenere la situazione a lungo termine ed evitare che le risorse si esauriscano, è importante utilizzare metodi sostenibili e fonti di energia rinnovabili.

Per risolvere i problemi ambientali, le persone a livello locale, nazionale e internazionale devono lavorare insieme. È molto importante mettere in atto regole e politiche che incoraggino la crescita sostenibile, riducano le emissioni di gas serra, salvaguardino gli habitat naturali e mantengano viva la biodiversità. Infine, occuparsi dei problemi ambientali è necessario per proteggere la salute del mondo e di tutti coloro che lo abitano.

Modulo: Sostenibilità dei problemi ambientali	
Argomento: Sostenibilità dei problemi ambientali	
Durata	2 ore
Luogo	Interno
Obiettivi	
• Comprendere il concetto di sostenibilità e la sua importanza nella vita quotidiana. • Identificare modi pratici per incorporare pratiche sostenibili nelle attività quotidiane. • Incoraggiare il pensiero critico e la discussione sull'impatto delle azioni individuali sull'ambiente. • Promuovere la collaborazione e la condivisione di idee tra i partecipanti per promuovere uno stile di vita sostenibile.	
Materiali necessari	
• Lavagne a fogli mobili e pennarelli • Note adesive	

- Penne e quaderni per i partecipanti
- Una lavagna bianca o nera
- Materiali riciclabili per l'attività di gruppo (ad es. carta, bottiglie di plastica, ecc.)

Descrizione passo passo dell'attività

Nome dell'attività: Sostenibilità in azione

- Introduzione (5 minuti):

I partecipanti si presentano brevemente. Poi il formatore spiega gli obiettivi dell'attività, sottolineando l'importanza della sostenibilità e come le piccole azioni quotidiane possano fare una grande differenza.

- Presentazione dell'argomento (10 minuti):

Presentare una breve presentazione della sostenibilità ambientale nella vita di tutti i giorni. Trattare concetti chiave come la riduzione dei rifiuti, la conservazione dell'energia e il consumo sostenibile.

Coinvolgete i partecipanti ponendo domande e incoraggiandoli a condividere i loro pensieri e le loro esperienze in materia di pratiche sostenibili. Icebreaker activity (10 minutes):

Tombola della sostenibilità: Il formatore pensa a 10 azioni sostenibili da compiere nella vita quotidiana, ad esempio il compostaggio dei rifiuti alimentari o la chiusura dell'acqua mentre ci si lava i denti. Poi elenca tutte le attività ai partecipanti che segnano un punto su un foglietto per ogni attività che fanno abitualmente. Chi guadagna più punti vince questa piccola sfida introduttiva.

- Debriefing (10 minuti):

Il gruppo discute i risultati del rompighiaccio, in particolare le attività meno o più diffuse.

- Lavoro di gruppo con preparazione alla presentazione del gruppo (30 minuti):

Dividere i partecipanti in piccoli gruppi (3 o 4 persone per gruppo). Assegnare a ciascun gruppo un aspetto specifico della sostenibilità quotidiana (ad esempio, scelte alimentari sostenibili, riduzione dell'uso della plastica, risparmio energetico). Ogni gruppo prepara una breve presentazione sul proprio argomento, includendo consigli pratici e potenziali sfide.

- Presentazione di gruppo (30 minuti):

Ogni gruppo presenta i propri risultati e le proprie idee al gruppo più ampio in una presentazione di circa 7 minuti.

- Sessione di domande e risposte (10 minuti):

Consentire ai partecipanti di porre domande e discutere eventuali punti di interesse o di preoccupazione.

- Debriefing e valutazione (20 minuti):

Porre ai partecipanti domande come:

- Avete imparato qualcosa di nuovo in questa sessione?
- Quale pratica sostenibile siete più entusiasti di provare nella vostra vita quotidiana?
- Quali sfide prevedete per l'attuazione di queste pratiche?

Fornite ai partecipanti un mezzo per valutare le attività svolte durante la sessione.

Raccomandazioni per i partecipanti

- Pensare a 10 attività della vita quotidiana che non siano troppo estreme, in modo da coinvolgere il maggior numero possibile di partecipanti.
- Aiutare i partecipanti a preparare le loro presentazioni, dando anche suggerimenti sui siti che possono consultare.

Risorse e approfondimenti

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%20Practical%20Guide%20and%20Cookbook.pdf

Argomento: Sport e Sostenibilità

Durata

2 ore

Luogo

Esterno, in un giardino

Obiettivi

- Sensibilizzare i partecipanti all'importanza della sostenibilità ambientale.
- Dimostrare come le attività sportive possano essere svolte in modo sostenibile.
- Promuovere comportamenti rispettosi dell'ambiente durante le attività all'aperto.
- Favorire la collaborazione e il team building attraverso giochi e attività.

Materiali necessari

- Coni o nastri per delimitare le aree di gioco.
- Palloni e attrezzature sportive ecologiche (ad esempio, racchette di legno, palloni in materiale riciclato).
- Sacchetti per la raccolta differenziata
- Fazzoletti o panni riutilizzabili
- Bastoni per la raccolta dei rifiuti

Descrizione passo passo dell'attività

Nome dell'attività: Sfida eco-sportiva

- Introduzione (5 minuti):

Il formatore spiega l'importanza della sostenibilità ambientale e come può essere integrata nelle attività sportive.

- Attività rompighiaccio (10 minuti):

Corsa di riscaldamento ecologica: I partecipanti corrono in un'area designata, raccogliendo tutti i rifiuti trovati lungo il percorso utilizzando i bastoncini per la raccolta dei rifiuti. Chi riesce a raccogliere più rifiuti vince questa sfida.

- Presentazione dell'argomento (10 minuti):

Il formatore inizia una breve discussione sui principi di sostenibilità applicati alle attività all'aperto. Mostra esempi di attrezzature sportive ecologiche e spiega come ridurre l'impatto ambientale durante le attività fisiche. Ricordate di sottolineare l'importanza di mantenere puliti gli spazi verdi e come lo sport possa contribuire a sensibilizzare su questi temi.

- Lavoro di gruppo con diversi sport (40 minuti):

Dividere i partecipanti in piccoli gruppi (3 o 4 persone per gruppo). Assegnare a ciascun gruppo uno sport da praticare in modo sostenibile, utilizzando materiali riciclati e mostrando come sia semplice utilizzare oggetti non in plastica per fare sport. La maggior parte dell'attrezzatura sportiva sarà pronta per l'uso, come le racchette di legno, mentre altri oggetti come le palle possono essere realizzati durante l'attività dai partecipanti stessi. Gli sport tra cui il formatore può scegliere, oltre ad altri di sua conoscenza, sono: pallavolo, calcio o altri giochi che prevedono l'uso di una palla con i piedi e con le mani, tennis, ping-pong, percorsi a ostacoli.

- Debriefing and Evaluation (20 minutes):

Ponete ai partecipanti domande come:

- Avete imparato qualcosa di nuovo in questa sessione?
- Quali azioni sostenibili pensate di intraprendere nelle vostre attività all'aperto?
- Quali sfide pensate di incontrare nell'implementazione di queste pratiche?

Consentite ai partecipanti di porre domande e di discutere qualsiasi punto di interesse o preoccupazione. Dare ai partecipanti la possibilità di valutare le attività svolte durante la sessione.

Raccomandazioni per i partecipanti

- Iniziare con piccoli cambiamenti per rendere le attività sportive più sostenibili (ad esempio, utilizzare bottiglie d'acqua riutilizzabili, scegliere attrezzature ecologiche).

Risorse e approfondimenti

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



Co-funded by
the European Union

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

CISCA



Project ID: 101090041

December 2022 – May 2025

Modulo Comunicazione interculturale



Attività - Rompighiaccio - Chi lasciare indietro?

Chi lasciare dietro di sé

Istruzioni: Le dodici persone elencate di seguito sono state selezionate come passeggeri di una nave spaziale per un volo verso un altro pianeta perché domani il pianeta Terra è destinato alla distruzione. A causa di cambiamenti nelle limitazioni spaziali, è stato stabilito che solo otto persone possono partire. Tutte e otto sono idonee.

Il vostro compito è selezionare gli otto (8) passeggeri che faranno il viaggio. Per conto vostro, prendetevi circa 5 minuti e ordinate i passeggeri da uno a dodici in base a quelli che ritenete più meritevoli di fare il viaggio: uno è il più meritevole e dodici il meno meritevole. Successivamente, l'intero gruppo si riunirà e deciderà in gruppo gli otto (8) passeggeri che parteciperanno al viaggio.

NOTA: quando prendete la decisione come gruppo, TUTTI devono essere d'accordo sugli otto passeggeri finali e raggiungere un consenso. Non è consentito votare o prendere una decisione "a maggioranza".



Co-funded by
the European Union

Modulo Comunicazione interculturale



Lista passeggeri originale.

- _____ an contabile con problemi di abuso di sostanze stupefacenti
- _____ a militante africano studente di medicina
- _____ a donna di 33 anni, manager dell'Europa dell'Est che non parla inglese
- _____ la moglie incinta del commercialista
- _____ un famoso romanziere con una disabilità fisica
- _____ a 21 anni, donna, studentessa internazionale musulmana
- _____ un ecclesiastico cattolico contrario all'omosessualità
- _____ una star del cinema che è stata recentemente vittima di una violenza sessuale
- _____ un agente di polizia armato e razzista, accusato di uso eccessivo della forza
- _____ a maschio omosessuale, atleta professionista
- _____ an asiatico, ragazzo orfano di 12 anni
- _____ 60 anni, amministratore universitario ebreo



**Co-funded by
the European Union**

Modulo Comunicazione interculturale



Attività - GIOCO DI BARNAGA

BARNAGA è un gioco di simulazione che incoraggia i partecipanti a considerare criticamente gli assunti normativi e la comunicazione interculturale. È stato creato da Sivasailam "Thiagi" Thiagarajan nel 1980, mentre lavorava per l'USAID a Gbarnga, in Liberia. Egli ebbe un'illuminazione: il conflitto non nasce (solo) da differenze culturali importanti o evidenti, ma spesso da spunti sottili e di poco conto. Ha creato il gioco per scoprire queste sottigliezze.

In questa attività, gli studenti giocano in silenzio a un gioco di carte, ognuno dei quali opera con una serie di regole diverse, a loro insaputa. Ovviare alle istruzioni di base su come lanciare (senza lanciare) e chiedere all'uomo e alla donna del gruppo 1 di dimostrare come lanciano (5-10 lanci). Il gruppo 2 lascia la stanza e il gruppo 3 entra nella stanza. Fornite le istruzioni di base su come lanciare (senza lanciare) e leggete il copione (fornito nelle note) - dovete cercare di essere convincenti.



**Co-funded by
the European Union**

Modulo Comunicazione interculturale



Obiettivi.

- Imparare a comunicare efficacemente tra gruppi culturali.
- Aiutare gli studenti a interrogare le ipotesi che possono avere sulle norme di gruppo e ad analizzare criticamente l'origine di tali norme, determinando se continuino o meno a essere utili nei contesti successivi.
- Capire cosa succede quando non utilizziamo le stesse "regole" o "norme" degli altri nel gruppo.
- Interrogarsi sul ruolo della comunicazione nell'aiutarci a confonderci o a capirci.



Co-funded by
the European Union

Modulo Comunicazione interculturale



Attività - GIOCO DI BARNAGA

Attuazione - Stampate il regolamento e le linee guida del torneo e seguite le istruzioni.

Materiali.

- 1) Regole del gioco BARNAGA -
<https://drive.google.com/file/d/1lQWs8o4JrxyJ384v4u1omEjp5yysjh03/view?usp=sharing>
- 2) Linee guida del torneo e guida alla discussione -
<https://drive.google.com/file/d/1tHNIj54ePw5SXAFY9CFRReDVvtl0js-L/view?usp=sharing>
- 3) Un mazzo di carte ridotto, sufficiente per ogni gruppo (2-7 e Assi).
- 4) Marcatore da tavolo per il raggruppamento
- 5) Carta straccia
- 6) Penne o pennarelli



**Co-funded by
the European Union**

Modulo Comunicazione interculturale



Attività - ISOLA DI ALBATROS

L'Albatross è un'attività in cui circa 6 attori, maschi e femmine, recitano la scena sotto per un pubblico. Gli attori devono essere vestiti con abiti strani (toghe o qualcosa di fuori dalla norma). Gli uomini Albatross sono gli attori maschi. Le donne Albatross sono le attrici femminili. I visitatori sono i membri del pubblico. La lingua parlata dagli attori non dovrebbero esserci rumori di scatto.



Co-funded by
the European Union

Modulo Comunicazione interculturale



Albatross Script

1. Gli Uomini Albatross e le Donne Albatross sono in posizione. Uomini Albatross seduti e accanto le Donne Albatross inginocchiate sul pavimento.
2. Tutti si alzano e scelgono (2 ciascuno) membri dello stesso sesso per partecipare alla cerimonia di saluto. Gli albatros maschi ospitano i maschi. L'Albatross Women chiede alle femmine di togliersi le scarpe e di inginocchiarsi accanto ai maschi.
3. Gli uomini albatros e le donne albatros tornano al loro posto; piccola pausa. Gli Uomini Albatros toccano la testa delle Donne Albatros a terra.
4. Cerimonia di saluto: Cerimonia di saluto: gli uomini Albatros si alzano e salutano ogni maschio tenendolo per la spalla e la vita e massaggiandosi le ginocchia. Gli uomini albatros si siedono. Le Donne Albatros salutano ogni ospite femminile facendo scorrere entrambe le mani lungo la parte inferiore delle gambe e dei piedi in modo cerimonioso. Le femmine ritornano in posizione inginocchiata; Le Donne Albatros ritornano al loro posto.



**Co-funded by
the European Union**

Modulo Comunicazione interculturale



5. Piccola pausa - Gli Uomini Albatros toccano la testa delle Donne Albatros a terra.
6. Lavaggio delle mani – La Donna Albatro Alfa porta una ciotola d'acqua agli Uomini Albatro, che immergono le dita della mano destra nella ciotola e agitano con grazia le mani per asciugarle. Albatross Woman ripete questo per ciascuno dei partecipanti maschi.
7. Alimentazione – Il maschio dell'albatro fa clic come segnale per l'alimentazione. La Donna Albatro si alza e offre i vermi gommosi (o cibo sostitutivo) a ciascun maschio, iniziando dagli Uomini Albatro. Il cibo viene messo nella bocca degli uomini con delle pinze (o stuzzicadenti). Dopo essere stato nutrito, gli Uomini Albatros canticchiano, gemono e ruttano, battendosi il petto con il pugno. Altri uomini sono incoraggiati da Albatross Men a ripetere il processo. La Donna Albatro quindi nutre le donne, che prendono il cibo tra le mani. La Donna Albatro ritorna alla sua posizione.



**Co-funded by
the European Union**

Modulo Comunicazione interculturale



8. Piccola pausa – Gli Uomini Albatros toccano la testa delle Donne Albatros a terra.

9. Albatross Male fa clic per indicare che le bevande devono essere servite. Alpha Albatross Woman prende una piccola brocca e versa una piccola quantità di limonata non zuccherata (o bevanda sostitutiva) in una tazzina per gli Albatross Men. Lo ripete per tutti gli uomini e poi serve le donne. Ritorna al suo posto.



Co-funded by
the European Union

Modulo Comunicazione interculturale



10. Tutti gli Uomini Albatros e le Donne Albatros si alzano e ispezionano le partecipanti femminili, parlando nella lingua albatross. La femmina con i piedi più grandi viene condotta alle sedie del Maschio Albatros e viene incoraggiata a inginocchiarsi accanto ad esso.

11. Gli Uomini Albatros si alzano e ripetono la cerimonia di saluto con i maschi; poi ritorna al suo posto. Le Donne Albatro ripetono la cerimonia di saluto con le femmine e ritornano ai loro posti.

12. Piccola pausa. Gli Uomini Albatro toccano a terra la testa delle Donne Albatro e della femmina scelta, si alzano e conducono le due donne scelte fuori dalla porta.



**Co-funded by
the European Union**

Modulo Comunicazione interculturale



Interpretazione della situazione.

Chiedete al gruppo di descrivere ciò che ha visto (senza valutazioni o interpretazioni, ma attenzione, non è facile!). In seguito, potranno interpretare ciò che hanno visto. Alcuni percepiranno il ruolo delle donne nella cultura Albatross come di basso rango, facendo esempi come il fatto di sedersi per terra o il fatto che l'uomo mangia per primo il cibo. Dopo la sessione di interpretazione, i partecipanti riceveranno informazioni sulla cultura Albatross.

Nell'Albatross la terra è considerata qualcosa di divino e l'obiettivo finale è vivere in armonia con la madre terra. La donna è considerata una mediatrice del divino, poiché molte donne possono partorire e sono quindi percepite come più vicine alla natura. Per questo motivo, alla donna è permesso sedersi sulla terra e toccarla, mentre questo è vietato all'uomo. Perciò egli deve sedersi a distanza su una scomoda struttura (sedia).



**Co-funded by
the European Union**

Modulo Comunicazione interculturale



L'unico modo in cui può entrare in contatto con la terra è attraverso i suoi piedi quando è seduto e attraverso il contatto della donna quando si china a terra. Altrimenti, non gli è permesso toccare una donna. Il compito dell'uomo è quello di assaggiare il cibo della donna e di camminare davanti a lei per proteggerla da eventuali pericoli.

In una discussione finale, potete capire come nascono questi pregiudizi. Se in una cultura è umiliante sedersi per terra, in un'altra cultura può essere qualcosa di onorevole. Ci sono situazioni della vita quotidiana in cui i partecipanti hanno sperimentato qualcosa di simile? Siamo ansiosi di ascoltare le vostre storie!

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



Co-funded by
the European Union

Modulo Comunicazione interculturale



Attività - Sprint di progettazione del prototipo

Preparazione di un Design Sprint con le comunità locali

Prima di intraprendere uno sprint di progettazione con le comunità locali, è necessario considerare alcuni fattori chiave per garantire uno sprint di successo e senza intoppi.

- 1. Stabilire obiettivi e finalità chiare:** Prima di intraprendere uno sprint di progettazione, è essenziale definire chiaramente gli obiettivi del progetto. Questo include la comprensione del problema specifico da affrontare, dei risultati desiderati e di eventuali vincoli o limitazioni imposti dal contesto del settore pubblico.
- 2. Costruire un team eterogeneo:** Formare un team interfunzionale che includa rappresentanti di vari gruppi legati al problema.



Co-funded by
the European Union

Modulo Comunicazione interculturale



3. Buy-In delle parti interessate: nel pubblico, spesso ci sono più parti interessate con priorità e agende diverse. È importante identificare questi stakeholder in anticipo e coinvolgerli. Questo aiuterà a garantire che tutti siano allineati sul problema da risolvere e sulle soluzioni proposte. Senza il consenso degli stakeholder, può essere difficile ottenere le risorse e il supporto necessari per implementare le soluzioni sviluppate durante lo sprint di progettazione.

4. Comunicazione: Una comunicazione chiara e coerente è fondamentale per il successo di uno sprint di progettazione. Ciò include la comunicazione dello scopo e degli obiettivi dello sprint di progettazione a tutti gli stakeholder.

5. Sfruttare la ricerca e i dati esistenti: Eseguire una revisione approfondita dei rapporti, degli studi e dei feedback degli utenti esistenti per informare le decisioni di progettazione e convalidare le ipotesi.

6. Documentare e condividere gli apprendimenti: Durante il processo di progettazione, è importante documentare gli apprendimenti, le intuizioni e i risultati. Questa documentazione può servire come risorsa preziosa per i progetti futuri e contribuire a costruire una conoscenza istituzionale all'interno dell'organizzazione governativa. Considerate la possibilità di creare un playbook o un archivio di conoscenze per condividere le best practice e le lezioni apprese.



Co-funded by
the European Union

Modulo Comunicazione interculturale

Guida passo passo all'esecuzione di uno sprint di progettazione

L'esecuzione di uno sprint di progettazione è un processo strutturato che in genere prevede una serie di attività volte a incoraggiare la collaborazione, la creatività e la prototipazione rapida. Le cinque fasi di uno sprint di progettazione comprendono: comprensione del problema, ideazione, prototipazione, test degli utenti e implementazione. Durante ogni fase, il team si impegna in varie attività come brainstorming, schizzi, creazione di prototipi e interviste agli utenti. Alla fine dello sprint, il team dovrebbe avere un prototipo testato che può essere implementato o ulteriormente perfezionato.



**Co-funded by
the European Union**

Modulo Comunicazione interculturale

Attività dello sprint di progettazione

Passo 1: comprendere e definire

Iniziare con una panoramica del processo di sprint di progettazione e del problema. Assicuratevi che tutti comprendano il contesto e gli obiettivi.

Conducete un momento per comprendere e inquadrare collettivamente il problema da diverse angolazioni. Questo aiuta a costruire una comprensione condivisa. Invitate le parti interessate e gli esperti di materia a condividere le loro intuizioni e prospettive sul problema. Questa fase assicura che il team raccolga una gamma diversificata di punti di vista per informare le proprie soluzioni. Utilizzare metodi come interviste, sondaggi o focus group. Definire l'obiettivo dello sprint: sulla base dell'inquadramento del problema e degli input degli stakeholder, definire in modo collaborativo un obiettivo chiaro per lo sprint di progettazione.



**Co-funded by
the European Union**

Modulo Comunicazione interculturale



Fase 2: Ideare

Utilizzate tecniche di brainstorming creativo come "Crazy 8s" o "Mind Mapping" per generare un'ampia gamma di idee. Incoraggiate i partecipanti a pensare fuori dagli schemi e a produrre il maggior numero possibile di idee.

Organizzare le idee generate in gruppi basati su temi o concetti comuni. Questa attività aiuta a identificare i modelli e le potenziali aree di interesse per un'ulteriore esplorazione.

Facilitare un processo di votazione del team per dare priorità alle idee più promettenti. Restringete la selezione a due o tre idee che saranno sviluppate ulteriormente durante lo sprint.



**Co-funded by
the European Union**

Modulo Comunicazione interculturale



Fase 3: Prototipo

Dividete il team in gruppi più piccoli e assegnate a ciascun gruppo il compito di lavorare su una delle idee selezionate. Creare prototipi a bassa fedeltà che trasmettano i concetti fondamentali e la funzionalità delle idee. Questi prototipi possono variare da semplici schizzi a mock-up digitali. Stabilire sessioni di feedback regolari all'interno e tra i team per perfezionare iterativamente i prototipi. Incoraggiate un feedback aperto e costruttivo per migliorare la qualità dei prototipi.

Fase 4: Test

Sviluppare un piano completo per il test degli utenti. Identificate gli utenti rappresentativi che interagiranno con i prototipi e definite i compiti o gli scenari specifici che dovranno svolgere. Questo piano assicura che il processo di test degli utenti sia strutturato e mirato.

Convocare un debriefing del team per discutere le intuizioni ottenute dalle interazioni con gli utenti.

Analizzate il feedback ricevuto e identificate i potenziali perfezionamenti o aggiustamenti dei prototipi.

Considerate la possibilità di coinvolgere la comunità nel processo di progettazione attraverso incontri in municipio, sondaggi o focus group per garantire un approccio incentrato sui cittadini.



**Co-funded by
the European Union**

Modulo Comunicazione interculturale

Fase 5: Comunicazione e attuazione

Raccogliere il feedback degli stakeholder e della leadership in vari momenti per garantire l'allineamento e affrontare tempestivamente i problemi. Sviluppare un piano di implementazione che includa tempistiche, responsabilità, allocazione delle risorse e potenziali sfide. Se possibile, prendete in considerazione la possibilità di pilotare le soluzioni in un ambiente controllato per raccogliere ulteriori dati e approfondimenti prima dell'implementazione su larga scala.

Conclusione

L'esecuzione di uno sprint di progettazione può essere uno strumento potente per migliorare una comunità, snellire i processi e aumentare il coinvolgimento dei cittadini. Seguendo un processo strutturato di design sprint, le organizzazioni possono ottenere soluzioni più rapide ed efficaci. Ponendo l'accento sulla collaborazione, la trasparenza e la centralità dell'utente, i design sprint possono aiutare a trasformare il modo in cui vengono affrontati i problemi complessi e a ottenere risultati significativi per i cittadini.



**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

Modulo 3: Prospettive motivazionali sul coaching abilitante



Parte teorica

L'obiettivo di questo modulo è che i partecipanti comprendano come sviluppare un clima motivazionale potenziante durante le sessioni di formazione.

In particolare, questo modulo mira a formare i formatori in merito a:

- ✓ Contesto teorico della motivazione | Approccio cognitivo sociale alla motivazione
- ✓ L'autodeterminazione nella motivazione | Motivazione intrinseca ed estrinseca
- ✓ Soddisfazione dei bisogni psicologici di base
- ✓ Prospettive di raggiungimento degli obiettivi
- ✓ Clima motivazionale creato dal coach
- ✓ Implicazioni per una pratica efficace
- ✓ Principi di definizione degli obiettivi



**Co-funded by
the European Union**

Modulo 3: Prospettive motivazionali sul coaching abilitante



Parte pratica

Il workshop si concentra su come creare e implementare un'efficace definizione degli obiettivi nelle attività sportive secondo i principi dello S.M.A.R.T..

Obiettivo delle attività:

- ✓ **Capire come funziona la definizione degli obiettivi**
- ✓ **Sviluppare competenze per la definizione di obiettivi efficaci**
- ✓ **Implementare la definizione degli obiettivi per le attività sportive**
- ✓ **Monitoraggio e valutazione degli obiettivi**

Durata del workshop: 60 minuti | Dimensione del gruppo: 18 partecipanti



**Co-funded by
the European Union**

Parte **pratica**



Descrizione delle attività

Inizialmente, prima che i partecipanti ricevano una formazione, verrà chiesto loro di definire un obiettivo sportivo/di esercizio per (a) l'attuale sessione di allenamento, (b) il mese successivo e (c) la fine dell'anno.

In seguito, riceveranno una breve formazione su come fissare e raggiungere gli obiettivi in modo efficace sulla base dei principi S.M.A.R.T.

Passando alla parte formativa, i partecipanti saranno incoraggiati ad esercitarsi attraverso una serie di esercizi di definizione degli obiettivi ☐.



**Co-funded by
the European Union**

Parte **pratica**



Esercizi con carta e matita

- 1. Valutare se gli obiettivi scritti iniziali sono conformi all'approccio S.M.A.R.T., e in particolare a (a) diversi tipi di obiettivi (ad esempio, obiettivi di processo, di prestazione e di risultato) e a diversi periodi di tempo (ad esempio, obiettivi a breve, medio e lungo termine) e (b) ai principi (specifici, misurabili, raggiungibili, pertinenti e basati sul tempo).**
- 2. Riconoscere e scrivere un elenco di 5 punti di forza e 5 punti di debolezza di voi stessi.**



**Co-funded by
the European Union**

Parte **pratica**



Esercizi con carta e matita

- 3. Scegliere un punto debole (dall'elenco precedente) e fissare obiettivi di processo, di prestazione e di risultato; quindi, valutare se sono stati fissati secondo i principi S.M.A.R.T. e rivederli se necessario [Gli obiettivi dovrebbero essere fissati per obiettivi a breve (ad esempio, il prossimo allenamento), medio (ad esempio, i prossimi mesi) e lungo termine (ad esempio, la fine dell'anno)].**
- 4. Per ogni obiettivo, definire le strategie (S.M.A.R.T.) per aumentare le possibilità di raggiungere gli obiettivi.**



**Co-funded by
the European Union**

Parte **pratica**

Attuazione attraverso compiti sportivi



- 5. Scegliere un'attività sportiva semplice (ad esempio, tiro a segno, freccette, ecc.), quindi (a) stabilire un piano di definizione degli obiettivi, (b) attuare il piano, (c) valutare i progressi/raggiungimenti dell'obiettivo, (d) riadattare il piano di definizione degli obiettivi (se necessario).**



**Co-funded by
the European Union**

Parte **pratica**

Suggerimenti per il formatore

- ✓ Fornire istruzioni semplici e precise
- ✓ Monitoraggio dei progressi
- ✓ Dare un feedback
- ✓ Porre domande per la comprensione

Risultato atteso

- ✓ Sviluppare piani efficaci di definizione degli obiettivi
- ✓ Valutare e modificare gli obiettivi
- ✓ Aumentare la motivazione

Valutazione

Progressi nell'esercizio (da parte dei formatori) | Autovalutazione (da parte dei partecipanti)



Co-funded by
the European Union

Riferimenti



Parte teorica

Vallerand, R.J. (2007). Motivazione intrinseca ed estrinseca nello sport e nell'attività fisica: Una revisione e uno sguardo al futuro. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), Handbook of sport psychology (3a ed., pp. 59-83). John Wiley & Sons, Inc.
<https://millieparkinsonmymarathonjourney.files.wordpress.com/2018/03/motivation.pdf>

Hagger, M. (2019). I progressi della motivazione nell'esercizio fisico e nell'attività fisica. In Richard M. Ryan (a cura di), The Oxford Handbook of Human Motivation, 2a edizione, Oxford Library of Psychology.
https://www.researchgate.net/publication/336371552_Advances_in_Motivation_in_Exercise_and_Physical_Activity

Morgan, K., & Sproule, J. (2012). Motivazione nello sport e nell'esercizio fisico. Oxford Press.
https://www.researchgate.net/publication/339458025_Motivation_in_Sport_and_Exercise

Parte pratica

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

Materiale **supplementare**

Scarica il file dell'Appendice



Co-funded by
the European Union



Modulo 3 Appendice

Definizione degli obiettivi (Esercizio 1)

Definire un obiettivo sportivo/di esercizio per:

. . . sessione di allenamento di stasera

.....
.....

. . . prossimo mese

.....
.....

. . . end of the year

.....
.....

. . . fine dell'anno

.....
.....

Definizione degli obiettivi (Esercizio 2)

Notare se gli obiettivi dell'Esercizio 1 sono coerenti con i principi S.M.A.R.T.

	Obiettivo per la sessione di allenamento di stasera	Obiettivo per il mese prossimo	Obiettivo per la fine dell'anno
Specifico			
Misurabile			
Orientato all'azione			
Realistico			



Suddiviso nel tempo			

Indicare quali obiettivi dell'Esercizio 1 corrispondono a uno dei seguenti tipi di obiettivi

	Processo	Performance	Risultato
Goal per la sessione di allenamento di stasera			
Goal per il prossimo mese			
Goal per la fine dell'anno			

Definizione degli obiettivi (Esercizio 3)

Scrivete 5 punti forti e 5 punti deboli di voi stessi:

Punti di forza

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

Punti di debolezza

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



3.
.....

4.
.....

5.
.....

Definizione degli obiettivi (Esercizio 4)

Tipo di obiettivi: (a) processo, (b) prestazione, και (c) risultato

Scegliete un punto debole dall'Esercizio 3 e definite tre obiettivi (processo, performance, risultato):

Obiettivo di processo

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

Obiettivo della performance

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

Obiettivo di risultato

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

Verificare se gli obiettivi di cui sopra sono coerenti con i principi S.M.A.R.T.

	Processo	Performance	Risultato
Specifico			
Misurabile			
Orientato all'azione			
Realistico			



Suddiviso nel tempo			
---------------------	--	--	--

Definizione degli obiettivi (Esercizio 5)

Definire un obiettivo per (a) la sessione di allenamento di stasera o (b) il mese prossimo o (c) la fine dell'anno:

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

Spiegare in che modo l'obiettivo di cui sopra è coerente con i principi S.M.A.R.T.

S: Specifico

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

M: Misurabile

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

A: Orientato all'azione

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

R: Realistico

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

T: Suddiviso nel tempo

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

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

.....
.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Co-funded by
the European Union

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

CISCA



Project ID: 101090041

December 2022 – May 2025

Modulo 4: Il sistema del sé - Costruire la fiducia in se stessi



Parte teorica

L'obiettivo di questo modulo è che i partecipanti comprendano il concetto di autoefficacia e la sua importanza per la regolazione della motivazione.

In particolare, questo modulo mira a formare i formatori in merito a:

- ✓ Comprendere il concetto di autoefficacia
- ✓ Il ruolo dell'autoefficacia nella motivazione
- ✓ Individuare le fonti dell'autoefficacia e le strategie per migliorarla
- ✓ Fattori regolatori che influenzano le fonti di autoefficacia
- ✓ Concettualizzare la struttura gerarchica dell'autostima
- ✓ Identificare le percezioni fisiche di sé come parte del nostro sistema di autostima
- ✓ Salire le scale dall'autoefficacia all'autostima



**Co-funded by
the European Union**

Modulo 4: Il sistema del sé - Costruire la fiducia in se stessi



Parte pratica

Il workshop si concentra sulla comprensione delle fonti di autoefficacia e sull'attuazione di strategie per aumentare la fiducia, attraverso un approccio esperienziale.

Obiettivo delle attività:

- ✓ **Comprendere il concetto di autoefficacia**
- ✓ **Comprendere l'importanza dell'autoefficacia per migliorare la motivazione.**
- ✓ **Sperimentare le fonti di autoefficacia**
- ✓ **Discutere i fattori che influenzano le fonti di autoefficacia.**
- ✓ **Attuare strategie che rafforzino l'autoefficacia e la fiducia in se stessi.**

Durata del workshop: 60-80 minuti | Dimensione del gruppo: 18 partecipanti



**Co-funded by
the European Union**

Parte **pratica**

Descrizione delle attività



- ✓ **Spiegazione del concetto di autoefficacia**
- ✓ **Presentazione del compito di lancio del drat-tap**
- ✓ **Valutazione di base dell'autoefficacia per il lancio delle freccette**
- ✓ **Formazione di 3 gruppi**
- ✓ **Manipolazione isolata dell'autoefficacia per ciascun gruppo**



**Co-funded by
the European Union**

Parte **pratica**

Descrizione delle attività



- ✓ **Valutazione di follow-up dell'autoefficacia nel lancio delle freccette**
- ✓ **Lancio di freccette**
- ✓ **Discussione sulle fonti di autoefficacia**
- ✓ **Legami tra autoefficacia e autostima**



**Co-funded by
the European Union**

Parte pratica

Suggerimenti per il formatore

- ✓ Spiegare con chiarezza le procedure del workshop.
- ✓ Chiedere ai partecipanti di attenersi alle istruzioni
- ✓ Guidare la discussione e incoraggiare la partecipazione e l'interazione

Risultato atteso

- ✓ Comprendere le fonti di costruzione dell'autoefficacia e della fiducia in se stessi.
- ✓ Implementare strategie per migliorare l'autoefficacia
- ✓ Condurre programmi di sport e di esercizio fisico

Valutazione

- ✓ Valutazione della comprensione dei partecipanti attraverso la discussione (da parte dei formatori)
- ✓ Autovalutazione (da parte dei tirocinanti)



Co-funded by
the European Union

Riferimenti



Parte teorica e pratica

Maddux, J. E. (2009). Autoefficacia: Il potere di credere di poterlo fare. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), Oxford handbook of positive psychology (2a 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). Attività fisica e percezione di sé tra gli adulti. In P. Ekkekakis, D. B. Cook, L. L. Craft, S. N. Culos-Reed, J. L. Etner, 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). Gruppo Routledge/Taylor & Francis.

https://www.researchgate.net/publication/289378299_Physical_activity_and_self-perceptions_among_adults

Chao YY, Scherer YK, Wu YW, Lucke KT, Montgomery CA. La fattibilità di un intervento che combina la teoria dell'autoefficacia e gli exergame di Wii Fit in residenti di case di riposo: Uno studio pilota. Geriatr Nurs. 2013 Sep-Oct;34(5):377-82. doi: 10.1016/j.gerinurse.2013.05.006. Pubblicato il 12 giugno 2013. PMID: 23764366.

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



**Co-funded by
the European Union**

Materiale **supplementare**

Scaricare il file dell'Appendice



Co-funded by
the European Union

Modulo 4 Appendice

DOMANDA 1. (completare con un numero)

Con 10 freccette, su un massimo di 100 punti,

QUANTI PUNTI PENSATE DI POTER FARE?

DOMANDA 2. (rispondere a tutte le domande)

Con 10 freccette, su un massimo di 100 punti,

QUANTO SIETE SICURI DI POTER SEGNARE ...

10 su 100 punti (con 10 freccette)

Non molto									Moltissimo
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

20 su 100 punti (con 10 freccette)

Non molto									Moltissimo
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

30 su 100 punti (con 10 freccette)

Non molto									Moltissimo
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

40 su 100 punti (con 10 freccette)

Non molto									Moltissimo
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

50 su 100 punti (con 10 freccette)

Non molto									Moltissimo
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

60 su 100 punti (con 10 freccette)

Non molto									Moltissimo
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

70 su 100 punti (con 10 freccette)

Non molto									Moltissimo
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

80 su 100 punti (con 10 freccette)

Non molto									Moltissimo
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

90 su 100 punti (con 10 freccette)

Non molto									Moltissimo
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

100 su 100 punti (con 10 freccette)



Non molto								Moltissimo	
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

Padroneggiare il tempo per il successo del programma



- Il workshop insegna la gestione pratica del tempo per lo sport e l'attivismo della comunità, includendo obiettivi SMART e altre tecniche e strumenti come Google Calendar e Trello, tra gli altri.

Questo workshop, che pone l'accento sulla chiarezza e sulla concentrazione, mira ad aumentare la produttività, a ridurre lo stress e a introdurre strumenti efficaci.

- Una gestione efficace del tempo consente di stabilire le priorità, di trovare un equilibrio e di mantenere la produttività, riducendo il rischio di burnout. Migliora la definizione degli obiettivi, il coordinamento del team e l'adattabilità. Promuovendo la cura di sé, assicura il benessere dei partecipanti. In definitiva, l'integrazione di questi principi massimizza l'impatto sulla comunità e favorisce l'efficienza e l'efficacia.
- I partecipanti devono essere a proprio agio nell'uso degli strumenti digitali e nella navigazione delle applicazioni durante il workshop.



**Co-funded by
the European Union**

Parte pratica

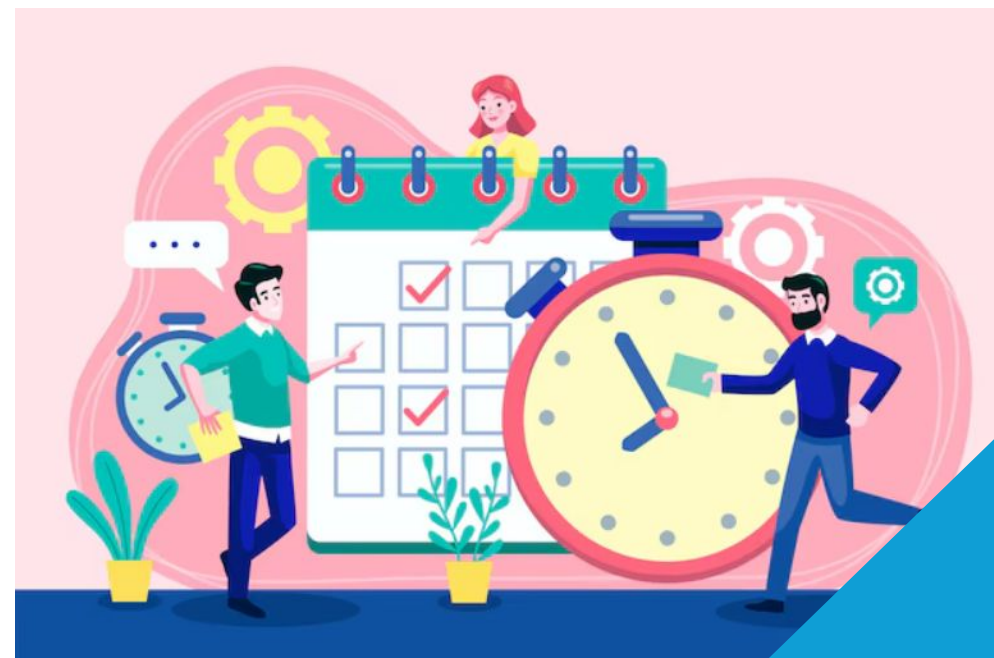
Padroneggiare il tempo per il successo del programma



**Co-funded by
the European Union**

1. Panoramica

Questo workshop insegna le abilità cruciali di gestione del tempo per lo sport e l'attivismo della comunità. Include argomenti come l'Effetto Zeigarnik, gli obiettivi SMART e consigli pratici sulla programmazione e la definizione delle priorità. I partecipanti imparano a utilizzare strumenti come Google Calendar e Trello per una gestione efficiente dei compiti. Attraverso esercizi interattivi, acquisiscono conoscenze per aumentare la produttività e ridurre lo stress nel loro lavoro.



**Co-funded by
the European Union**

2. Obiettivo del workshop:

- Fornire nozioni di base, teorie e tecniche di gestione del tempo.
- Fornire strumenti per migliorare la gestione del tempo
- Facilitare le discussioni sulle strategie individuali di gestione del tempo e sui modi per migliorarle.



3. Dimensione del gruppo

20 partecipanti

4. Durata

- 10 min. Spiegare il modulo e la struttura del workshop.
- 45 minuti Parte teorica e obiettivi SMART
- 25 minuti. Mostrare gli strumenti di gestione del tempo
- 20 minuti. Riflessione sulla gestione del tempo
- 15 minuti. Valutazione e feedback della sessione



**Co-funded by
the European Union**

5. Moduli di formazione

- Fondamenti di gestione del tempo: Principi e tecniche efficaci.
- Priorità e pianificazione: Organizzare i compiti in modo efficiente.
- Adattabilità e inclusione: Personalizzare gli orari per tutti.



6. Materiali:

- Diapositive di presentazione
- Proiettore e computer portatile per la presentazione
- Accesso a Internet per visualizzare i siti web
- Carte bianche e penne
- Note adesive



Co-funded by
the European Union

7. Attività di laboratorio:

1. Spiegazione della gestione del tempo, effetto Zeigarnik
2. Discutere gli obiettivi SMART
3. Introduzione alle applicazioni di gestione del tempo
4. Riflessione

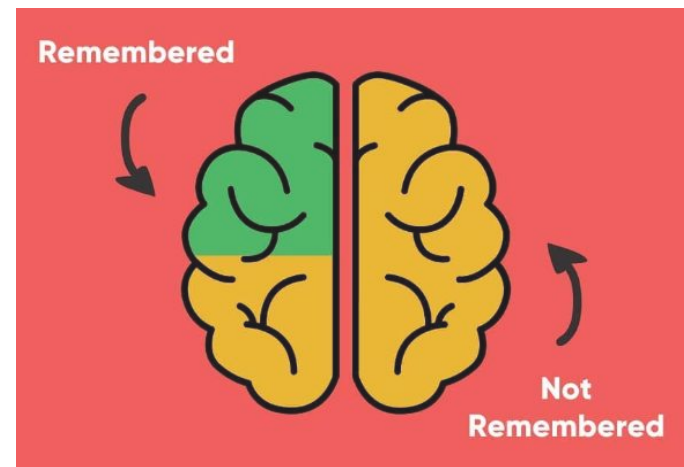


Co-funded by
the European Union

Attività 1- Spiegazione della gestione del tempo :

Spiegazione di concetti quali la "gestione del tempo", l'effetto Zeigarnik, il multitasking e l'importanza di una corretta tempistica di allenamento e riposo.

Come i partecipanti dovrebbero creare un programma per questo, i passi per non essere sovraccaricati di lavoro, ecc.



**Co-funded by
the European Union**

Attività 2 - Discussione sugli obiettivi SMART:

Il facilitatore parlerà degli obiettivi SMART e dell'importanza della chiarezza e della concentrazione per raggiungerli.

I partecipanti impareranno come la definizione di Obiettivi Specifici, Misurabili, Realizzabili, Pertinenti e Vincolati nel tempo possa aiutarli a gestire efficacemente il loro tempo e la loro energia.



Co-funded by
the European Union

Dopo che tutti hanno capito cosa sono gli obiettivi SMART, faranno alcuni esempi rispondendo alle seguenti domande agli esempi che il facilitatore fornirà loro:

- **Cosa state cercando di ottenere esattamente?**
- **Come si fa a sapere quando si è raggiunto l'obiettivo?**
- **È davvero possibile raggiungerlo?**
- **Contribuisce alla vostra crescita?**
- **Quando volete raggiungere questo obiettivo?**

Creeranno i propri obiettivi SMART in base alla loro situazione sportiva.

Esempi:

- *"Migliorerò la mia tecnica di nuoto frequentando lezioni settimanali di nuoto per i prossimi tre mesi".*
- *"Aumenterò il mio chilometraggio settimanale da 20 a 30 miglia nei prossimi due mesi".*
- *"Alla fine di questa stagione raggiungerò un nuovo record personale nei 5 km, riducendo il mio tempo da 25 minuti a 22 minuti".*



**Co-funded by
the European Union**

Attività 3 - Introduzione alle applicazioni per la gestione del tempo

Dopo questa parte, il facilitatore introdurrà applicazioni di gestione del tempo come **Google Calendar**, **Trello** e **TickTick**.

I partecipanti impareranno come funzionano questi strumenti e come possono aiutarli a organizzare i loro compiti, ad allocare il tempo in modo efficiente e a stabilire le priorità del loro carico di lavoro.



Co-funded by
the European Union

Attività 4 - Riflessione

Il facilitatore condurrà una riflessione sul tema del workshop, la gestione del tempo, il modo in cui i partecipanti lavorano su di esso, ciò che funziona per loro, consigli e trucchi. L'obiettivo è che, alla fine della sessione, tutti abbiano avuto il tempo di riflettere su come una gestione efficace del tempo possa portare a un aumento della produttività, a una riduzione dello stress e a un maggiore successo generale e abbiano nuovi strumenti per lavorarci.

Dopo aver terminato, i partecipanti faranno un cerchio di chiusura in cui parleranno di cosa hanno pensato di questa sessione, se pensano che sia stata utile, cosa aggiungerebbero o eliminerebbero, cosa prendere in considerazione per il futuro, ecc.



**Co-funded by
the European Union**

8. Per il formatore :

- Incoraggiare la partecipazione attiva attraverso esercizi e discussioni interattive.
- Fornire esempi di vita reale e casi di studio rilevanti per la gestione dei programmi sportivi.



9 . Risultato :

Alla fine del workshop, i partecipanti avranno una comprensione più profonda della gestione del tempo e delle sue tecniche. Avranno gli strumenti e saranno in grado di dare priorità ai compiti, organizzare i programmi e adattare le attività per soddisfare le diverse esigenze dei partecipanti, migliorando così il successo del programma.



Co-funded by
the European Union

10. Valutazione:

Ai partecipanti verrà somministrato un breve sondaggio prima e dopo il workshop per valutare le loro conoscenze sull'argomento prima e dopo il workshop.



Domande del primo sondaggio :

- Come valuterebbe la sua attuale comprensione dei concetti di gestione del tempo su una scala da 1 a 5 (1 è basso, 5 è alto)?
- Avete già fissato obiettivi SMART per le vostre attività o progetti?
- Quali strumenti o tecniche di gestione del tempo utilizzate attualmente, se ne avete?
- Quanto siete convinti della vostra capacità di dare priorità ai compiti in modo efficace?
- Quali sono le sfide che dovete affrontare quando gestite il vostro tempo in modo efficace?



Co-funded by
the European Union

Domande del sondaggio finale



- Come giudica la sua comprensione dei concetti di gestione del tempo dopo aver partecipato al workshop?
- Avete capito meglio come definire gli obiettivi SMART?
- Quali strumenti o tecniche di gestione del tempo introdotti nel workshop pensate di incorporare nella vostra routine?
- Dopo il workshop vi sentite più sicuri della vostra capacità di dare priorità ai compiti in modo efficace?
- Quali sono le intuizioni o le strategie specifiche che avete trovato più utili durante il workshop?



**Co-funded by
the European Union**

11. Riferimenti

- La trappola del tempo: il libro classico sul tempo
- Direzione di Alec Mackenzie, Pat Nickerson
- <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17437199.2021.2023608>
- Macquet, A. C. e Skalej, V. (2015). La gestione del tempo negli sport d'élite: Come gestiscono il tempo gli atleti d'élite in condizioni di fatica e di stress? Journal of Occupational and Organizational Psychology, 88(2), 341-363.
(<https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/joop.12105>)
- Mackenzie, A. e Nickerson, P. (2009). La trappola del tempo: il libro classico sulla gestione del tempo. 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

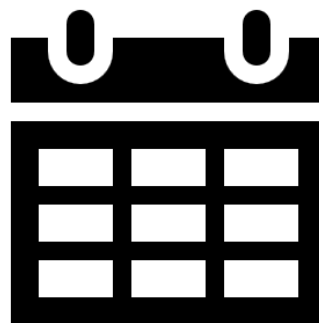
PIANIFICAZIONE STRATEGICA PER PROGRAMMI D'IMPATTO



OBIETTIVO DEL MODULO: comprendere e applicare i principi chiave della pianificazione strategica per creare e implementare programmi sportivi che abbiano un impatto significativo sulla comunità.

CONTENUTO:

- Introduzione e contesto
- Comprendere le esigenze della comunità
- Pianificazione e obiettivi
- Implementazione e collaborazione
- Valutazione e sostenibilità
- Conclusioni e piani d'azione



Co-funded by
the European Union

PIANIFICAZIONE STRATEGICA PER PROGRAMMI D'IMPATTO



Che cos'è la pianificazione strategica?

Vai a www.menti.com

Utilizzare il CODICE 8249 4768



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



**Co-funded by
the European Union**

1. PIANIFICAZIONE STRATEGICA PER PROGRAMMI D'IMPATTO



- L'obiettivo principale della pianificazione strategica è quello di indirizzare l'organizzazione verso uno stato o un risultato futuro desiderato.
- Attraverso la pianificazione strategica, le organizzazioni possono definire con precisione i propri **obiettivi**, identificare le **risorse necessarie** per raggiungerli e sviluppare **passi concreti** per realizzarli.
- Questa pianificazione sistematica consente alle organizzazioni di essere dirette, focalizzate ed efficienti nelle loro operazioni.



Co-funded by
the European Union

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

IL POTERE DELLA PIANIFICAZIONE STRATEGICA



- ESEMPI DI BUONE PRATICHE: come le organizzazioni hanno riconosciuto i bisogni delle loro comunità, hanno fissato obiettivi chiari e li hanno raggiunti efficacemente attraverso programmi sportivi gestiti in modo strategico.



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

- il programma viene attuato in diverse città del mondo,
- utilizza il calcio come strumento per promuovere l'inclusione sociale e la pace tra i giovani di diverse origini etniche e culturali,
- ha organizzato tornei di calcio, workshop sulla risoluzione non violenta dei conflitti e sul lavoro di squadra,
- incoraggia la cooperazione e la comprensione reciproca tra i giovani.

Quali sono i bisogni della comunità?

Quali sono i loro obiettivi?



**Co-funded by
the European Union**

IL POTERE DELLA PIANIFICAZIONE STRATEGICA



- il programma organizza gare annuali per raccogliere fondi a favore di enti di beneficenza locali che sostengono gruppi svantaggiati della comunità,
 - incoraggiare l'attività fisica e uno stile di vita sano,
 - rafforza il senso di comunità e solidarietà tra i partecipanti,
 - contribuisce a migliorare la qualità della vita dei gruppi vulnerabili.
-
- Una corsa per portare l'istruzione ai bambini più svantaggiati dell'India (India)
 - Una corsa per migliorare la qualità della vita dei residenti del centro scolastico specializzato (Croazia)
 - Correre a Bruxelles per migliorare la vita dei bambini malati di cancro (Belgio)

Quali sono i bisogni della comunità?

Quali sono i loro obiettivi?



Co-funded by
the European Union

Comprendere le sfide dell'inclusione e della diversità nella comunità locale attraverso lo sport.



Aspetti che possono essere esplorati:

- Accessibilità e disponibilità
- Inclusione sociale
- Uguaglianza di genere
- Sensibilità culturale
- Incoraggiare la cittadinanza attiva



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

La comprensione di queste sfide ci permette di sviluppare strategie e approcci che miglioreranno l'inclusione e la diversità nella comunità locale attraverso lo sport.



Co-funded by
the European Union

2. COMPRENDERE LE ESIGENZE DELLA COMUNITÀ



LAVORO DI SQUADRA - da 4 a 6 persone!!!



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

COMPITO: IDENTIFICARE I BISOGNI E LE SFIDE DELLA VOSTRA COMUNITÀ LOCALE

- *Quali sono gli ostacoli che le persone della nostra comunità incontrano quando partecipano alle attività sportive?*
- *Quali sono le carenze nell'offerta di contenuti e programmi sportivi nella nostra comunità?*
- *Quali sono le esigenze specifiche dei diversi gruppi della nostra comunità? (ad esempio, giovani, anziani, persone con disabilità, gruppi di minoranza).*
- *In che modo i cambiamenti stagionali o altre circostanze possono influenzare le esigenze di contenuti e programmi sportivi?*
- *Quali sono le esigenze di accesso agli impianti e agli spazi sportivi nella nostra comunità?*
- *Come può lo sport contribuire a risolvere i problemi sociali o di salute della nostra comunità?*



Co-funded by
the European Union

2. COMPRENDERE LE ESIGENZE DELLA COMUNITÀ



- Abbiamo definito il problema... analizziamolo
- https://www.youtube.com/watch?v=-j-_Y7D35H4
- Definire il problema principale, le conseguenze e le cause



Co-funded by
the European Union

2. COMPRENDERE LE ESIGENZE DELLA COMUNITÀ



- Come lo sport può contribuire a risolvere i problemi identificati e come utilizzare le opportunità che lo sport offre per il miglioramento della comunità?
- Esempio
 - **PROBLEMA:** Mancanza di programmi sportivi accessibili alle persone con disabilità.
 - **SUGGERIMENTO:** considerare la possibilità di adattare i programmi sportivi esistenti o di svilupparne di nuovi che siano accessibili e inclusivi per le persone con disabilità - strutture sportive adattate, formazione degli allenatori su un approccio inclusivo o partnership con organizzazioni che supportano le persone con disabilità.



Co-funded by
the European Union

3. PIANIFICAZIONE E OBIETTIVI



1. **DEFINIRE OBIETTIVI CHIARI**
2. **ANALISI AMBIENTALE** - identificazione dei fattori sociali, economici, politici e culturali che possono avere un impatto sull'attuazione del programma.
3. **IDENTIFICAZIONE DEI GRUPPI TARGET** - identificazione dei gruppi target, comprensione dei bisogni e degli interessi dei gruppi target, analisi delle caratteristiche dei gruppi target, adattamento del programma potenziale.
4. **SVILUPPO DI STRATEGIE PER RAGGIUNGERE RISULTATI A LUNGO TERMINE** - come il vostro programma può raggiungere i gruppi target?

LAVORO DI SQUADRA - definire tutte le fasi!!!



Co-funded by
the European Union

4. ATTUAZIONE E COOPERAZIONE



In che modo altre organizzazioni hanno implementato con successo programmi sportivi nelle loro comunità?



Football For Good è un movimento globale con un programma mondiale volto a mostrare come il potere del calcio unisca le persone. Come il calcio può sostenere la pace, l'uguaglianza, la diversità e l'inclusione.

Quali sono i vostri obiettivi?

DORMITA INIZIATICA

PROBLEMA DA AFFRONTARE: Il costo della crisi abitativa nel Regno Unito sta colpendo migliaia di persone. I senzatetto sono quasi RADDOPPIATI nell'ultimo decennio. E ogni 4 minuti una famiglia diventa senzatetto.

Quale problema state affrontando?

<https://footballforgood.global/>

ispirazione e fonte di idee per l'implementazione dei vostri programmi sportivi



Co-funded by
the European Union

4. ATTUAZIONE E COOPERAZIONE



Discussione e dialogo sulla cooperazione con le parti interessate locali

FOOTBALL FOR GOOD in UK ha il sostegno aggiuntivo della Famiglia Reale, del Primo Ministro e del Sindaco di Londra, oltre che di altri partner chiave.

- Come il vostro programma può essere supportato dagli stakeholder locali, dai decisori, dalle associazioni locali, dai cittadini...?
- Perché è importante stabilire partnership con diverse parti interessate, come scuole, club sportivi, agenzie governative e organizzazioni non governative?
- Come raggiungereste gli stakeholder locali?



Co-funded by
the European Union



4. ATTUAZIONE E COOPERAZIONE



Sviluppo di strategie per un'implementazione di successo

- identificare le risorse necessarie,
- Definizione di ruoli e responsabilità
- attività di pianificazione in conformità con gli obiettivi del programma.

**LAVORO DI
SQUADRA!!!**



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



Co-funded by
the European Union

5. VALUTAZIONE E SOSTENIBILITÀ



Strumenti e metodi per la valutazione dell'impatto dei programmi sportivi comunitari

- **Metodi di valutazione quantitativa:** sondaggi per raccogliere dati sulla partecipazione, sulla soddisfazione degli utenti, sui cambiamenti di comportamento o di atteggiamento e altre informazioni rilevanti.
- **Metodi di valutazione qualitativa:** interviste con gli utenti del programma, discussioni di focus group, analisi di relazioni scritte o diari.
- **Monitoraggio degli indicatori di performance:** monitoraggio degli indicatori fisici (livello di attività fisica o miglioramento dei parametri di salute), degli indicatori sociali (miglioramento delle abilità sociali, riduzione del rischio di comportamenti negativi o miglioramento della qualità della vita).
- **Analisi e interpretazione dei dati**

Qual è la vostra scelta?



Co-funded by
the European Union

5. VALUTAZIONE E SOSTENIBILITÀ

Considerazione delle strategie per la sostenibilità a lungo termine

In che modo il vostro programma sarà sostenibile a lungo termine?

- elaborare tutte e tre le dimensioni della sostenibilità per il vostro programma



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

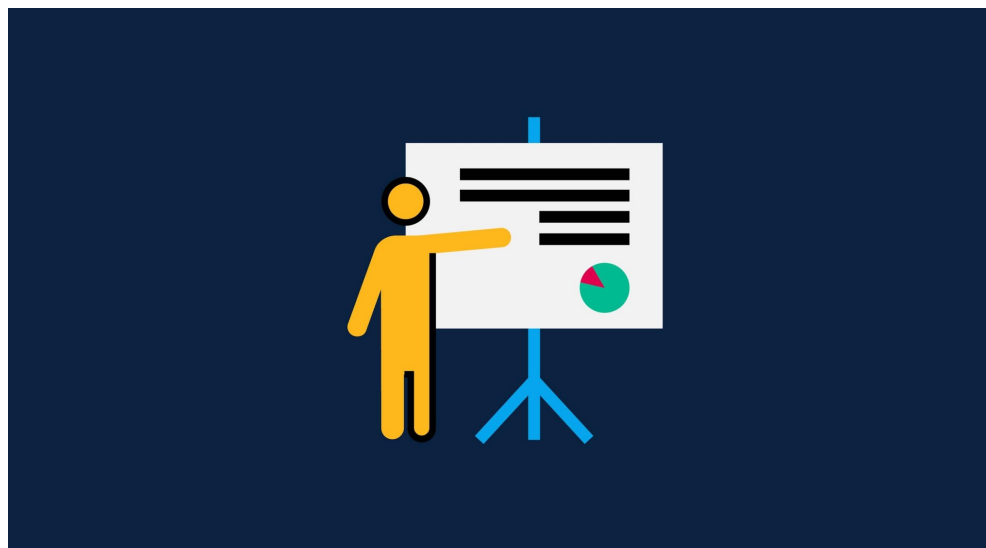


Co-funded by
the European Union

6. CONCLUSIONI E PIANI D'AZIONE



Presentate i vostri programmi - considerate i bisogni della comunità, gli obiettivi, l'analisi ambientale, il gruppo target, i metodi di attuazione, la collaborazione della comunità, le risorse necessarie, i ruoli e le responsabilità, le attività, la valutazione e la sostenibilità.



Co-funded by
the European Union

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

Grazie per l'attenzione!



<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

GESTIONE DEL RISCHIO E PROCESSI DECISIONALI NELLO SPORT



OBIETTIVO DEL MODULO: Fornire ai partecipanti una comprensione fondamentale di come identificare, analizzare, valutare e mitigare i rischi nello sport per proteggere gli atleti e garantire il buon funzionamento dei programmi sportivi. Coltivare nei partecipanti la capacità di prendere decisioni strategiche e tattiche in modo efficace in varie circostanze nello sport, utilizzando approcci sistematici e pensiero critico.

CONTENUTO:

- Introduzione e contesto
- Comprendere le esigenze della comunità
- Pianificazione e obiettivi
- Implementazione e collaborazione
- Valutazione e sostenibilità
- Conclusioni e piani d'azione



Co-funded by
the European Union

7-STEP DECISION MAKING PROCESS



Introduzione e contesto

- Fornire ai partecipanti le competenze e le conoscenze complete necessarie per identificare, analizzare, valutare e ridurre efficacemente i rischi associati alle attività sportive.
- Questo modulo mira a migliorare la capacità dei partecipanti di prendere decisioni strategiche e tattiche informate per garantire una gestione efficace dei programmi sportivi in vari scenari.
- Attraverso approcci sistematici e pensiero critico, il modulo cerca di promuovere una profonda comprensione della gestione del rischio e del processo decisionale negli ambienti sportivi.



Co-funded by
the European Union

GESTIONE DEL RISCHIO E PROCESSI DECISIONALI NELLO SPORT

Comprendere le esigenze della comunità

- *Quali sono gli ostacoli che le persone della comunità incontrano quando partecipano alle attività sportive?*
- *Quali sono le carenze nell'offerta di contenuti e programmi sportivi nella comunità?*
- *Quali sono i bisogni specifici dei diversi gruppi della comunità? (ad esempio, giovani, anziani, persone con disabilità, gruppi di minoranza).*
- *In che modo i cambiamenti stagionali o altre circostanze possono influenzare le esigenze di contenuti e programmi sportivi?*
- *Quali sono le esigenze di accesso alle strutture e agli spazi sportivi della comunità?*
- *Come può lo sport contribuire a risolvere i problemi sociali o di salute della comunità?*



**Co-funded by
the European Union**

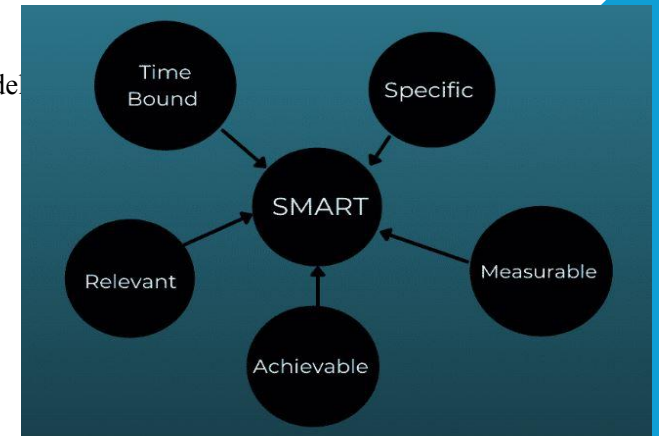


GESTIONE DEL RISCHIO E PROCESSI DECISIONALI NELLO SPORT



Pianificazione e obiettivi:

- ☐ Definire gli obiettivi del modulo - educare all'identificazione e all'analisi dei rischi; dotare i partecipanti di capacità decisionali; sviluppare competenze di pianificazione strategica e di gestione delle crisi.
- ☐ Sviluppo del curriculum - creare contenuti che includano teoria, applicazioni pratiche e attività interattive; raccogliere risorse e strumenti per l'analisi e la gestione del rischio.
- ☐ Identificazione dei gruppi target - identificazione dei gruppi target, comprensione dei bisogni e degli interessi, analisi delle caratteristiche dei gruppi target, adattamento del programma potenziale.
- ☐ Coinvolgimento delle parti interessate: coinvolgere esperti e leader della comunità nel processo di sviluppo del curriculum.
- ☐ Attuazione: programmare la consegna dei moduli e formare i facilitatori sui metodi di insegnamento interattivi.
- ☐ Sostenibilità e scalabilità: pianificare un supporto continuo ai partecipanti ed esplorare le opportunità di espandere la portata del modulo.



**Co-funded by
the European Union**

Implementazione e collaborazione

Sviluppo di strategie per un'implementazione di successo

- Identificare le risorse necessarie
- Definizione di ruoli e responsabilità
- Pianificazione delle attività in conformità con l'obiettivo del programma.



Co-funded by
the European Union

Valutazione e sostenibilità

Strumenti e metodi per la valutazione dell'impatto dei programmi sportivi comunitari

- ☐ Metodi di valutazione qualitativa: indagini per raccogliere dati sulla partecipazione, sulla soddisfazione degli utenti, sui cambiamenti nei comportamenti o negli atteggiamenti, altre informazioni rilevanti.
- ☐ Metodi di valutazione qualitativa: interviste con gli utenti del programma, discussioni di focus group, analisi di relazioni scritte o diari.
- ☐ Monitoraggio degli indicatori di performance: monitoraggio di indicatori fisici (livello di attività fisica o miglioramento dei parametri di salute), indicatori sociali (miglioramento delle abilità sociali, riduzione del rischio di comportamenti negativi o miglioramento della qualità della vita).
- ☐ Analisi e interpretazione dei dati



Co-funded by
the European Union

Conclusioni e piani d'azione

- ☐ Riassumere l'importanza critica di gestire efficacemente i rischi nell'intersezione tra sport di comunità e attivismo, evidenziando come queste competenze permettano ai partecipanti di condurre iniziative che abbiano un impatto e siano sostenibili.
- ☐ Ripetere le principali intuizioni e competenze acquisite attraverso il modulo, come l'identificazione dei rischi, il processo decisionale strategico e la risoluzione collaborativa dei problemi.
- ☐ Stabilire un meccanismo che consenta ai partecipanti di fornire un feedback sul modulo e di riferire sui risultati delle loro iniziative, aiutando a misurare l'impatto e a identificare le aree di miglioramento.
- ☐ Motivare i partecipanti a impegnarsi costantemente con gli stakeholder e gli esperti della comunità per promuovere una rete di supporto che aumenti l'efficacia e la resilienza dei loro progetti.



**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

MODULO 8

Risoluzione dei conflitti nella comunità sportiva



Obiettivi:

- **Migliorare la comunicazione e il lavoro di squadra:** Stabilire canali di comunicazione chiari e incoraggiare il lavoro di squadra per favorire un ambiente di gioco solidale e corretto.
- **Fornire istruzione e formazione:** Offrire workshop e sessioni di formazione per dotare allenatori, dirigenti e partecipanti di capacità efficaci di risoluzione dei conflitti e promuovere una cultura del rispetto e dell'empatia.
- **Attuare interventi sistematici:** Utilizzare programmi strutturati, come campagne di sensibilizzazione al rispetto e alla mediazione, e sfruttare la tecnologia per prevenire e gestire in modo proattivo i conflitti negli sport comunitari.



Co-funded by
the European Union

Importanza della risoluzione dei conflitti nello sport comunitario



Risoluzione dei conflitti...

- **Garantisce sicurezza e salute:** La risoluzione dei conflitti aiuta a mantenere un ambiente sicuro e sano per tutti i partecipanti, riducendo lo stress e promuovendo il benessere.
- **Incoraggia il lavoro di squadra e il fair play:** queste efficaci strategie efficaci promuovono la cooperazione tra i membri del team e garantiscono il rispetto dei principi del fair play.
- **Migliora la felicità generale:** Riducendo al minimo i conflitti, si migliora il divertimento e la soddisfazione generale di partecipanti, allenatori e spettatori.



Co-funded by
the European Union

Perché si verificano i conflitti

- **Aspettative diverse:** Le differenze tra le aspettative dei giocatori e degli allenatori nei confronti dello sport possono portare a incomprensioni e disaccordi.
- **Incomprensioni:** La cattiva comunicazione o la mancanza di chiarezza possono causare attriti tra le parti interessate.
- **Sentimenti di ingiustizia:** Favoritismi e pregiudizi, percepiti o reali, possono creare tensioni.
- **Statistiche:** Secondo Omli e LaVoi (2012), il 46% dei genitori di giovani atleti ha assistito a risse verbali durante le partite, il che indica la prevalenza di questi problemi.



Co-funded by
the European Union

Strategie di comunicazione efficace

- **Canali di comunicazione strutturati:** Stabilire linee di comunicazione chiare e aperte tra allenatori, giocatori e dirigenti è fondamentale.
- **Riunioni regolari e sessioni di feedback:** La Positive Coaching Alliance (PCA) raccomanda questi incontri per garantire che i problemi vengano affrontati tempestivamente e in modo costruttivo (Thompson, 2010).
- **Approccio proattivo:** Affrontare tempestivamente i potenziali conflitti evita l'escalation e favorisce un ambiente collaborativo.



Co-funded by
the European Union

Formazione e approcci sistematici

- **Workshop di formazione:** La formazione di allenatori e dirigenti sulla gestione dei conflitti può ridurli in modo significativo. Il corso di formazione "Double-Goal Coach" dell'APC sottolinea l'importanza di bilanciare il successo agonistico con l'insegnamento di lezioni di vita, tra cui la risoluzione dei conflitti (Thompson, 2010).
- **Campagna del rispetto:** La Junior Football League in Inghilterra ha implementato una campagna per ridurre i comportamenti aggressivi. La campagna prevede briefing pre-partita, aree designate per gli spettatori e Respect Marshal per monitorare il comportamento. Dopo l'applicazione di questa strategia, le segnalazioni di abusi e conflitti sono diminuite in modo significativo (The FA, 2021).
- **Mediazione:** Coinvolge una terza parte neutrale per facilitare le discussioni e aiutare le parti a raggiungere soluzioni reciprocamente accettabili. In questo modo si garantisce che tutti si sentano ascoltati e compresi.
- **Tecnologia:** Piattaforme come TeamSnap e SportsEngine offrono strumenti per la gestione dei feedback, della comunicazione e degli orari dei team. Secondo un sondaggio del 2019 di TeamSnap, questi strumenti hanno portato a un 30% in meno di conflitti grazie a una migliore comunicazione e organizzazione.



Co-funded by
the European Union

RISORSE UTILI

Articoli:

- Omli, J., & LaVoi, N. M. (2012). Esperienze emotive dei genitori di giovani sportivi I: Rabbia. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(1), 10-25.
- Thompson, J. (2010). L'allenatore dal doppio obiettivo: Strumenti di coaching positivo per onorare il gioco e sviluppare vincitori nello sport e nella vita. Harper.
- La FA. (2021). Campagna sul rispetto. Recuperato da The FA.
- TeamSnap. (2019). Come il software di gestione delle squadre riduce i conflitti negli sport giovanili. Recuperato da 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

MENTIMETRO



**Scrivete con tre parole
chiave la risposta a
questa domanda sul
perché l'impegno della
comunità è importante.**



Co-funded by
the European Union

MENTIMETRO



**Gli sport comunitari
svolgono un ruolo
fondamentale
nell'unire le persone,
nel promuovere un
senso di inclusione e
nel migliorare il
benessere fisico e
mentale.**

Impegno comunitario + sport = sport comunitario



**Co-funded by
the European Union**

Coinvolgimento della comunità



Legami significativi con i membri della comunità.

Promuovere un senso di appartenenza e di inclusione all'interno della comunità.

Contribuire allo sviluppo della coesione sociale e del benessere generale dei residenti.

Rafforzare i legami tra l'organizzazione e la comunità di riferimento.

Rafforzare l'identità dell'organizzazione come un'organizzazione che valorizza e dà priorità alle voci e alle esperienze di coloro che serve.



**Co-funded by
the European Union**

SVILUPPARE STRATEGIE **DI COINVOLGIMENTO DELLA COMUNITÀ**



Identificare le principali parti interessate, come

**residenti locali,
scuole,
imprese,
organizzazioni comunitarie,
e agenzie governative**



**Co-funded by
the European Union**

SVILUPPARE STRATEGIE **DI COINVOLGIMENTO DELLA COMUNITÀ**



Costruire relazioni con

**comunicazione aperta,
collaborazione,
coinvolgimento nei processi decisionali
ascoltare le loro esigenze e idee
costruire fiducia e comprensione reciproca.**



**Co-funded by
the European Union**

ESEMPIO: Wonderland Mei Meidling Klima Grätzl Fest.



Eventi di street fitness

Organizzazioni locali e singoli cittadini, come i lavoratori del mercato di Meidling, le famiglie e i giovani che vivono vicino al luogo del festival, hanno partecipato attivamente.



Co-funded by
the European Union

ESEMPIO: Wonderland Mei Meidling Klima Grätzl Fest.



ha fornito sessioni di consulenza a 10 vicini con un allenatore sportivo professionista.

ha fatto scalpore l'installazione di un bike trainer in strada,

ha attirato l'attenzione sugli stand pop-up.



Co-funded by
the European Union

ESERCIZIO DI GIOCO DI RUOLO: SCEGLI IL TUO RUOLO



Operatore sportivo (allenatore): Responsabile dell'organizzazione dell'evento sportivo comunitario.

Vicino inattivo: Un residente che non partecipa attualmente ad attività sportive.

Vicino attivo: Partecipa con entusiasmo alle attività sportive

Proprietario di un'attività commerciale locale: possiede un'attività commerciale nel quartiere

Rappresentante dei giovani: Rappresenta un gruppo demografico giovane

Residente anziano: Un membro anziano della comunità che potrebbe avere problemi di mobilità o di accessibilità per quanto riguarda l'evento.

Leader della comunità: Ha un'influenza all'interno del quartiere

Rappresentante dell'autorità locale: Rappresenta l'amministrazione locale o il comune

Rappresentante dei media Rappresenta i media locali

Assegnate a ogni partecipante un ruolo (una persona dovrebbe essere un operatore sportivo) e progettate un evento sportivo comunitario co-creato.



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

SPORT INCLUSIVI ADATTABILI

Attività sportive **accessibili e accoglienti per persone di ogni abilità, provenienza ed età.**

Mira a **rimuovere le barriere alla partecipazione e a promuovere le pari opportunità per tutti** di praticare attività fisica e sport.



**Co-funded by
the European Union**



BARRIERE VERSO UNO SPORT INCLUSIVO ADATTABILE

Barriere fisiche: Mancanza di strutture, attrezzature e trasporti accessibili.

Barriere sociali: discriminazione e mancanza di consapevolezza sull'inclusività.

Barriere finanziarie: Risorse e finanziamenti limitati per attrezzature e programmi adattivi.

Barriere attitudinali: Atteggiamenti negativi e idee sbagliate sulla disabilità e sull'inclusione.



Co-funded by
the European Union

STRATEGIE PER UNO SPORT INCLUSIVO ADATTABILE



Accessibilità: Assicurarsi che le strutture e le attrezzature siano accessibili a persone di tutte le abilità. Pensare al design universale

Sensibilizzazione: Educare la comunità sui benefici dello sport inclusivo e sfidare gli stereotipi.

Patrocinio: Fare pressione per ottenere politiche che promuovano l'inclusività e stanino risorse per i programmi di sport adattativi.

3A

Accessibilità

Consapevolezza

Difesa



Co-funded by
the European Union

STRATEGIE PER UNO SPORT INCLUSIVO ADATTABILE



Sostegno tra pari a persone con disabilità.

Collaborare con le organizzazioni e le parti interessate della comunità per ampliare l'accesso agli sport inclusivi.

Promuovere la diversità e coinvolgere attivamente i partecipanti provenienti da contesti diversi.

3P
Supporto tra pari
Partnership
Promozione



Co-funded by
the European Union

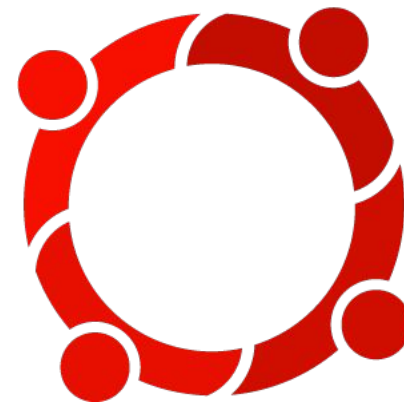
ESEMPIO DI SPORT INCLUSIVO ADATTABILE



Il Club dell'inclusione

Condivisione di modelli di buone pratiche inclusive nello sport e nelle attività ricreative per le persone con disabilità.

<https://theinclusionclub.com/>



**The
Inclusion
Club**



**Co-funded by
the European Union**

SPORT INCLUSIVI ADATTABILI



Lo sport adattato e inclusivo va oltre l'inclusione della disabilità. Si rivolge alle diverse esigenze e preferenze di tutti gli individui, indipendentemente dalle loro capacità fisiche o cognitive.



**Co-funded by
the European Union**

EVENTO SPORTIVO INCLUSIVO IMMAGINARIO E ADATTABILE



Istruzioni:

Ogni partecipante sceglie un'attività sportiva.

Definire un gruppo svantaggiato nell'ambito dell'attività sportiva scelta.

Identificare tre barriere chiave che questo gruppo svantaggiato deve affrontare per partecipare all'attività sportiva selezionata.

Elaborare tre strategie volte a promuovere l'inclusione e a superare queste barriere.



**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

MODULO 11

Strategie di creazione di reti sociali, sostegno e sensibilizzazione nell'impegno sportivo



Obiettivo del modulo

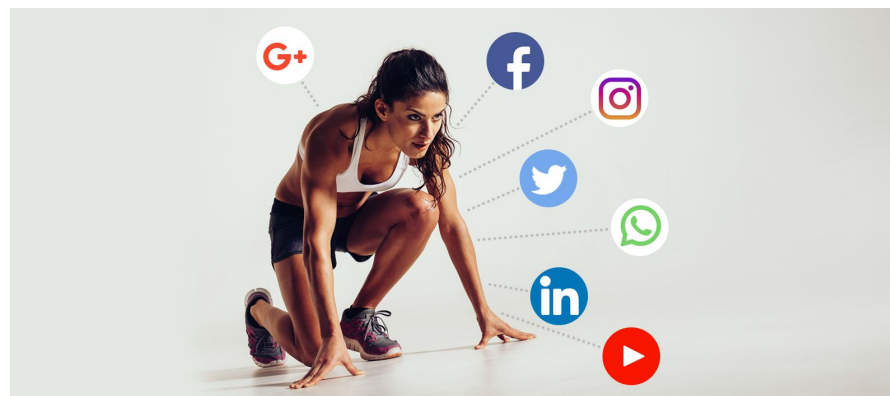
L'obiettivo del modulo è insegnare alle persone come fare amicizia, sostenere cause importanti e raggiungere le persone attraverso lo sport in modo positivo. Le persone che si iscrivono impareranno a usare i social media per costruire reti dinamiche, interagire con i fan e parlarsi in modo chiaro. Impareranno a organizzare il sostegno a cause importanti, a lavorare con gli atleti e a pianificare le attività di lobbying. Inoltre, impareranno a raggiungere tutti, a pianificare eventi di quartiere e a collaborare con gruppi locali. Utilizzando queste tattiche insieme, i partecipanti riusciranno a coinvolgere un maggior numero di persone nello sport e a contribuire a cambiamenti positivi nella comunità sportiva.



Co-funded by
the European Union

La costruzione di reti sociali nell'impegno sportivo

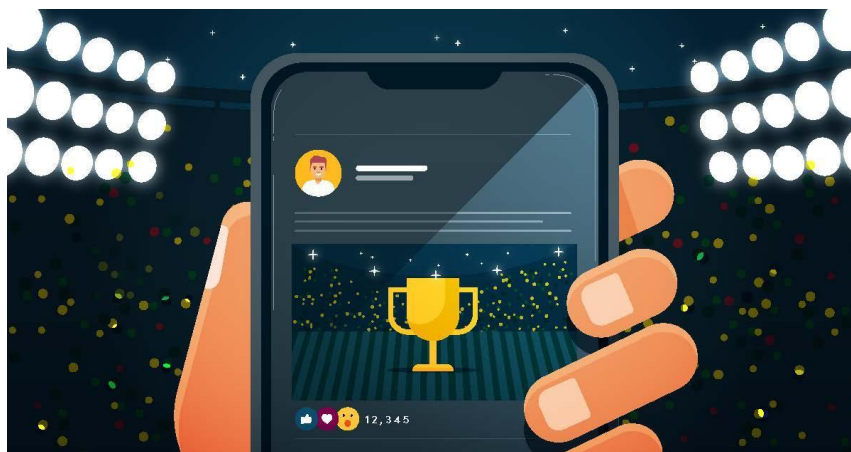
Nell'impegno sportivo, la creazione di reti sociali è importante per creare una comunità, far partecipare più persone e far conoscere gli eventi. Ovunque si vada, ci sono social network dove giocatori, tifosi e organizzazioni possono incontrarsi, parlare delle loro esperienze e aiutarsi a vicenda. Le organizzazioni del mondo dello sport possono raggiungere un maggior numero di persone, interagire con i propri follower in tempo reale e far sentire i fan partecipi utilizzando i social media. Questa connessione non solo migliora l'esperienza di chi fa già parte del gruppo, ma porta anche nuove persone.



Co-funded by
the European Union

Strategie di Advocacy nello sport

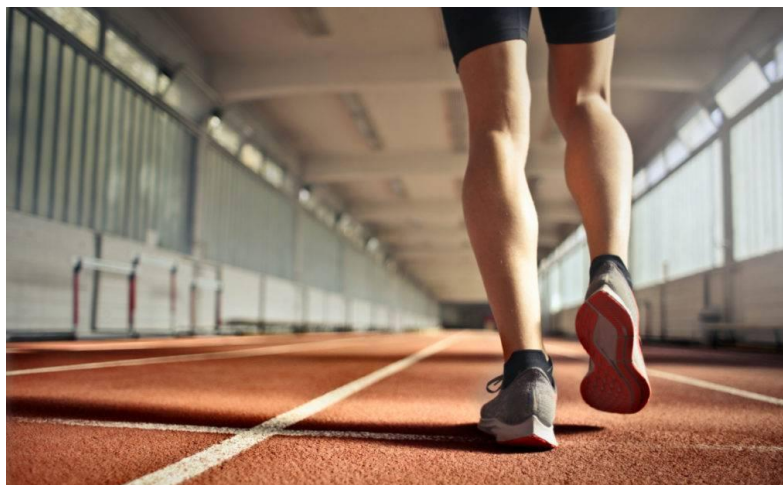
Nello sport, advocacy significa sostenere e promuovere cause o politiche in linea con i valori e gli obiettivi della comunità. Le tattiche di advocacy che funzionano possono unire le persone, cambiare l'opinione pubblica e produrre cambiamenti nel mondo dello sport. Ciò può includere la lotta per il fair play, il rispetto e l'accettazione nello sport. L'utilizzo di giocatori famosi come sostenitori può aiutare a diffondere la parola a più persone, grazie alle loro piattaforme e alla loro fama. I gruppi sportivi possono attirare l'attenzione su problemi importanti e spingere a cambiamenti positivi collaborando a progetti e formando partnership con altri gruppi rilevanti.



**Co-funded by
the European Union**

Strategie di sensibilizzazione per un maggiore coinvolgimento

Le tattiche di sensibilizzazione sono importanti per far partecipare più persone allo sport e per entrare in contatto con un'ampia gamma di persone. Ciò significa rivolgersi a gruppi poco rappresentati, realizzare programmi aperti a tutti e assicurarsi che tutti possano praticare sport. Le attività di marketing mirate, gli eventi comunitari e i corsi di formazione possono contribuire a coinvolgere e sensibilizzare un maggior numero di persone. Le attività di sensibilizzazione possono raggiungere un maggior numero di persone collaborando con scuole, centri comunitari e altri gruppi locali. In questo modo, tutti possono essere coinvolti nello sport, indipendentemente dal loro background o dalle loro capacità.



**Co-funded by
the European Union**

Integrare i social network e l'advocacy per un'azione di sensibilizzazione d'impatto

Costruire reti sociali insieme a tattiche di lobbying e outreach è un modo potente per coinvolgere più persone nello sport. I gruppi sportivi possono far arrivare le loro idee di advocacy a un pubblico più vasto e a un numero maggiore di persone con maggiore successo utilizzando i social media. Materiale coinvolgente, come storie di atleti, retroscena e campagne accattivanti, possono attirare l'attenzione sulle iniziative di advocacy e coinvolgere più persone nella comunità. Questo approccio unitario non solo rende più forte la comunità sportiva, ma assicura anche che le questioni importanti vengano sollevate e affrontate, rendendo l'ambiente più accogliente e utile per tutti.



**Co-funded by
the European Union**

RISORSE UTILI

- Commissione europea - Politica dello sport (<https://sport.ec.europa.eu/policies>)
- Rivista europea per lo sport e la società (<https://www.tandfonline.com/journals/ress20>)
- Giornale di gestione dello sport (<https://journals.humankinetics.com/view/journals/jsm/jsm-overview.xml>)
- Capire l'uso di Twitter da parte degli atleti professionisti: A Content Analysis of Athlete Tweets
(https://www.researchgate.net/publication/283985906_Understanding_Professional_Athletes'_Use_of_Twitter_A_Content_Analysis_of_Athlete_Tweets)
- L'importanza dei social media per gli atleti
(<https://sportfive.com/beyond-the-match/insights/importance-social-media-for-athletes>)



**Co-funded by
the European Union**