



PROGRAM I FORMA SZKOLENIA [D3.1]

CISCA

Innowacje programowe na rzecz synergii między sportem społecznościowym a aktywizmem

Project Code: 10109004



Streszczenie

Wprowadzenie do przewodnika	4
Kontekst ogólny	5
Część 1: Umiejętności interpersonalne	20
Moduł 1: Komunikacja międzykulturowa	20
Część A – Podstawowe podstawy teoretyczne	20
Część B – Zajęcia praktyczne	23
Moduł 2: Mapowanie empatii	29
Część A – Podstawowe podstawy teoretyczne	29
Część B – Zajęcia praktyczne	31
Moduł 3: Motywacyjne perspektywy coachingu wzmacniającego	34
Część A – Podstawowe podstawy teoretyczne	34
Część B – Zajęcia praktyczne	36
Moduł 4: System Ja – Budowanie pewności siebie	38
Część A – Podstawowe podstawy teoretyczne	38
Część B – Zajęcia praktyczne	40
Sekcja 2: Umiejętności operacyjne	42
Moduł 5: Czas opanowania zapewniający sukces programu	42
Część A – Podstawowe podstawy teoretyczne	42
Część B – Zajęcia praktyczne	43
Moduł 6: Planowanie strategiczne dla skutecznych programów	47
Część A – Podstawowe podstawy teoretyczne	47
Część B – Zajęcia praktyczne	48
Moduł 7: Zarządzanie ryzykiem i podstawy podejmowania decyzji w sporcie	52
Część A – Podstawowe podstawy teoretyczne	52
Część B – Zajęcia praktyczne	53
Sekcja 3: Budowanie społeczności i integracja	57
Moduł 8: Rozwiązywanie konfliktów w sporcie społecznościowym	57
Część A: Podstawowe podstawy teoretyczne	57
Część B: Zajęcia praktyczne	58
Moduł 9: Zaangażowanie społeczne	61
Część A – Podstawowe podstawy teoretyczne	61
Część B – Zajęcia praktyczne	62
Moduł 10: Adaptowalne sporty włączające	65
Część A – Podstawowe podstawy teoretyczne	65
Część B – Zajęcia praktyczne	65



Moduł 11: Budowanie sieci społecznościowych, rzecznictwo i strategię zasięgu w zaangażowaniu sportowym	69
Część A: Podstawowe podstawy teoretyczne	69
Część B: Zajęcia praktyczne	70
Moduł 12: Odporność i przeciwności losu	74
Część A – Podstawowe podstawy teoretyczne	74
Część B – Zajęcia praktyczne	75
Program edukacyjny	80
Inkluzywność	81
Zaangażowanie społeczności	85
Rewitalizacja obszarów miejskich	89
Kwestie społeczne zrównoważonego rozwoju	94
Zrównoważony rozwój kwestie środowiskowe	98
Załączniki	102
Moduł 1: Komunikacja międzykulturowa	102
Moduł 3: Motywacyjne perspektywy coachingu wzmacniającego	112
Moduł 4: System siebie – budowanie zaufania	122
Moduł 4 Załącznik	126
Moduł 5: Opanowanie czasu na sukces programu	127
Moduł 6: Planowanie strategiczne dla wpływowych programów	135
Moduł 7: Podejmowanie decyzji w oparciu o dane w inicjatywach sportowych	144
Moduł 8: Rozwiązywanie konfliktów w sporcie społecznościowym	148
Moduł 9: Zaangażowanie społeczne	152
Moduł 10: Adaptowalne sporty włączające	157
11. Budowanie sieci społecznościowych, rzecznictwo i strategię zasięgu w zaangażowaniu sportowym	161
Moduł 12: Odporność i przeciwności losu	165



Wprowadzenie do przewodnika

Europejski format programu nauczania i szkoleń ma na celu wyposażenie podmiotów i działaczy sportowych i społeczeństwa obywatelskiego w wiedzę i narzędzia umożliwiające wzmocnienie włączenia społecznego poprzez synergiczne połączenie działań i programów związanych ze sportem i zaangażowaniem społeczności.

Program nauczania zostanie opracowany w oparciu o wyniki rzetelnych analiz badawczych. Będzie integrować zarówno wiedzę teoretyczną, jak i praktyczne dobre praktyki, które łączą sport z aktywnym udziałem obywateli. W fazie rozwoju metodologicznego (integralnej z D1) zostanie opracowany konkretny format szkolenia jako model metodologiczny. Model ten będzie skupiał się na rozwijaniu zidentyfikowanej wiedzy, umiejętności i kompetencji w mieszanych grupach operatorów. Grupy te będą składać się z trzech przedstawicieli z każdej organizacji partnerskiej/kraju, pochodzących z sektora sportu, społeczeństwa obywatelskiego i organizacji pozarządowych, z których wszyscy regularnie pracują w dzielnicach.

Format szkolenia będzie podkreślał metodologię, która łączy wiedzę teoretyczną z praktycznymi dobrymi praktykami, łącząc sport z aktywnym udziałem obywateli.

Program nauczania i format szkolenia zostaną przetestowane w ramach kursów szkoleniowych organizowanych w każdym kraju partnerskim. Kursy te są skierowane do operatorów mających siedzibę w wybranych dzielnicach, w których działają organizacje partnerskie. Każda organizacja/kraj partnerski wybierze trzech operatorów o określonym profilu: jednego operatora sportowego, jednego przedstawiciela grup/komitetów obywatelskich (formalnych lub nieformalnych) i jednego operatora z organizacji pozarządowej.

To kompleksowe podejście gwarantuje, że program nauczania i format szkolenia są skutecznie dostosowane w celu zwiększenia włączenia społecznego poprzez sport i zaangażowanie społeczne, odpowiadając na potrzeby różnorodnej gamy podmiotów działających w różnych sektorach.

General Context

Innowacje programowe na rzecz synergii między sportem społecznościowym a aktywizmem (CISCA) mają na celu realizację priorytetu „włączenia społecznego i różnorodności” poprzez wzmocnienie współpracy między sportem lokalnym jako obszarem zaangażowania społeczności i aktywizmu obywatelskiego, tworząc program nauczania dla aktywistów w dziedzinie sportu i organizacje społeczeństwa obywatelskiego w perspektywie zaproponowania rozwiązania palącego wyzwania, jakim jest wykluczenie społeczne w sporcie i poprzez sport w sąsiedztwie europejskim.

Szczegółowe cele CISCA to:

- wzmocnione interakcje między sportem a społecznościami lokalnymi poprzez wspieranie roli lokalnych oddolnych organizacji sportowych i wydarzeń sportowych jako silnych narzędzi budowania społeczności oraz generatorów aktywizmu społecznego i zaangażowania na obszarach miejskich znajdujących się w niekorzystnej sytuacji społecznej poprzez stworzenie programu nauczania i formatu szkoleń (1), szkolenia lokalne operatorzy (3 na organizację partnerską), organizujący programy społeczne (w każdym kraju partnerskim, dochodzące do 60 osób);
- zbadać, w jaki sposób zajęcia sportowe mogą przynieść nowe narzędzia i odpowiedzi na obecne wyzwania związane z wykluczeniem społecznym w ubogich dzielnicach miast europejskich, tworząc program nauczania i format szkolenia (1), projektując, testując i promując e-learning za pośrednictwem „platformy internetowej CISCA”, cyfrowe narzędzia edukacyjne i interaktywna architektura sieciowa” (1 platforma internetowa i sieć 15 lokalnych operatorów sportowych i społecznych z każdego kraju partnerskiego);
- identyfikować i rozpowszechniać innowacyjne podejścia doceniające społeczny i wspólnotowy wymiar sportu poprzez wysiłki badawcze, które staną się podstawą „Podręcznika dotyczącego zintegrowanych praktyk w sporcie i zaangażowaniu w społecznościach sąsiedzkich” (1 podręcznik, szeroko rozpowszechniany przez każdą organizację partnerską podczas wydarzeń i za pośrednictwem rozbudowany plan rozpowszechniania realizowany w ramach WP5).

W ciągu ostatnich dziesięcioleci liczba ludności miejskiej w Europie znacznie wzrosła. W 2014 r. w miastach mieszkało 41,6% ludności UE-28, a kolejne 31,0% mieszkało w miastach i na przedmieściach, co stanowi prawie trzy czwarte ludności UE-28. Chociaż większość mieszkańców miast zamieszkuje małe i średnie miasta, rośnie odsetek osób zamieszkujących 20 największych funkcjonalnych obszarów miejskich (17,8% w 2015 r.), które są najbardziej narażone na cechy ubóstwa, nierówności, wykluczenie społeczne i problemy zdrowotne.

Narastający problem wykluczenia społecznego i bezbronności wiąże się również z wyzwaniami dla zdrowia psychicznego i fizycznego ludzi, zwłaszcza osób mieszkających w najbardziej bezbronnych dzielnicach, w opuszczonych centrach historycznych w niektórych miastach oraz na byłych obszarach podmiejskich obszarów przemysłowych lub robotniczych w innych. Czynienie naszych miast „zdrowszymi” staje się coraz bardziej aktualnym tematem reprezentowanym w kilku europejskich programach miejskich, których celem jest dostarczanie innowacyjnych rozwiązań w zakresie zintegrowanego rozwoju obszarów

miejskich, takich jak URBACT, UIA (Urban Innovation Actions), a także jest wymieniany jako jeden z celów z Europejska Agenda Miejska i jej partnerstwa tematyczne. Co ciekawe, sport i zajęcia sportowe jako czynniki generujące zdrowie, włączenie społeczne i kreatywność nie zostały jeszcze uwzględnione w tej złożoności. Widzimy tutaj możliwość zaspokojenia tej potrzeby poprzez działania w ramach projektu CISCA.

W ciągu ostatnich dziesięcioleci zaniedbywano aspekty sportu jako działania społecznościowego z potencjałem włączenia społecznego. Jak zauważyła Światowa Organizacja Zdrowia w swojej „Strategii aktywności fizycznej dla regionu europejskiego WHO na lata 2016–2023” z 2015 r., spadek aktywności sportowej w dzielnicach miejskich powiązano z przekształcaniem środowiska miejskiego w sposób mniej sprzyjający aktywności fizycznej poprzez decyzje wpływając na projektowanie urbanistyczne, użytkowanie gruntów i transport (w tym zwiększony ruch pojazdów drogowych).

Wyniki Eurobarometru (2014) sugerują, że udział w zorganizowanych zajęciach sportowych spada w dzielnicach śródmiejskich ze względu na większą liczbę nowoczesnych obiektów sportowych budowanych na obrzeżach miast, co zwiększa niedostępność codziennych zajęć sportowych dla osób mieszkających w bardziej ubogich obszarach miejskich obszary. Problem ten rodzi pytanie o równą dostępność przestrzeni i obiektów miejskich dla wszystkich osób, w tym osób niepełnosprawnych i/lub bezbronnych. Poprawa warunków społecznych i przestrzennych w zubożałych dzielnicach miejskich jest potrzebą uznaną w ramach Partnerstwa na rzecz walki z ubóstwem miejskim w ramach Europejskiej Agendy Miejskiej (Agenda Miejska dla UE, 2019, s. 30).

Organizacja Narodów Zjednoczonych w swojej „Nowej Agendzie Miejskiej” (2016) również postawiła sobie za cel „utworzenie miast i osiedli ludzkich, w których wszyscy ludzie będą mogli cieszyć się równymi prawami i możliwościami, a także podstawowymi wolnościami”. Zasada bardziej socjalnej Europy, zapewniającej lepszy dostęp do infrastruktury i opieki zdrowotnej, jest jednym z priorytetów nowej polityki spójności na okres po 2020 roku.

Dokument wprowadzający

Projekt Innowacje programowe na rzecz synergii między sportem społecznościowym a aktywizmem (CISCA) ma na celu rozwiązanie kluczowego problemu wykluczenia społecznego poprzez połączenie sportu masowego, zaangażowania społeczności i aktywizmu obywatelskiego. Realizując swoje cele, CISCA dąży do wzmocnienia interakcji między sportem a społecznościami lokalnymi, zbadania innowacyjnych podejść do walki z wykluczeniem społecznym i zidentyfikowania najlepszych praktyk w zakresie włączania sportu do rozwoju obszarów miejskich.

W ramach tej inicjatywy opracowywane są kompleksowe ramy kompetencji w celu zdefiniowania podstawowych umiejętności i atrybutów, które powinni posiadać operatorzy społeczni. Kompetencje te mają na celu umożliwienie operatorom skutecznego angażowania się w zróżnicowane i znajdujące się w niekorzystnej sytuacji grupy, wykorzystując sport jako narzędzie edukacji, budowania społeczności i aktywizmu.

Zidentyfikowane kompetencje obejmują zarówno poziom makro, jak i mikro, począwszy od komunikacji międzykulturowej po umiejętności pedagogiczne. Każda kompetencja odgrywa kluczową rolę w osiągnięciu celów CISCA poprzez promowanie włączenia społecznego, empatii, zdolności adaptacyjnych i zaangażowania społecznego.

Dokument ten służy jako przewodnik w kształtowaniu profilu Operatora Sportowego CISCA i będzie podstawą do opracowania modułów szkoleniowych. Kompetencje opisane w



niniejszym dokumencie zostały wyprowadzone na podstawie najlepszych praktyk i wyników badań, zapewniając trafność i skuteczność w zaspokajaniu wyjątkowych potrzeb różnych grup demograficznych i społeczności.



Wyniki wyszukiwania

Poniższy wniosek został zaczerpnięty z wniosków z Pakietu Roboczego 2 D2.2 Raport z badań porównawczych:

Literatura dostarcza solidnych dowodów na temat społecznej misji sportu. Uczestnictwo w sporcie niesie ze sobą interakcje, które mogą sprzyjać włączeniu i integracji, zwalczać dyskryminację i rasizm, rozwijać umiejętności i kompetencje społeczne oraz wzmacniać kapitał społeczny. Jednak dowody naukowe sugerują, że aby osiągnąć takie wyniki, środowisko sportowe powinno zostać zbudowane w oparciu o odpowiednie środowisko sportowe w oparciu o zasady odpowiedniego wzmacniającego klimatu, wartości sportowych i pozytywnego rozwoju młodzieży. W odpowiedzi na wielokrotne wezwania Komisji Europejskiej, w których uznano ważną rolę sportu we wzmacnianiu pozycji społecznej grup społecznych znajdujących się w niekorzystnej sytuacji, na poziomie europejskim wdrożono dużą liczbę projektów. W ramach tych projektów konsorcja składające się z wielu różnych interesariuszy opracowują i wdrażają programy sportowe mające na celu wzmocnienie pozycji różnych grup społecznych znajdujących się w niekorzystnej sytuacji. Dotkliwe skutki tych projektów przynoszą cenną ulgę, jednakże trwałość projektów uznano za słabą stronę. Ankieta przeprowadzona wśród obywateli, członków organizacji pozarządowych i klubów sportowych oraz urzędników władz lokalnych podkreśliła istotne problemy, z jakimi borykają się docelowe grupy społeczne znajdujące się w niekorzystnej sytuacji (migranci i uchodźcy, osoby o niskich dochodach i osoby bezrobotne oraz osoby niepełnosprawne), oraz ujawniło, że zapewniane wsparcie wydaje się niewystarczające, aby w znaczący sposób rozwiązać problemy, przed którymi stoją te populacje. Co ważne, uczestnictwo w sporcie uznano za realną platformę opracowywania zrównoważonych programów. Wreszcie, wywiady z członkami grup znajdujących się w niekorzystnej sytuacji dostarczają dalszych świadectw na temat korzystnego wpływu uprawiania sportu na wzmacnianie pozycji populacji znajdujących się w niekorzystnej sytuacji. Co więcej, respondenci należący do populacji znajdujących się w niekorzystnej sytuacji, którzy prawdopodobnie wezmą udział w przyszłych działaniach projektu, oraz osoby pracujące z takimi grupami, z którymi przeprowadzono wywiady, przekazały przydatne wskazówki dotyczące projektowania i wdrażania kolejnych działań w ramach projektu.

Kompetencje dla operatorów sportowych

Z badań przedstawionych w D2.2 jasno wynika, że uczestnictwo w sporcie może potencjalnie wywrzeć znaczący wpływ społeczny, zwłaszcza na populacje znajdujące się w niekorzystnej sytuacji. Nacisk na stworzenie odpowiedniego środowiska sportowego opartego na wzmacniającym klimacie, wartościach sportowych i pozytywnym rozwoju młodzieży ma kluczowe znaczenie dla osiągnięcia długoterminowych pozytywnych wyników.

Nadrzędne cele projektu CISCA obejmują wywarcie transformacyjnego wpływu poprzez sport na społeczności znajdujące się w niekorzystnej sytuacji, stawiając czoła palącym wyzwaniom wykluczenia społecznego w europejskich dzielnicach. Aby to osiągnąć, operatorzy społeczni potrzebują zróżnicowanego zestawu kompetencji. Obejmuje to zdolność do tworzenia i utrzymywania wzmacniającego i włączającego środowiska sportowego, rozwijającego umiejętności i kompetencje społeczne poprzez zaangażowanie sportowe. Wdrażanie zasad pozytywnego rozwoju młodzieży ma kluczowe znaczenie dla dostosowania programów do unikalnych potrzeb dzieci i dorosłych o różnym wykształceniu, zapewniając efektywną naukę i rozwój umiejętności. Zrównoważony rozwój programów sportowych jest niezbędny, aby zapewnić trwałe pozytywne skutki dla grup społecznych znajdujących się w niekorzystnej sytuacji. Uzyskanie wglądu w wyzwania stojące przed tymi populacjami ma fundamentalne znaczenie i wymaga głębokiego zrozumienia i ukierunkowanego podejścia w celu usunięcia dysproporcji. Zaangażowanie obywateli, organizacji pozarządowych i władz lokalnych jest niezbędne dla skutecznego opracowania programu i wspierania zaangażowania społeczności opartego na współpracy. Wreszcie przeprowadzanie ocen w celu pomiaru korzystnego wpływu uczestnictwa w sporcie ma kluczowe znaczenie dla udoskonalenia i optymalizacji interwencji, zapewniając ich znaczący i trwały wpływ na dobrostan i wzmocnienie pozycji grup docelowych.

Na podstawie tych wniosków można zebrać kilka kluczowych tematów dla modułów szkoleniowych i kompetencji:

Kompetencje (Mikro/Makro)	Tytuł modułu	Dlaczego powinien posiadać go operator sportowy	Jak tę kompetencję można wykorzystać w różnych kontekstach wśród innych grup/demografii:
Umiejętności komunikacyjne (makro)	Komunikacja międzykulturowa	Umiejętność nawiązywania kontaktu z osobami z różnych środowisk ma kluczowe znaczenie dla wspierania włączenia społecznego i zrozumienia w społeczności oraz zrozumienia wyjątkowych wyzwań.	W kontekście różnych grup wiekowych, płci lub środowisk kulturowych operator może skutecznie komunikować się, budować zaufanie i tworzyć wspierające środowisko. Możliwość dostosowania do uchodźców, migrantów i osób z różnych środowisk kulturowych, językowych i etnicznych, tworząc zaufanie i ułatwiając skuteczną komunikację.
Inteligencja emocjonalna (makro)	Mapowanie empatii	Ma to kluczowe znaczenie dla zrozumienia i uznania doświadczeń i wyzwań stojących przed bezbronnymi populacjami oraz stworzenia wspierającego i włączającego środowiska.	Kompetencja ta jest niezbędna podczas pracy z różnymi grupami demograficznymi, w tym z osobami niepełnosprawnymi, grupami bezbronnymi lub osobami borykającymi się z różnymi formami wykluczenia społecznego
Umiejętności edukacyjne (mikro)	Umiejętności pedagogiczne	Aby skutecznie nauczać umiejętności, wartości i zajęć, niezbędna jest wiedza specjalistyczna w zakresie rozwoju dziecka i technik pedagogicznych. Ponadto konieczne jest projektowanie i wdrażanie programów edukacyjnych uwzględniających specyficzne potrzeby młodych osób o różnym wykształceniu i możliwościach uczenia się.	Umiejętność tę można dostosować do różnych grup wiekowych, zapewniając zaspokojenie potrzeb edukacyjnych i rozwojowych dzieci, młodzieży i dorosłych w różnych środowiskach społecznych.
Współpraca (makro)	Zaangażowanie społeczności	Współpraca ze społecznościami lokalnymi i wspieranie partnerstw ma kluczowe znaczenie dla powodzenia programów społecznościowych. Zaangażowanie społeczne obejmuje angażowanie	Niezależnie od tego, czy pracują na obszarach miejskich, czy podmiejskich, kompetencja ta umożliwia operatorom angażowanie społeczności, budowanie współpracy i skuteczne zaspokajanie konkretnych potrzeb lokalnych.

		obywateli, rodziców, NGO i władzom lokalnym w celu skutecznego rozwoju programu.	
Możliwość adaptacji (makro)	Adaptowalne sporty włączające	Umiejętność dostosowania zajęć i podejść sportowych do konkretnych potrzeb i doświadczeń jest niezbędna do zapewnienia włączenia i przydatności.	Kompetencja ta pozwala operatorom dostosowywać programy do różnych grup demograficznych, biorąc pod uwagę takie czynniki, jak niepełnosprawność, grupy wiekowe lub pochodzenie społeczno-ekonomiczne.
Sieć (makro)	Budowa sieci społecznościowej	Ułatwiamy tworzenie powiązań społecznych i systemów wsparcia w społecznościach w celu poprawy ogólnego dobrostanu.	Ma kluczowe znaczenie dla uchodźców, migrantów i osób o ograniczonych sieciach społecznościowych, promuje włączenie społeczne i budowanie społeczności poprzez zajęcia sportowe.
Podejście oparte na traumie (mikro)	Praktyki sportowe wrażliwe na traumę	To zrozumienie wpływu traumy na jednostki i włączenie praktyk wrażliwych na traumę do programów w celu stworzenia bezpiecznego i wspierającego środowiska.	Dotyczy uchodźców, migrantów i osób, które przeżyły traumę. Promowanie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia poprzez uprawianie sportu.
Budowanie odporności (mikro)	Odporność i przeciwność losu	Wspieramy rozwój odporności wśród uczestników, aby mogli przezwyciężać wyzwania, niepowodzenia i przeciwności losu.	Szczególnie istotne dla osób borykających się z trudnościami społeczno-ekonomicznymi, bezrobociem i wyzwaniami związanymi ze zdrowiem psychicznym, promujące rozwój osobisty i wzmocnienie pozycji.
Zarządzanie czasem (makro)	Opanowanie czasu na sukces programu	Efektywne zarządzanie czasem w celu zapewnienia efektywnego planowania i realizacji programów i zajęć sportowych. Posiadanie silnych umiejętności zarządzania czasem ma kluczowe znaczenie dla operatorów sportowych, aby optymalizować swoje wysiłki, dotrzymywać terminów i zapewniać płynną realizację programów, co ostatecznie przyczynia się do sukcesu programu.	Kompetencja ta jest wszechstronna i ma zastosowanie w różnych grupach demograficznych, umożliwiając operatorom sportowym dostosowywanie harmonogramów i zajęć w oparciu o wyjątkowe potrzeby i dostępność uczestników, w tym uchodźców, migrantów i osób o różnych ograniczeniach czasowych.
Planowanie (makro)	Planowanie strategiczne dla	Opracowywanie kompleksowych planów inicjatyw sportowych z uwzględnieniem logistyki, zasobów i potrzeb uczestników. Skuteczne	Kompetencja ta może być stosowana uniwersalnie, umożliwiając operatorom dostosowywanie planów do specyfiki potrzeb różnych grup: dzieci, dorośli



	wpływowych programów	planowanie jest niezbędne za pomyślną realizację programów sportowych, zapewniając efektywną alokację zasobów i realizację celów. Operatorzy sportowi muszą posiadać tę umiejętność, aby tworzyć dobrze zorganizowane i wpływowe inicjatywy.	lub osoby stojące przed wyzwaniem społeczno-ekonomicznymi.
Ograniczanie/ocena ryzyka (makro)	Ochrona sukcesu: ograniczanie ryzyka w sporcie	Operatorzy sportowi muszą posiadać umiejętności zarządzania ryzykiem, aby stworzyć bezpieczne środowisko dla uczestników, stawić czoła potencjalnym wyzwaniom i zapewnić ogólny sukces programów.	Kompetencję tę można dostosować do różnych grup demograficznych, pomagając operatorom identyfikować i eliminować ryzyka specyficzne dla każdej grupy, w tym osób niepełnosprawnych lub osób borykających się z problemami związanymi ze zdrowiem psychicznym.
Rozwiązywanie konfliktów (makro)	Rozwiązywanie konfliktów w sporcie społecznościowym	Rozwiązywanie konfliktów, niezbędne do utrzymania harmonijnego i włączającego środowiska, gwarantuje, że programy sportowe pozostaną pozytywne i korzystne dla wszystkich uczestników.	Kompetencję tę można zastosować w różnych kontekstach, w tym w rozwiązywaniu konfliktów związanych z różnicami kulturowymi, sporami osobistymi lub kwestiami wynikającymi z różnic społeczno-ekonomicznych.
Gromadzenie i analiza danych (makro)	Podejmowanie decyzji w oparciu o dane w inicjatywach sportowych.	Ważne dla oceny powodzenia programów, identyfikacji obszarów wymagających poprawy i podejmowania świadomych decyzji dotyczących przyszłych inicjatyw.	Mając zastosowanie w przypadku różnych grup demograficznych, operatorzy mogą wykorzystywać dane do dostosowywania programów w oparciu o konkretne potrzeby i preferencje uczestników.
Rzecznictwo i zasięg (makro)	Strategie rzecznictwa i zasięgu w zaangażowaniu sportowym.	Ma kluczowe znaczenie dla promowania wartości programów sportowych, przyciągania uczestników i zdobywania wsparcia społeczności dla trwałego wpływu.	Kompetencję tę można dostosować tak, aby angażowała różnych interesariuszy, w tym władze lokalne, szkoły i inne organizacje społeczne, w celu zwiększenia widoczności programu i uczestnictwa.

Wniosek

Dążąc do zajęcia się priorytetem „włączenia społecznego i różnorodności”, projekt CISCA podjął transformacyjną podróż mającą na celu wzmocnienie współpracy między sportem masowym a aktywizmem obywatelskim. Dzięki szeroko zakrojonym badaniom i wspólnym wysiłkom zidentyfikowaliśmy kluczowe wyzwania i możliwości w zakresie wykorzystania sportu jako katalizatora włączenia społecznego w europejskich dzielnicach. W centrum naszych rozważań znalazł się zróżnicowany krajobraz demograficzny, obejmujący uchodźców, migrantów, osoby o niskim pochodzeniu społeczno-ekonomicznym oraz osoby borykające się z problemami związanymi ze zdrowiem psychicznym.

Kulminacją naszych badań jest kompleksowy zestaw kompetencji kluczowych dla operatorów sportowych, którzy odgrywają kluczową rolę we wprowadzaniu pozytywnych zmian. Kompetencje te, poczynając od umiejętności komunikacyjnych na poziomie makro po praktyki wrażliwe na traumę na poziomie mikro, mają na celu wyposażenie operatorów w umiejętności i wiedzę niezbędną do poruszania się po zawiłościach zaangażowania społecznego i wspierania środowisk włączających.

Zidentyfikowane kompetencje podkreślają wieloaspektowy charakter zaangażowania sportowego, podkreślając potrzebę posiadania przez operatorów zróżnicowanego zestawu umiejętności. Od komunikacji międzykulturowej po budowanie odporności, każda kompetencja przyczynia się do osiągnięcia nadrzędnego celu, jakim jest tworzenie zrównoważonych, wpływowych programów sportowych. Zdajemy sobie sprawę ze znaczenia zdolności adaptacyjnych, uznania wyjątkowych potrzeb różnych grup demograficznych oraz znaczenia współpracy społeczności dla powodzenia naszych inicjatyw.

W miarę postępów moduły szkoleniowe opracowane w oparciu o te kompetencje będą służyć jako podstawa wzmocnienia pozycji operatorów sportowych w organizacjach partnerskich. Moduły te, zorganizowane wokół makroobszarów, takich jak komunikacja, współpraca i umiejętności zarządzania, umożliwią operatorom dostosowanie swojego podejścia do konkretnych wyzwań i możliwości stwarzanych przez ich społeczności.

Podsumowując, stoiska projektu CISCA oferują potencjał sportu w zakresie inicjowania pozytywnych zmian społecznych. Wspierając środowisko sprzyjające włączeniu społecznemu, zrozumieniu i wzmocnieniu, pragniemy przyczynić się do osiągnięcia szerszych celów społecznych, takich jak spójność społeczna i dobrostan.



Forma szkolenia

Cel formatu szkolenia

Celem tego formatu szkolenia jest umożliwienie Operatorom Sportowym zdobycia określonych kompetencji, zapewniając im wiedzę i umiejętności niezbędne do osiągnięcia doskonałości w swoich dziedzinach. Ten kompleksowy program jest starannie opracowany, aby zaspokoić unikalne potrzeby i cele uczestników, zapewniając dostosowane doświadczenie edukacyjne. Dzięki połączeniu interaktywnych warsztatów, zajęć praktycznych i sesji prowadzonych przez ekspertów, ten format szkolenia rozwija praktyczną biegłość i sprzyja głębokiemu zrozumieniu tematu.

Struktura formatu szkolenia

Program: 8 godzin szkolenia w sumie 32 godziny (4 dni)

Dzień 1: 3 warsztaty (Komunikacja międzykulturowa dla edukatorów i trenerów w sporcie, Wywiady dotyczące mapowania empatii, Wyznaczanie celów);

Dzień 2: 3 warsztaty (Rozwijanie poczucia własnej skuteczności, Zarządzanie czasem w sporcie, Planowanie strategiczne dla wpływowych programów);

Dzień 3: 3 warsztaty (Łagodzenie ryzyka i podejmowanie decyzji w sporcie, Harmonia na boisku, Zrozumienie zróżnicowanej dynamiki społeczności);

Dzień 4: 3 warsztaty (Inkluzywny sport w akcji, Symulacja kampanii w mediach społecznościowych, Odporność na przeciwności losu).

Zastosowana metodologia (Krótkie wyjaśnienie dotyczące NFE i ETS)

Format szkolenia obejmuje kompleksowy program edukacyjny zorganizowany wokół różnorodnych działań, wykorzystujący siłę zarówno metodologii edukacji pozaformalnej (NFE), jak i edukacji przez sport. Ten skrupulatnie opracowany program, obejmujący siedem dni, oferuje bogaty program nauczania, uwzględniający różne kompetencje istotne dla grupy docelowej.

Aby zapewnić całościowe doświadczenie edukacyjne, każda organizacja partnerska wniesie swój wkład, tworząc dwa specjalistyczne warsztaty dla każdej z wcześniej zidentyfikowanych kompetencji. Warsztaty te będą dla uczestników nieocenioną okazją do głębszego zgłębienia tematu, wzięcia udziału w ćwiczeniach praktycznych i skorzystania ze zbiorowej wiedzy specjalistycznej organizacji partnerskich. To oparte na współpracy podejście gwarantuje, że uczestnicy zyskają wszechstronne zrozumienie kompetencji, zwiększając swoje możliwości i gotowość do osiągnięcia doskonałości w swoich dziedzinach.

NFE i ETS

1. Czym jest NFE: Edukacja pozaformalna (NFE) to „działalność edukacyjna, która nie jest ustrukturyzowana i odbywa się poza systemem formalnym. Edukacja pozaformalna obejmuje dwie dość różne rzeczywistości: z jednej strony działania edukacyjne odbywające się poza formalnym systemem edukacji (na przykład wykład na temat praw socjalnych organizowany przez związek zawodowy), a z drugiej strony doświadczenie zdobyte podczas pełnienia

obowiązków w organizacji wolontariackiej (na przykład bycie członkiem zarządu organizacji pozarządowej zajmującej się ochroną środowiska)” (Rada Europy, 1999).

2. Czym jest ETS: Edukacja przez sport (ETS) to znaczące połączenie metod sportu i edukacji pozaformalnej (NFE), ekstrapolujące i dostosowujące zarówno ćwiczenia fizyczne, jak i określone ćwiczenia sportowe, w celu zapewnienia solidnych efektów uczenia się przez całe życie, dostosowanych do potrzeb społeczeństwa oraz do realizowanych konkretnych celów edukacyjnych. ETS to pozaformalne podejście do edukacji, które łączy się ze sportem i aktywnością fizyczną i które odnosi się do rozwoju kluczowych kompetencji jednostek i grup, aby przyczynić się do rozwoju osobistego i zrównoważonej transformacji społecznej (ICSCA, 2013). Podejście samego ETS polega na integracji i wdrażaniu elementów sportowych, które mają być wykorzystywane w celach edukacyjnych, aby zająć się problemem społecznym, rozwijać kompetencje społeczne i prowokować trwałą transformację społeczną. Cały proces edukacyjny jest zaplanowany i przygotowany, a po jego zakończeniu oczekuje się jasnych, realistycznych i mierzalnych efektów. ETS tworzy egzystencjalne uczenie się między ludźmi. Dzięki ETS ma nastąpić trwała zmiana społeczna. Ma na celu umożliwienie wzmocnienia pozycji i wywołanie zrównoważonej transformacji społecznej. ETS wymaga wielu elementów, począwszy od korzystania ze sportu i ćwiczeń fizycznych, w celu uzyskania wyraźnych efektów uczenia się przez całe życie, takich jak poprawa tolerancji, solidarności lub zaufania między narodami. ETS należy postrzegać bardziej jako plan do refleksji niż działanie w terenie. Z metodologicznego punktu widzenia ETS polega na dostosowaniu ćwiczeń sportowych i aktywności fizycznej do celów zaplanowanego projektu edukacyjnego. Jest to sprawa i proces adaptacji sportu i aktywności fizycznej, zarówno pod względem ich wyrazu, jak i reprezentacji, co charakteryzuje szczególnie podejście ETS.

Część 1: Umiejętności interpersonalne (4 moduły)

Umiejętności interpersonalne są niezbędne w edukacji sportowej, ponieważ obejmują różne dziedziny i sytuacje. Należą do nich umiejętności komunikacyjne, inteligencja emocjonalna, zarządzanie konfliktami, zarządzanie czasem, rzecznictwo i docieranie do innych osób. Obecnie, w obliczu problemów związanych z włączeniem społecznym i nowymi tarciami w sporcie, cechy te są przynajmniej niezbędne do skutecznego zarządzania grupą sportową. Empatia i skuteczna komunikacja to kluczowe umiejętności rozwiązywania konfliktów, które mogą pojawić się w trakcie podróży, dlatego połączenie ich jest niezbędne do stworzenia pozytywnego i korzystnego środowiska dla wszystkich uczestników. Inteligencja emocjonalna odgrywa główną rolę ze względu na relacje i interakcje, które zostaną utworzone z osobami bezbronnymi lub znajdującymi się w niekorzystnej sytuacji. Empatia i skuteczna komunikacja z nimi pomoże im zintegrować się z resztą grupy i stworzyć środowisko pełne zrozumienia, szacunku i rozwoju osobistego.

W tej dziedzinie ważne jest zrozumienie, w jaki sposób trenerzy wchodzi w interakcję ze swoimi sportowcami, dowiedzenie się, w jaki sposób członkowie zespołu komunikują się między sobą i jak te interakcje się przeplatają. Chodzi o uchwycenie istoty tych interakcji w ich najbardziej naturalnym otoczeniu, aby uzyskać autentyczny wgląd. Skuteczna komunikacja i solidne relacje międzyludzkie nie tylko ułatwiają tworzenie harmonijnego środowiska zespołowego, ale są także katalizatorami lepszych wyników, ponieważ relacja między trenerem a sportowcem, oparta na zaufaniu i wzajemnym szacunku, staje się podstawą nie tylko osiągnięć sportowych, ale także rozwoju osobistego również. W tym zróżnicowanym i wielokulturowym świecie międzykulturowe kompetencje komunikacyjne stają się czymś więcej niż tylko umiejętnością – to konieczność. Zrozumienie i szanowanie różnic kulturowych w zespołach wzbogaca proces i tworzy środowisko, w którym każdy głos jest słyszalny i ceniony. Ta wrażliwość kulturowa jest szczególnie istotna w zespołach składających się z różnych narodowości i środowisk kulturowych.

Wplatając te elementy w tkankę edukacji sportowej, rola umiejętności interpersonalnych sprowadza się nie tylko do skutecznego zarządzania grupą, ale także do pielęgnowania społeczności, w której każdy członek, niezależnie od swojego pochodzenia i umiejętności, znajdzie miejsce do rozwoju, zarówno jako sportowiec i jako jednostka.

Komunikacja międzykulturowa:

W środowiskach, w których różnią się grupy wiekowe, płeć i pochodzenie kulturowe, operator powinien skutecznie zaangażować się w skuteczną komunikację, budować zaufanie i kultywować wspierającą atmosferę. Komunikacja międzykulturowa jest niezbędna do interakcji z uchodźcami, migrantami i osobami pochodzącymi z różnych środowisk kulturowych, językowych i etnicznych. Kładzie nacisk na tworzenie fundamentów zaufania i umożliwienie jasnych, skutecznych kanałów komunikacji. Co więcej, umiejętność nawiązywania kontaktu z osobami z różnych środowisk jest niezbędna do pielęgnowania integracji i zrozumienia w społeczności. Odgrywa także kluczową rolę w rozumieniu i stawianiu czoła wyjątkowym wyzwaniom, przed którymi stoją te grupy.

2. **Mapowanie empatii:**

Mapowanie empatii to narzędzie umożliwiające współpracę, które pozwala uzyskać głębszy wgląd w myśli, uczucia i zachowania klientów. Zwykle wiąże się to z utworzeniem wizualnej reprezentacji zawierającej sekcje opisujące to, co klient myśli, czuje, mówi i robi. Pomaga to zespołom zrozumieć doświadczenia i perspektywy użytkowników, sprzyjając empatii i ulepszając projektowanie produktów lub usług. Wychwytyjąc i wizualizując te aspekty, mapowanie empatii pomaga w identyfikacji punktów bólu i motywacji, co prowadzi do rozwiązań bardziej skoncentrowanych na użytkowniku. Metoda ta zachęca do wyrównania zespołu i wspólnego zrozumienia potrzeb i wyzwań klienta.

3. **Motywacyjne perspektywy coachingu wzmacniającego**

Motywacyjne perspektywy coachingu wzmacniającego koncentrują się na wzmacnianiu wewnętrznej motywacji i samostanowienia sportowców. Wzmacnianie coachingu polega na tworzeniu wspierającego środowiska, w którym sportowcy czują się kompetentni, niezależni i połączeni. Podejście to kładzie nacisk na pozytywne wzmocnienie, wyznaczanie celów i przekazywanie konstruktywnej informacji zwrotnej. Celem trenerów stosujących tę perspektywę jest inspirowanie sportowców, wzmacnianie ich pewności siebie i odporności. Stawiając na pierwszym miejscu potrzeby psychologiczne sportowców, wzmacniający coaching przyczynia się do poprawy wyników, satysfakcji i długoterminowego rozwoju. Metoda ta zachęca do nastawienia na rozwój, w ramach którego sportowcy są zmotywowani do ciągłego doskonalenia i pokonywania wyzwań.

4. **System ja - budowanie zaufania**

System ja w kontekście budowania pewności siebie odnosi się do wewnętrznych procesów kształtujących samoocenę jednostki i wiarę we własne możliwości. Budowanie pewności siebie obejmuje wspieranie pozytywnego systemu siebie poprzez wyznaczanie osiągalnych celów, świętowanie sukcesów i zapewnianie konstruktywnej informacji zwrotnej. Obejmuje rozwijanie poczucia własnej skuteczności, czyli wiary w to, że jednostki mogą odnieść sukces dzięki wysiłkowi i wytrwałości. Zachęcanie do autorefleksji i odporności pomaga jednostkom pokonać niepowodzenia i zachować pozytywne nastawienie. Takie podejście promuje nastawienie na rozwój, w którym pewność siebie buduje się poprzez ciągłe uczenie się i rozwój osobisty. Ostatecznie silny system siebie poprawia ogólne samopoczucie i wydajność.

- Te cztery moduły zostaną opracowane w ciągu jednego dnia (w sumie 8 godzin).

Moduły te będą rozwijane praktycznie poprzez 3 warsztaty, które obejmą tematykę określoną w ramach „umiejętności interpersonalnych”.

Część 2: Umiejętności operacyjne (4 moduły)

Umiejętności te zasadniczo odnoszą się do zarządzania celami i projektami oraz ich realizacji. W tym kontekście można uwzględnić odpowiednie planowanie działań, które należy przeprowadzić (jak, kiedy, gdzie i dlaczego). Opracowanie skutecznego i jasnego planu ułatwi zrozumienie otrzymanych wytycznych, a pomyślna realizacja planu pobudzi w grupie pasję i zaangażowanie w te konkretne działania. Złe planowanie może prowadzić do negatywnych rezultatów, przyczyniając się do zamieszania i skutecznej utraty kontroli nad grupą. Na tym polu konieczne będzie zatem odpowiednie przygotowanie się na możliwość utraty kontroli, dlatego mądrym posunięciem może być wcześniejsze zidentyfikowanie potencjalnych zagrożeń i przewidzenie największych przeszkód, z którymi trzeba się zmierzyć. Podjęcie środków ostrożności z wyprzedzeniem lub przynajmniej podjęcie działań w odpowiednim czasie pozostaje najlepszą strategią ograniczania ryzyka.

Zarządzanie czasem, umiejętność ta idzie w parze z planowaniem. Efektywna organizacja wolnego czasu i nadanie priorytetu najważniejszym zadaniom zapewni właściwą realizację działań i owocne rezultaty. Dlatego też, jeśli edukatorom brakuje czasu, powinni skupić się na najważniejszych działaniach, pomijając, jeśli to konieczne, te mniej istotne dla rozwoju grupy. Wreszcie organizacja, aby odnieść sukces jako operator, należy odpowiednio się zorganizować, aby zapewnić możliwie najlepszą obsługę, co obejmuje również gromadzenie danych i informowanie się o składzie grupy. Organizacja ponownie sprzyja przejrzystości; grupa zarządzana przez zorganizowanego operatora będzie bardziej produktywna i wydajna, znacznie poprawiając jakość efektu końcowego.

5. Czas opanowania zapewniający sukces programu:

Moduł ten dotyczy podstawowej praktyki efektywnego zarządzania czasem, podkreślając jej znaczenie w planowaniu i realizacji programów sportowych. Podkreśla znaczenie dotrzymywania terminów, zarządzania różnorodnymi harmonogramami i dostosowywania działań do potrzeb uczestników o różnych potrzebach, w tym uchodźców i migrantów, w celu zapewnienia sprawnego i skutecznego działania programów.

6. Planowanie strategiczne dla wpływowych programów:

W module nr 6 podkreśla się, że kompleksowe planowanie jest kluczową umiejętnością operatorów sportowych, umożliwiającą im tworzenie skutecznych i dobrze zorganizowanych inicjatyw sportowych. Polega na przemyślanym rozważeniu logistyki, zasobów i potrzeb uczestników, zapewniając efektywną alokację zasobów i osiągnięcie celów. Umiejętność ta ma uniwersalne zastosowanie i można ją dostosować, umożliwiając tworzenie planów dostosowanych do potrzeb różnych grup, w tym dzieci, dorosłych i osób stojących przed wyzwaniem społeczno-ekonomicznymi.

7. Podejmowanie decyzji w oparciu o dane w inicjatywach sportowych:

Ocena powodzenia programu i identyfikacja obszarów wymagających poprawy mają kluczowe znaczenie dla podejmowania świadomych decyzji dotyczących przyszłych inicjatyw. Podejście to jest wszechstronne w zależności od grupy demograficznej, umożliwiając operatorom wykorzystanie danych w celu dostosowania programów do unikalnych potrzeb i preferencji różnych grup uczestników.



- Te trzy moduły zostaną opracowane w ciągu jednego dnia (w sumie 8 godzin).
- Moduły te będą rozwijane praktycznie w ramach 3 warsztatów, które obejmą tematykę określoną w części „Umiejętności operacyjne”.

Sekcja 3: Budowanie społeczności i inkluzywność (6 modułów)

Budowanie społeczności i inkluzywność, biorąc pod uwagę cel projektu, są kluczowymi czynnikami jego sukcesu. Operatorzy sportowi powinni poznać najlepsze praktyki włączania osób znajdujących się w niekorzystnej sytuacji w dzisiejszym społeczeństwie poprzez zajęcia sportowe. Promowanie relacji i sieci między członkami społeczności jest złożone, ale zadaniem projektu jest właśnie stworzenie połączenia między ludźmi z różnych środowisk w kontekście sportowym za pomocą komunikacji międzykulturowej. Rezultat relacji międzyludzkich i możliwy sukces projektu będą miały również pozytywne reperkusje poza sportem, poprawiając społeczeństwo pod różnymi względami, w tym tworząc bardziej włączające środowisko, bardziej odporną społeczność oraz społeczeństwo bardziej współpracujące i wspierające. Biorąc pod uwagę powyższe, operatorzy w tej dziedzinie powinni pomóc grupie rozwinąć zrozumienie, współpracę i empatię.

Co więcej, uznanie i zaakceptowanie różnorodności w obrębie społeczności jest atutem, a nie barierą. Aby zapewnić rozwój społeczności w tym sensie, należy stosować mechanizmy informacji zwrotnej (ankiety, otwarte fora, spotkania), ponieważ mogą one dostarczyć ważnych wskazówek, z których można wyciągnąć wszelkie korekty. Dialog na te tematy prowadzi do ewolucji i rozwoju programów sportowych zgodnie z wcześniej wyznaczonymi celami i oczekiwaniami wobec takich programów. Wreszcie dokumentacja i udostępnianie wyników może służyć jako narzędzie rozpowszechniania, zrozumienia i inspiracji dla innych projektów; pomagając potencjalnym nowym projektom w poprawianiu mniej dochodowych części i osiąganiu lepszych wyników. Podsumowując, chociaż zadanie budowania włączających i odpornych społeczności sportowych jest złożone, stwarza szansę na stworzenie bardziej zjednoczonego i wspierającego społeczeństwa. Dzięki przemyślanemu planowaniu, ciągłemu uczeniu się i zaangażowaniu w celebrowanie różnorodności operatorzy sportowi mogą odegrać kluczową rolę w kształtowaniu bardziej włączającego i empatycznego świata.

8. Rozwiązywanie konfliktów w sporcie społecznościowym:

Rozwiązywanie konfliktów w sporcie społecznościowym koncentruje się na zarządzaniu i rozwiązywaniu sporów pomiędzy zawodnikami, trenerami i innymi zainteresowanymi stronami w konstruktywny sposób. Skuteczne strategie rozwiązywania konfliktów obejmują otwartą komunikację, aktywne słuchanie i wspieranie wzajemnego szacunku. Można zastosować techniki mediacji, aby ułatwić zrozumienie i porozumienie między skonfliktowanymi stronami. Podkreślanie pracy zespołowej i wspólnych celów pomaga minimalizować konflikty i budować środowisko współpracy. Szkolenie w zakresie umiejętności rozwiązywania konfliktów może wyposażać trenerów i zawodników w narzędzia umożliwiające radzenie sobie z napięciami i rozładowywanie ich. Promując pozytywną i włączającą atmosferę, sporty społecznościowe mogą zacieśnić relacje i zapewnić wszystkim uczestnikom wspierające i przyjemne doświadczenie.

9. Zaangażowanie społeczności: Współpraca ze społecznościami lokalnymi i wspieranie partnerstw mają kluczowe znaczenie dla powodzenia programów społecznościowych. Obejmuje to aktywną współpracę z obywatelami, rodzicami, organizacjami pozarządowymi i władzami lokalnymi w celu opracowania skutecznych programów. Kompetencja ta jest niezbędna zarówno w środowisku miejskim, jak i podmiejskim, umożliwiając operatorom angażowanie społeczności, budowanie znaczącej współpracy i skuteczne zaspokajanie konkretnych potrzeb lokalnych.

10. **Adaptowalne sporty włączające:** Umiejętność dostosowania zajęć sportowych i podejścia do konkretnych potrzeb i doświadczeń ma kluczowe znaczenie dla promowania włączenia i znaczenia. Kompetencja ta umożliwia operatorom dostosowywanie programów do różnych grup demograficznych, biorąc pod uwagę takie czynniki, jak niepełnosprawność, grupy wiekowe lub pochodzenie społeczno-ekonomiczne, zapewniając każdemu dostęp do odpowiednich i korzystnych zajęć sportowych.
11. **Strategie budowania i wspierania sieci społecznościowych oraz docierania do odbiorców w sporcie:** Ułatwianie tworzenia powiązań społecznych i systemów wsparcia w społecznościach jest kluczem do poprawy ogólnego dobrostanu. Jest to szczególnie istotne w przypadku uchodźców, migrantów i osób o ograniczonych sieciach społecznościowych, ponieważ promuje włączenie społeczne i budowanie społeczności. Angażowanie się w zajęcia sportowe to skuteczny sposób wzmacniania tych powiązań i systemów wsparcia, znacząco przyczyniając się do rozwoju tkanki społecznej społeczności. Promowanie wartości programów sportowych ma kluczowe znaczenie dla przyciągnięcia uczestników i uzyskania wsparcia społeczności, co gwarantuje trwały wpływ. Kompetencję tę można dostosować do zaangażowania różnych interesariuszy, w tym władz lokalnych, szkół i innych organizacji społecznych. Skuteczne komunikowanie korzyści i sukcesów programów sportowych zwiększa widoczność programu, uczestnictwo i ogólne zaangażowanie społeczności, przyczyniając się do długoterminowego sukcesu i żywotności inicjatyw.
12. **Odporność i przeciwność losu:** Wzmacnianie odporności wśród uczestników jest niezbędne, aby pomóc im pokonać wyzwania, niepowodzenia i przeciwności losu. Jest to szczególnie istotne w przypadku osób borykających się z trudnościami społeczno-ekonomicznymi, bezrobociem i problemami związanymi ze zdrowiem psychicznym. Promując odporność, programy sportowe przyczyniają się do rozwoju osobistego i wzmacniania pozycji, wyposażając uczestników w siłę i umiejętności potrzebne do poruszania się i prosperowania w swoich okolicznościach życiowych.
- Te pięć modułów zostanie opracowanych w ciągu dwóch dni (w sumie 16 godzin).
 - Moduły te zostaną opracowane praktycznie poprzez 5 warsztatów, które obejmą tematy określone w „Budowaniu społeczności i włączaniu”.



Część 1: Umiejętności interpersonalne

Moduł 1: Komunikacja międzykulturowa

Część A – Podstawowe podstawy teoretyczne

Cel:

Komunikacja międzykulturowa odnosi się do interakcji pomiędzy jednostkami z różnych środowisk kulturowych, mających na celu wzajemne zrozumienie poprzez negocjacje znaczeń definiujących treść komunikacji. Różni się od innych form komunikacji tym, że angażuje osoby z różnych środowisk kulturowych i językowych, co prowadzi do wyzwań, takich jak bariery językowe, sygnały niewerbalne i różnice kulturowe. Ta forma komunikacji ma kluczowe znaczenie dla społeczności i drużyn sportowych, ponieważ sprzyja włączeniu społecznemu, zrozumieniu i skutecznej współpracy w różnorodnych środowiskach.

W społecznościach komunikacja międzykulturowa odgrywa kluczową rolę w promowaniu spójności społecznej i harmonii między jednostkami z różnych środowisk kulturowych. Na przykład projekt Więcej niż słowa koncentruje się na włączeniu kreatywności do szkolenia międzykulturowego w celu poprawy umiejętności komunikacyjnych wśród pedagogów i pracowników socjalnych pracujących z grupami marginalizowanymi. Akceptując różnorodność i różnice kulturowe, społeczności mogą stworzyć przyjazne środowisko, które ceni i szanuje wszystkich członków.

Podobnie w drużynach sportowych komunikacja międzykulturowa jest niezbędna do budowania silnej dynamiki zespołu i poprawy wyników. Rozumiejąc i szanując różnice kulturowe, sportowcy i trenerzy mogą skutecznie komunikować strategie, cele i informacje zwrotne, co prowadzi do lepszej pracy zespołowej i spójności. Na przykład w projekcie podkreślono znaczenie inteligencji emocjonalnej i szacunku w kontaktach z różnorodnymi doświadczeniami i pochodzeniem uczestników.

Pytania refleksyjne dla uczniów:

- W jaki sposób komunikacja międzykulturowa może poprawić pracę zespołową i wyniki w środowisku sportowym? (np. jakie sytuacje lub komplikacje mają miejsce podczas meczu, treningu, wydarzenia towarzyskiego itp.)
- Jakie strategie można wdrożyć, aby pokonać bariery językowe i różnice kulturowe w kontekście społeczności? (np. jak możemy używać znaków niewerbalnych, sprawić, by wszystkie kultury były widoczne na wydarzeniach sportowych itp.)
- W jaki sposób wrażliwość kulturowa przyczynia się do skutecznej komunikacji i włączania w zróżnicowaną grupę lub zespół? (np. jakie są zalety włączających i zróżnicowanych zespołów, w jaki sposób mogą nam one pomóc w rekrutacji nowych członków lub przyciągnięciu nowych sportowców, jak wpływa to na sponsorów itp.)

Zastanawiając się nad tymi pytaniami, uczniowie badają codzienne sytuacje, w których mają kontakt z komunikacją międzykulturową. Podejście to opiera się na cyklu Kolba uczenia się przez doświadczenie. Po uzyskaniu informacji uczniowie zastanawiają się i na koniec są zachęceni do eksperymentowania z wynikami procesu refleksji w swoim codziennym życiu.

Wymagane kompetencje:

Aby skutecznie pracować w kontekście międzykulturowym, niezbędne są pewne kompetencje, w tym:

Inteligencja emocjonalna: Trenerzy muszą zachować ostrożność, jeśli chodzi o wrażliwe doświadczenia uczestników z przeszłości, aby uniknąć wywołania traumatycznych wspomnień i wiedzieć, jak skutecznie radzić sobie z takimi sytuacjami.

- **Szacunek i akceptacja:** Trenerzy powinni traktować wszystkich uczestników jednakowo, biorąc pod uwagę widoczne i niewidoczne niepełnosprawności, oraz stworzyć atmosferę szacunku opartą na szacunku dla wielowymiarowego życia uczestników.
- **Wrażliwość kulturowa:** Trenerzy muszą wziąć pod uwagę aspekty kulturowe, takie jak kontakt wzrokowy, język ciała, gesty, kontakt fizyczny i role płciowe, aby zapewnić skuteczną komunikację i zrozumienie między uczestnikami z różnych środowisk.
- **Krytyczna autorefleksja:** Trenerzy muszą krytycznie zastanowić się nad swoją pozycją społeczną, przywilejami, uprzedzeniami i stereotypami, aby uniknąć opresyjnych zachowań i zachować równe traktowanie wszystkich uczestników.
- **Tworzenie relacji pełnej szacunku:** Trenerzy powinni nawiązać odpowiednią relację z uczestnikami, okazując prawdziwe zainteresowanie ich sytuacją i rozumiejąc czynniki przyczyniające się do ich marginalizacji.
- **Zdolność do adaptacji i przygotowanie:** Bycie przygotowanym na nieoczekiwane sytuacje, posiadanie planu awaryjnego i regularne zastanawianie się nad zachowaniem i działaniami są niezbędne do skutecznego szkolenia z grupami marginalizowanymi.
- **Świadomość kulturowa:** Włączenie elementów kulturowych, takich jak nieformalne spotkania kulturalne, może ułatwić uczenie się i dzielenie się wiedzą wśród uczestników z różnych środowisk.

Przykłady działań

- **Metody komunikacji niewerbalnej:** Pozyskiwanie nowych metod i instrumentów komunikacji niewerbalnej. Na przykład ćwiczenie z gry karcianej Barnaga.
- **Tworzenie przyjaznej atmosfery:** Stosowanie ćwiczeń w celu zrozumienia trudności w obcym kontekście i skutecznego stosowania metodologii. Trenerzy mogą skorzystać z ćwiczenia Albatross Island.
- **Czytanie intensywności emocjonalnej:** Angażowanie się w ćwiczenia mające na celu odczytanie różnych poziomów intensywności emocjonalnej. Więcej informacji trener może znaleźć tutaj: <https://eggshelltherapy.com/emotional-intensity/>
- **Teatr i ruch:** Realizacja zajęć z zakresu komunikacji niewerbalnej w scenerii teatralnej. Przewodnik „Więcej niż słowo” zawiera wybór odpowiednich zajęć, spośród których mogą wybierać moderatorzy.
- **Improwizacja międzykulturowa:** Planowanie improwizacji międzykulturowej z udziałem obywateli i uchodźców. Trener może zastosować podejście Culturatorium: <https://epale.ec.europa.eu/en/blog/intercultural-learning-through-improv-does-it-work-culturatorium-approach>
- **Refleksja i dzielenie się:** zachęcanie do twórczej refleksji i dzielenia się doświadczeniami w celu poprawy wyników uczenia się. Zestaw narzędzi PISH zawiera próbki tej metody, stosowanej w kontekście kursu, ale którą można łatwo dostosować do ustawień sportowych.
- **Empatia i skupienie na emocjach:** Koncentrowanie się na empatii i emocjach podczas warsztatów z grupami marginalizowanymi. Można tu zastosować metodę mapowania empatii z poprzedniego modułu.

- **Włączenie i uwrażliwienie:** Uwrażliwienie na pracę z grupami marginalizowanymi i doświadczanie praktyk włączających. Uczniowie powinni zdać sobie sprawę ze swoich własnych „błędów” i uprzedzeń. W refleksji pomaga gra Barnaga czy Wyspa Albatrosów. Dodatkowo wiele zasobów zawartych w Podręczniku „Więcej niż słowa” może pomóc trenerom w tym temacie.
- **Komunikacja poprzez sztukę:** Stosowanie metod koncentrujących się na możliwościach komunikacji niewerbalnej. Można to zrobić poprzez teatr, ale także poprzez rysunek, komiks, wideo, a nawet memy.

Działania te demonstrują praktyczne zastosowanie kompetencji wymaganych do skutecznego angażowania się w grupy marginalizowane w placówkach szkoleniowych i edukacyjnych.

Wymagana wiedza podstawowa:

Komunikacja międzykulturowa obejmuje wymianę komunikatów pomiędzy ludźmi o różnym pochodzeniu kulturowym i językowym, mającą na celu wzajemne zrozumienie poprzez negocjacje znaczeń. Przed przystąpieniem do szkolenia międzykulturowego niezbędna jest pewna wiedza i umiejętności, które ułatwią skuteczną komunikację i uczenie się w różnych kontekstach kulturowych.

1. Zrozumienie podstawowych koncepcji komunikacji międzykulturowej

Uczestnicy powinni posiadać podstawową wiedzę na temat tego, co pociąga za sobą komunikacja międzykulturowa. Obejmuje to wiedzę na temat wpływu różnic kulturowych na komunikację, roli sygnałów niewerbalnych oraz znaczenia kontekstu w komunikacji. Na przykład komunikacja niewerbalna zakłada znajomość kontekstu kulturowego drugiej osoby, wskazując, jak codzienne praktyki i gesty różnią się w zależności od kultury.

2. Świadomość różnic kulturowych

Znajomość konkretnych norm kulturowych, wartości i zachowań jest kluczowa. Obejmuje to zrozumienie różnic między kulturami pod względem stylów komunikacji, dystansu władzy, indywidualizmu a kolektywizmu oraz unikania niepewności. Na komunikację międzykulturową wpływa dynamika i charakterystyka stosunków międzynarodowych, które obejmują różnice kulturowe wpływające na politykę międzynarodową, zarządzanie i edukację.

3. Wrażliwość na bariery językowe

Trenerzy i uczestnicy powinni być świadomi wyzwań, jakie stwarzają różnice językowe. W module omówione zostaną trudności, jakie napotyka edukatorzy pracujący z grupami o różnym pochodzeniu językowym, podkreślając barierę wynikającą z niemożności porozumiewania się w języku większości lub kraju przyjmującego.

4. Umiejętności komunikacji niewerbalnej

Znaczna część komunikacji międzykulturowej ma charakter niewerbalny. Uczestnicy powinni posiadać umiejętność interpretowania i wykorzystywania sygnałów niewerbalnych, takich jak mimika, gesty i mowa ciała, które mogą się znacznie różnić w zależności od kultury. Podkreślamy znaczenie zrozumienia tych różnic, aby uniknąć błędnych interpretacji i konfliktów.

5. Empatia i otwartość

Empatia obejmuje zdolność rozumienia uczuć drugiej osoby i dzielenia się nią, co jest niezbędne w środowisku międzykulturowym. Otwartość na różne perspektywy i praktyki

kulturowe pomagają w ograniczaniu postaw etnocentrycznych i zwiększa wzajemny szacunek. Szczególnie przezwyciężanie niepewności i niepewności w kontaktach międzykulturowych wymaga empatii i nieocenianego podejścia.

6. Możliwość dostosowania i elastyczność

Środowiska międzykulturowe są dynamiczne i nieprzewidywalne. Trenerzy i uczestnicy muszą wykazywać się zdolnością do dostosowywania się i elastycznością, aby skutecznie reagować na nowe i zmieniające się sytuacje. Umiejętność ta ma kluczowe znaczenie dla zarządzania złożonością i płynnością interakcji międzykulturowych.

7. Krytyczna autorefleksja

Uczestnicy powinni być w stanie zastanowić się nad własnymi uprzedzeniami i uprzedzeniami kulturowymi. Ta samoświadomość jest niezbędna dla rozwoju osobistego i skutecznej interakcji międzykulturowej. Trener musi krytycznie zastanowić się nad swoją pozycją społeczną i przywilejami, aby uniknąć wzmacniania dynamiki władzy.

Podsumowując, skuteczny trening międzykulturowy wymaga połączenia specyficznej wiedzy na temat różnic kulturowych, umiejętności komunikacji (zarówno werbalnej, jak i niewerbalnej) oraz cech osobistych, takich jak empatia, zdolność adaptacji i samoświadomość. Kompetencje te umożliwiają nauczycielom skuteczniejsze poruszanie się w skomplikowanych interakcjach międzykulturowych i sprzyjają tworzeniu środowiska wzajemnego szacunku i zrozumienia.

Bibliografia:

More Than Words - Integrating Creativity in Intercultural Training: Training Manual. (2020). Deutschland: Comparative Research Network.
PROBLEM-BASED LEARNING, INTERCULTURAL COMMUNICATION STEM IN HIGHER EDUCATION (2023), Comparative Research Network,
Penuel, W., & Gallagher, D. (2017). Creating Research-Practice Partnerships in Education. Harvard Education Press.
Cornell, D., & Hartmann, D. (2007). Ethnicity and Race: Making Identities in a Changing World. Pine Forge Press.
<https://webdesign.tutsplus.com/articles/techniques-of-empathy-interviews-in-design-thinking-cms-31219https://medium.com/@StaceyDyer/design-thinking-what-is-an-empathy-interview-25f71bd496d7>

Część B – Zajęcia praktyczne

Komunikacja międzykulturowa dla edukatorów i trenerów w sporcie	
Przegląd:	Celem jest wyposażenie edukatorów i trenerów sportu w umiejętności i wiedzę niezbędną do skutecznego motywowania i angażowania grup szczególnie wrażliwych, wspierania ich aktywnego udziału w sporcie społecznościowym oraz umożliwienie im zrozumienia przeszkód, przed którymi stoją grupy szczególnie wrażliwe, a także tego, jak poprawić komunikację i uniknąć konfliktów w stosunkach międzykulturowych ustawienia.

Cel działania:	Umiejętności komunikacji niewerbalnej: Warsztaty skupiają się na rozwijaniu umiejętności skutecznego komunikowania się bez polegania na języku mówionym. Obejmuje to używanie gestów, mowy ciała i innych form interakcji niewerbalnych do przekazywania wiadomości i emocji. Autoekspresja i kreatywność: Uczestnicy są zachęceni do wyrażania swoich myśli, uczuć i tożsamości kulturowej za pomocą kreatywnych środków, takich jak sztuka, ruch i opowiadanie historii. Pomaga to nie tylko w wyrażaniu siebie, ale także w zrozumieniu i docenieniu różnorodności w grupie. Integracja i budowanie społeczności: Angażując się w działania wymagające współpracy i wzajemnego zrozumienia, warsztaty mają na celu budowanie poczucia wspólnoty wśród uczestników. Pomaga to w zmniejszaniu barier społecznych i promowaniu włączenia społecznego. Wzmocnienie pozycji: Warsztaty mają na celu wzmocnienie pozycji uczestników poprzez zapewnienie im umiejętności i pewności siebie, aby mogli wyrażać siebie i skutecznie współpracować z innymi. To wzmocnienie pozycji jest kluczowe, aby grupy zmarginalizowane czuły się cenione i słyszane w swoich społecznościach.
Wielkość grupy:	Możliwość dowolnego ustawienia rozmiaru. Zasadnicze części praktyki odbywają się w małych grupach 2-3 osobowych.
Czas trwania:	Kluczowe wprowadzenie do tematu można przeprowadzić w ciągu 2 godzin, przeprowadzając sesję 1 + 2. Trenerzy, którzy zdecydują się zgłębić temat, mogą przeprowadzić dodatkowe sesje 3-6, co odpowiednio wydłuży czas trwania warsztatu.
Moduły szkoleniowe / szkolenie typologiczne:	Umiejętności interpersonalne: poprzez dialog oparty na empatii, wywiady; budowanie społeczności i włączenie społeczne; to jest zasadniczy cel całego działania
Materiały:	• Projektor i ekran do prezentacji. • Materiały informacyjne na temat zasad komunikacji międzykulturowej i strategii motywacyjnych. • Materiały do odgrywania ról i ćwiczeń praktycznych (np. gry karciane, sprzęt do ćwiczeń Albatros, markery, flipcharty). • Formularze opinii do oceny.
Opis działania:	Sesja 1: Zrozumienie grup szczególnie wrażliwych w sporcie (1 godzina)

	Cel: Identyfikacja i zrozumienie cech i potrzeb grup wrażliwych w kontekście sportowym. Zajęcia: Wprowadzenie i aktywność przełamująca lody. Prezentacja: Przegląd grup szczególnie wrażliwych w sporcie (np. migranci, osoby niepełnosprawne, osoby znajdujące się w niekorzystnej sytuacji ekonomicznej). Gromadzenie grup, z którymi uczestnicy mają doświadczenie lub które znają, wykorzystując zbiorową brainstorming. Dyskusja grupowa: Wyzwania stojące przed tymi grupami w dostępie do sportu i uczestnictwie w nim. Zbieranie wyników na flipcharcie/wywieszanie Sesja 2: Zasady komunikacji międzykulturowej (1 godzina) Cel: Zbadanie kluczowych zasad skutecznej komunikacji międzykulturowej istotnych dla treningu sportowego. Zajęcia: Interaktywny wykład na temat podstaw komunikacji międzykulturowej. Korzystanie z informacji dostarczonych przez CISCA. Studium przypadku: Scenariusze z życia wzięte, w których komunikacja międzykulturowa odgrywa kluczową rolę w sporcie. Na przykład ćwiczenia polegające na odgrywaniu ról w celu ćwiczenia strategii komunikacyjnych Barnaga gra(https://sites.lsa.umich.edu/equitable-teaching/barnaga/). Sesja 3: Strategie motywacyjne w sportach włączających (1,5 godziny) Cel: Nauczenie się i zastosowanie strategii motywacyjnych, które sprzyjają włączeniu społecznemu i aktywnemu uczestnictwu. Zajęcia: Techniki motywowania uczestników z różnych środowisk. Współtworzenie motywacyjnej sesji sportowej dla grupy o zróżnicowanym poziomie umiejętności (https://www.mixedabilitysports.org/wp-content/uploads/IMAS_Multi-Sport_Guide_EN_v4.pdf) Informacje zwrotne i dyskusja na temat zaprojektowanych sesji.
--	--

	Sesja 4: Komunikacja niewerbalna w sporcie (2 godziny) Cel: Poprawa umiejętności komunikacji niewerbalnej w celu wspierania zrozumienia międzykulturowego i włączenia społecznego. Zajęcia: Prezentacja na temat roli sygnałów niewerbalnych w sporcie (mowa ciała, gesty, mimika). Ćwiczenia praktyczne: Ćwiczenia i gry z zakresu komunikacji niewerbalnej poprawiające zrozumienie pomiędzy różnymi grupami (np. stosując Metodę Albatros - https://www.youtube.com/watch?v=lVas4FhPKTI). https://solarev.org/migration/wp-content/uploads/sites/6/2015/12/Diversity-Activities-Resource-Guide.pdf Sesja 5: Opracowywanie społecznych programów sportowych (1 godzina) Cel: Współtworzenie skutecznych społecznych programów sportowych, które angażują i przynoszą korzyści grupom bezbronny. Zajęcia: Warsztaty grupowe: Planowanie społecznościowego wydarzenia sportowego skupionego na integracji i uczestnictwie przy użyciu szybkiego prototypowania (https://dscout.com/people-nerds/power-of-prototyping). Prezentacja planów grupowych i ocena wzajemna. Sesja 6: Refleksja i planowanie działań (1 godz.) Cel: Aby zastanowić się nad nauką danego dnia i zaplanować zastosowanie w środowisku zawodowym. Zajęcia: Indywidualna refleksja: Uczestnicy zapisują najważniejsze wnioski i osobiste plany działania. Udostępnianie grupowe: Wolontariusze dzielą się swoimi planami działania i zobowiązują się do konkretnych kroków. Uwagi końcowe i ocena warsztatów.
--	---

Wskazówki dla trenera:	Zarządzanie czasem Weź pod uwagę różnorodność językową grupy i odpowiednio dostosuj przydział czasu. Metody komunikacji niewerbalnej mogą wymagać więcej czasu w porównaniu z metodami werbalnymi, dlatego zaplanuj harmonogram tak, aby skutecznie odpowiadał potrzebom grupy. Zachęcaj do kreatywności Dostosuj zajęcia tak, aby pasowały do konkretnego kontekstu i potrzeb uczestników. Wymaga to kreatywności ze strony trenera, aby dostosować metody i treści, które dobrze współgrają z grupą. Wrażliwość na konteksty kulturowe i polityczne Należy mieć świadomość pochodzenia kulturowego i politycznego uczestników. Niektóre słowa, kolory lub symbole mogą mieć specyficzne konotacje, z którymi należy się obchodzić ostrożnie, aby uniknąć nieporozumień. Skupienie na wzmocnieniu Skoncentruj się na wzmacnianiu pozycji uczestników poprzez rozpoznawanie i docenianie ich wkładu. Warsztaty powinny mieć na celu budowanie ich pewności siebie i poczucia własnej wartości, pomagając im czuć się docenianymi i zdolnymi do osiągnięcia więcej w swoich społecznościach. Krytyczna autorefleksja Trenerzy powinni zaangażować się w krytyczną autorefleksję dotyczącą własnego stanowiska kulturowego i społecznego. Świadomość ta pomaga w unikaniu uprzedzeń i stereotypów oraz wspiera pełne szacunku i włączające środowisko szkoleniowe. Szacunek i zrozumienie Traktuj uczestników z szacunkiem i staraj się zrozumieć ich pochodzenie i doświadczenia. Takie podejście pełne szacunku sprzyja pozytywnemu środowisku szkoleniowemu i promuje efektywne uczenie się.
Spodziewany rezultat:	Uczestnicy będą zachęceni do wdrażania swoich planów działania oraz dzielenia się swoimi doświadczeniami i wynikami na internetowym forum społeczności stworzonym w celu ciągłego wsparcia i wymiany wiedzy. Celem niniejszego warsztatu jest zapewnienie edukatorom i trenerom sportu praktycznych narzędzi i spostrzeżeń umożliwiających skuteczne motywowanie i angażowanie grup szczególnie wrażliwych poprzez sport, zwiększając ich udział i integrację ze społecznością.



Ocena:	Poprzez opinie wyrażone przez uczestników w trakcie dyskusji zamykającej, uzupełnione odpowiedziami na krótką ankietę wypełnianą podczas ostatniej sesji.
Bibliografia:	Barnaga Gra (https://sites.lsa.umich.edu/equitable-teaching/barnaga/). Albatros metoda - https://www.youtube.com/watch?v=IVas4FhPKTI. https://solarev.org/migration/wp-content/uploads/sites/6/2015/12/Diversity-Activities-Resource-Guide.pdf szybkie prototypowanie - https://dscout.com/people-nerds/power-of-prototyping Zestaw narzędzi problemowych dotyczących komunikacji międzykulturowej Problem-Based Toolkit on Intercultural Communications (PISH) - https://crmonline.de/result/problem-based-toolkit-on-intercultural-communications/ Więcej niż słowa – Integracja kreatywności w eBooku dotyczącym szkoleń międzykulturowych https://crmonline.de/result/more-than-words-integrating-creativity-in-intercultural-training/

Moduł 2: Mapowanie empatii

Część A – Podstawowe podstawy teoretyczne

Mapowanie empatii to potężne narzędzie stosowane w różnych dziedzinach, takich jak myślenie projektowe, projektowanie doświadczeń użytkownika (UX), marketing i obsługa klienta. Niedawno zyskała na znaczeniu w badaniach społecznych i projektach włączenia społecznego. Teoretyczne podstawy mapowania empatii w tych kontekstach są zakorzenione w jego zdolności do wzmacniania głosów zmarginalizowanych społeczności, sprzyjając głębszemu zrozumieniu ich rzeczywistości, aspiracji i barier na drodze do włączenia. Mapowanie empatii, skupiając doświadczenia i perspektywy marginalizowanych jednostek i grup, ma na celu dostarczenie informacji dotyczących polityk, interwencji i inicjatyw promujących równość społeczną, sprawiedliwość i wzmocnienie pozycji. Ostatecznym celem jest współtworzenie rozwiązań niwelujących nierówności systemowe, promujących spójność społeczną oraz ułatwiających znaczące uczestnictwo i włączenie wszystkich członków społeczeństwa.

Mapowanie empatii jest nierozdzielnie powiązane z nauczaniem empatii. Wymaga od jednostek głębokiego zaangażowania się w doświadczenia, emocje i wyzwania stojące przed innymi, szczególnie tymi ze społeczności marginalizowanych. Proces ten obejmuje aktywne słuchanie, kompetencje kulturowe i krytyczne myślenie, a wszystkie te czynniki są istotnymi składnikami empatii. Tworząc bezpieczną i włączającą przestrzeń do dialogu, mapowanie empatii pozwala uczestnikom dostrzec zróżnicowane potrzeby, aspiracje i obawy osób marginalizowanych. Praktyka ta nie tylko zwiększa zdolność empatii, ale także rozwija umiejętności komunikacji międzykulturowej i krytycznego myślenia, umożliwiając jednostkom zmianę perspektywy i zrozumienie systemowych wzorców wykluczenia, przywilejów i dyskryminacji.

Wrażliwość jest kluczowym aspektem mapowania empatii. Wymaga to podejścia do interakcji z wrażliwością, pokorą i współczuciem, które są niezbędne do pełnego szacunku zaangażowania w różnorodne społeczności. Wrażliwość pomaga uniknąć uprzedzeń i stereotypów kulturowych oraz zapewnia, że głosy społeczności marginalizowanych zostaną usłyszane i docenione. W kontekście badań społecznych i projektów włączenia społecznego wrażliwość jest niezbędna do tworzenia zaufania i wzajemności, które są podstawą znaczącego zaangażowania i współtworzenia wiedzy. Będąc wrażliwymi na normy kulturowe, wartości i dynamikę w różnych społecznościach, praktycy mapowania empatii mogą wspierać bardziej włączający i sprawiedliwy proces badawczy.

Mapowanie empatii i wrażliwość są szczególnie istotne dla stowarzyszeń sportowych, które często służą jako mikrokosmos szerszego społeczeństwa. Stowarzyszenia sportowe mogą odegrać znaczącą rolę w promowaniu włączenia społecznego i spójności, tworząc środowiska, w których osoby z różnych środowisk mogą się spotykać, dzielić doświadczeniami i budować relacje. Włączając mapowanie empatii do swoich praktyk, stowarzyszenia sportowe mogą lepiej zrozumieć potrzeby i wyzwania swoich członków, szczególnie tych ze społeczności marginalizowanych. To zrozumienie może pomóc w opracowaniu włączających polityk, programów i inicjatyw, które promują równość i uczestnictwo wszystkich członków.

Na przykład stowarzyszenia sportowe mogą korzystać z mapowania empatii, aby zidentyfikować bariery w uczestnictwie dla grup zmarginalizowanych, takie jak brak dostępu

do obiektów, ograniczenia finansowe lub niewrażliwość kulturowa. Eliminując te bariery, stowarzyszenia sportowe mogą stworzyć bardziej włączające środowisko, które zachęca wszystkich członków do uczestnictwa i zaangażowania. Ponadto mapowanie empatii może pomóc stowarzyszeniom sportowym w opracowaniu programów wspierających komunikację i zrozumienie międzykulturowe, promujących spójność społeczną i ograniczających dyskryminację.

Cel mapowania empatii:

W projektach badań społecznych i włączenia społecznego mapowanie empatii ma na celu wzmocnienie głosów zmarginalizowanych społeczności, sprzyjając głębszemu zrozumieniu ich rzeczywistości, aspiracji i barier na drodze do włączenia. Koncentrując doświadczenia i perspektywy marginalizowanych jednostek i grup, podejście to stara się informować o politykach, interwencjach i inicjatywach promujących równość społeczną, sprawiedliwość i wzmocnienie pozycji. Ostatecznym celem jest współtworzenie rozwiązań niwelujących nierówności systemowe, promujących spójność społeczną oraz ułatwiających znaczące uczestnictwo i włączenie wszystkich członków społeczeństwa.

Wymagane kompetencje:

Mapowanie empatii w ramach projektów badań społecznych i włączenia społecznego wymaga różnorodnego zakresu kompetencji, obejmujących empatię, kompetencje kulturowe, aktywne słuchanie, krytyczne myślenie, współpracę i komunikację międzykulturową. Osoby zaangażowane w mapowanie empatii powinny wykazać się następującą listą kluczowych kompetencji:

- **Empatia:** w tym kontekście opisuje zdolność wczuwania się w doświadczenia, emocje i wyzwania stojące przed marginalizowanymi społecznościami, podchodząc do interakcji z wrażliwością, pokorą i współczuciem.
- **Umiejętności międzykulturowe:** Świadomość norm kulturowych, wartości i dynamiki w różnych społecznościach, umożliwiającą zaangażowanie pełne szacunku i unikanie uprzedzeń i stereotypów kulturowych.
- **Aktywne słuchanie:** biegłość w technikach aktywnego słuchania pozwalająca dostrzec zróżnicowane potrzeby, aspiracje i obawy osób zmarginalizowanych, tworząc jednocześnie bezpieczną i włączającą przestrzeń do dialogu.
- **Krytyczne myślenie:** zdolność do krytycznej analizy i interpretacji danych jakościowych, rozpoznawania systemowych wzorców wykluczenia, przywilejów i dyskryminacji oraz badania leżącej u podstaw dynamiki władzy.
- **Współpraca:** umiejętność skutecznej współpracy z członkami społeczności, interesariuszami i zespołami interdyscyplinarnymi, wspierająca współtworzenie i wspólne działania na rzecz celów włączenia społecznego.

Wymagana wiedza podstawowa:

Mapowanie empatii wymaga szczegółowego zrozumienia sprawiedliwości społecznej, intersekcyjności, dynamiki władzy i zasad zaangażowania społeczności. Niezbędna wiedza ogólna obejmuje:

- **Teoria sprawiedliwości społecznej:** Znajomość teorii sprawiedliwości społecznej, równości i praw człowieka zapewnia ramy dla zrozumienia i eliminowania nierówności systemowych i barier strukturalnych na drodze do włączenia społecznego.

- **Intersekcjonalność:** Zrozumienie przecinających się wymiarów tożsamości, takich jak rasa, płeć, klasa, seksualność i niepełnosprawność, umożliwia holistyczną analizę marginalizowanych doświadczeń i potrzeb.
- **Dynamika władzy:** Wgląd w struktury władzy, przywileje i marginalizację wyjaśnia, w jaki sposób hierarchie społeczne kształtują dostęp do zasobów, możliwości i procesów decyzyjnych.
- **Zasady zaangażowania społeczności:** Znajomość podejść partycypacyjnych, metodologii badań opartych na społeczności i zasad rozwoju społeczności opartego na zasobach ułatwia znaczącą współpracę ze społecznościami marginalizowanymi, wspierając zaufanie, wzajemność i współtworzenie wiedzy.
- **Kompensowanie luk w wiedzy:** W scenariuszach, w których badacze lub praktycy napotykać luki w wiedzy lub kulturowe martwe punkty, najważniejsze jest podejście oparte na współpracy i uczestnictwie. Angażowanie członków społeczności w charakterze współbadaczy, doradców lub łączników kulturowych może pomóc w pokonaniu barier językowych, kulturowych i kontekstowych, wzbogacając proces badawczy oraz zapewniając autentyczność i znaczenie ustaleń. Co więcej, ciągła refleksyjność, samoświadomość i pokora są niezbędne do uznania i zajęcia się uprzedzeniami lub założeniami, które mogą mieć wpływ na interpretacje lub interwencje badawcze.

Mapowanie empatii ucieleśnia zaangażowanie na rzecz sprawiedliwości społecznej, równości i włączenia społecznego, oparte na zasadach empatii, szacunku i solidarności. Wzmacniając marginalizowane głosy i współtworząc rozwiązania z dotkniętymi społecznościami, mapowanie empatii przyczynia się do zmian transformacyjnych i tworzenia bardziej sprawiedliwych i włączających społeczeństw.

Bibliografia:

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>

Część B – Zajęcia praktyczne

Wywiady dotyczące mapowania empatii	
Przegląd:	Uczestnicy poprzez dialog z nimi uczą się mapować potrzeby swoich klientów lub grup docelowych i wykorzystywać wyniki tego działania w swojej pracy.
Cel działania:	Nauka metody oceny potrzeb; Doskonalenie umiejętności komunikacji międzykulturowej; Wzmocnienie empatii i umiejętności słuchania problemów innych;

	Daje możliwość nauki krytycznego myślenia i umiejętności zmiany perspektywy
Wielkość grupy:	Możliwość dowolnego ustawienia rozmiaru. Zasadnicze części praktyki odbywają się w małych grupach 2-3 osobowych.
Czas trwania:	2,5 godziny
Moduły szkoleniowe / szkolenie typologiczne:	Umiejętności interpersonalne: poprzez dialog oparty na empatii, wywiady; budowanie społeczności i włączenie społeczne; to jest zasadniczy cel całego działania
Materiały:	• Prezentacja PTP • szablony map empatii • formularze zgody • puste papiery • urządzenia do nagrywania dźwięku (takie jak rejestrator lub aplikacja na smartfona)
Opis działania:	Krok 1: Wprowadzenie do myślenia projektowego i mapowania empatii Przeprowadź krótką prezentację na temat mapowania empatii, korzystając z dostarczonej prezentacji w programie PowerPoint. Wyjaśnij główne działania, szczegóły metodologiczne i etyczne mapowania empatii oraz pokaż główne kroki, które należy wykonać podczas sesji, w tym podstawowe pytania, które należy zadać podczas wywiadów. Zainicjuj dyskusję z uczestnikami na temat metody i rozdaj materiały informacyjne, w tym mapy empatii, czyste dokumenty i formularze zgody. Krok 2: Wywiady empatyczne Uczestnicy pracują w grupach 3-4 osobowych i tworzą wywiady. Z każdym uczestnikiem przeprowadzana jest rozmowa z pozostałymi członkami grupy. Jedna osoba zadaje pytania, a pozostali robią notatki. Krok 3: Wypełnianie map empatii Do każdego wywiadu przeprowadzanego przez ankieterów tworzona jest jedna mapa empatii. Na podstawie swoich notatek rejestrują na mapie główne obserwacje, uczucia, przemyślenia i konkretne działania rozmówców w związku z początkowym pytaniem. Zamiast tekstu uczestnicy mogą również włączyć elementy wizualne, takie jak zdjęcia lub rysunki. Krok 4: Prezentacja i dyskusja Każda grupa prezentuje swoje mapy empatii oraz sposób, w jaki rozumie zastosowanie tej metody. Zainicjuj dyskusję końcową na temat wykorzystania mapowania empatii i myślenia projektowego w całym procesie tworzenia.

Wskazówki dla trenera:	Uczestnicy mogą również przeprowadzić mapowanie empatii w kontekście świata rzeczywistego, przeprowadzając wywiady ze swoimi klientami, gośćmi ich wystaw itp. Ćwiczenie to można zintegrować jako mieszaną część szkolenia, które uczestnicy mogą wykonać po warsztatach. Z wynikami mogą zapoznać się podczas dodatkowego spotkania online lub offline. Sesję mapowania empatii można przeprowadzić także online. W tym przypadku wywiady są przygotowywane i nagrywane w pokojach typu breakout. Powstałe mapy empatii można przesłać na wspólną platformę internetową, taką jak MIRO.
Spodziewany rezultat:	Dla każdego uczestnika, z którym przeprowadzono wywiad, tworzona jest jedna mapa empatii Uczestnicy dowiedzą się i zrozumieją zastosowanie mapowania empatii i myślenia projektowego.
Ocena:	Poprzez opinie wyrażone przez uczestników w trakcie dyskusji zamykającej, uzupełnione odpowiedziami na krótką ankietę wypełnianą podczas ostatniej sesji.
Bibliografia:	Witamy w Urbania, Eurbanities, Podręcznik szkoleniowy: https://crnonline.de/result/welcome-back-to-eurbania-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

Moduł 3: Motywacyjne perspektywy coachingu wzmacniającego

Część A – Podstawowe podstawy teoretyczne

1. Jaki jest cel modułu?

Celem tego modułu jest zrozumienie, w jaki sposób uczestnicy mogą stworzyć wzmacniający klimat motywacyjny podczas sesji szkoleniowych. Sesja rozpocznie się od części wprowadzającej dotyczącej podstaw teoretycznych motywacji oraz podsumowania społecznego, poznawczego podejścia do motywacji. Następnie zostaną przedstawione zasady teorii samostanowienia, ze szczególnym uwzględnieniem wysokiej jakości typów motywacji (wewnętrznej). Następnie podkreślone zostanie znaczenie zaspokojenia trzech podstawowych potrzeb psychologicznych i wyjaśnione zostanie, w jaki sposób „autonomiczne” motywy celów prowadzą do wyższego poziomu dobrostanu psychicznego. Ponadto nakreślone zostaną perspektywy realizacji celów oraz omówione zostaną wytyczne dotyczące tworzenia zadania klimatycznego. Na koniec zastosowano zalecenia dotyczące wyznaczania celów za pomocą metody S.M.A.R.T. zasady zostaną poddane analizie.

Streszczenie

Motywacja jest kluczowym czynnikiem wpływającym na zachowanie w sporcie. Teoria samostanowienia (SDT) zajmuje wyjątkowe miejsce wśród teorii badających wpływ różnych typów motywacji w dziedzinie aktywności fizycznej, ćwiczeń i sportu. Według SDT ludzie mają wrodzoną tendencję do rozwoju, spełnienia i zdrowia. Kluczowym elementem SDT jest koncepcja wewnętrznych potrzeb psychologicznych, które służą kształtowaniu treści celów oraz procesów regulacyjnych, które będą wspierać ich osiągnięcie. Zgodnie z teorią utrzymywanie zachowań w czasie wymaga od jednostki internalizacji wartości i umiejętności potrzebnych do zmiany oraz doświadczenia samostanowienia. W szczególności teoria dowodzi, że aby zachowania stały się bardziej zinternalizowane i trwałe, na zmianę zachowania wpływa stopień, w jakim jednostki zaspokajają podstawowe psychologiczne potrzeby autonomii, potrzebę poczucia się zdolnymi oraz potrzebę rozwijania znaczących relacji z innymi. Kiedy środowisko społeczne sprzyja realizacji tych trzech podstawowych potrzeb, jednostki są bardziej skłonne do angażowania się w zachowania motywowane wewnętrznie.

Podstawowe potrzeby psychologiczne

Autonomia: potrzeba autonomii odnosi się do stopnia, w jakim jednostki czują się autonomiczne i odpowiedzialne za swoje własne zachowanie. Autonomia kontrastuje z kontrolą, ponieważ strategie wspierające autonomię obejmują zapewnianie wyborów, uznawanie emocji i pozwalanie jednostkom na samostanowienie o pożądanym zachowaniu, podczas gdy strategie kontroli obejmują wyznaczanie celów przez innych i kierowanie innymi do zmian. Rzeczywiście, wiele jednostek w procesie zmiany zachowania kieruje się albo kontrolowaną motywacją, albo regulacją zewnętrzną, w której jednostka działa jedynie w celu uzyskania zewnętrznej nagrody, albo regulacją wewnętrzną, w której jednostka działa,

aby uniknąć negatywnych emocji. przy czym obie te formy kontrolowanej regulacji nie prowadzą do długotrwałego trzymania się danego zachowania.

- Kompetencje: Oprócz poczucia autonomii, internalizacja wymaga od jednostki doświadczenia pewności siebie, że ma zdolność do zmiany. Potrzeba kompetencji odnosi się do stopnia, w jakim jednostka czuje się skuteczna w interakcjach ze środowiskiem społecznym i doświadcza możliwości wykazania się swoimi możliwościami.
- Pokrewieństwo: Trzecią kluczową potrzebą motywacji wewnętrznej jest potrzeba znaczących relacji, definiowana jako stopień, w jakim jednostki czują się bezpiecznie, przynależąc i łącząc się z innymi w swoim środowisku społecznym.
- Rozwijanie środowiska autonomii i budowania potencjału ma kluczowe znaczenie dla procesów internalizacji celów i integracji, dzięki którym jednostka może samoregulować i utrzymywać zachowania, które poprawiają jej aktywność fizyczną, zdrowie i dobre samopoczucie. Teoria samostanowienia jest bezpośrednio powiązana z teorią celu, ponieważ dążenie do celu i osiągnięcie go w oparciu o motywację autonomiczną jest skuteczniejsze. Motywacja autonomiczna to forma motywacji, która odzwierciedla powody wyboru działania, w taki sposób, że zachowania są doświadczane jako własne.

Teoria wyznaczania celów

Powszechnie przyjmuje się, że ważną strategią regulacji zachowań i wzmacniania motywacji, stosowaną w różnych kontekstach, jest wyznaczanie celów. Cele, będące tym, do czego jednostka dąży, są swoistym wyrazem celu życia i mają ważność zarówno wewnętrzną, jak i zewnętrzną, gdyż cele są skuteczne nawet wtedy, gdy wyznaczają je inni, ustaleni wspólnie lub samodzielnie. Podstawową zasadą teorii wyznaczania celów jest to, że jednostki potrzebują konkretnych i ambitnych celów, które doprowadzą ich do wysokiej wydajności, a nie tylko motywacji do zrobienia wszystkiego, co w ich mocy. Na proces wyboru celu wpływają dwa kluczowe czynniki: a) to, jak ważny jest to cel dla jednostki oraz b) to, jak bardzo dana osoba jest pewna, że uda mu się ten cel osiągnąć. Ważnymi zmiennymi, które są również ze sobą powiązane i pośredniczą między celami a wynikami, są wybór i akceptacja celów, wysiłek, wytrwałość i strategia ich osiągnięcia. Ogólnie rzecz biorąc, wyznaczanie celów jest skuteczną strategią zmiany zachowania, która jednak opiera się na kilku ważnych zasadach; są one zarysowane w ramach celów SMART. Akronim SMART (Specific, Measurable, Achievable, Realistic, Timebound) to bardzo widoczna strategia wyznaczania celów. Zapewnia ramy dla przewidywania osiągnięcia celów długoterminowych w oparciu o serię krótkoterminowych sukcesów, zaprojektowanych tak, aby opierać się na sobie w procesie rozłożonym na etapy.

2. Dlaczego potrzebne są kompetencje tego modułu?

Moduł pomoże uczestnikom:

- zrozumieć zasady motywacji
- zrozumieć znaczenie motywacji wewnętrznej
- rozwijać wiedzę specjalistyczną w celu zaspokojenia podstawowych umiejętności psychologicznych

- wdrażać strategie promujące autonomię
- stworzyć środowisko ułatwiające proces uczenia się i zwiększające postrzeganie kompetencji
- zapewniają wsparcie społeczne i poczucie jedności zespołu
- wsparcie społeczne i poczucie jedności zespołu

3. Jaka wiedza podstawowa na dany temat jest potrzebna?

Podstawowe zrozumienie motywacji w kontekście sportu i ćwiczeń.

4. Jak uzupełnić braki w wiedzy?

Podstawy motywacji zostaną przedstawione w początkowych częściach tego modułu.

Bibliografia

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

Część B – Zajęcia praktyczne

Ustalać cele	
Overview:	Warsztaty skupiają się na tym, jak tworzyć i wdrażać skuteczne wyznaczanie celów w zadaniach sportowych według S.M.A.R.T. zasady.
Ustal cele:	Aby zrozumieć, jak działa wyznaczanie celów; Rozwijaj umiejętności skutecznego wyznaczania celów; Wdrożyć wyznaczanie celów dla zadań sportowych; Monitorowanie i ocena celów
Wielkość grupy:	18 uczestników
Czas trwania:	120 minut
Moduły szkoleniowe	Zajęcia papierowe i ołówkowe, Realizacja zadań sportowych,
Typologia:	Interaktywna dyskusja
Materiały:	• Slajdy prezentacji • Projektor i laptop do prezentacji • Papier i ołówek (drukowane formy ćwiczeń z wyznaczaniem celów)

	• Piłka nożna, słupki/stożki, timer
Opis działania:	Początkowo, zanim uczestnicy otrzymają jakiekolwiek wykształcenie, zostaną poproszeni o określenie celu sportowego/ćwiczeniowego na (a) bieżącą sesję treningową, (b) przyszły miesiąc i (c) koniec roku. Następnie otrzymają krótką edukację dotyczącą skutecznego wyznaczania i osiągania celów w oparciu o technologię S.M.A.R.T. zasady. Przechodząc do części edukacyjnej, uczestnicy będą zachęceni do ćwiczeń poprzez serię ćwiczeń związanych z wyznaczaniem celów: Ćwiczenia z użyciem papieru i ołówka Oceń, czy początkowe zapisane cele są zgodne ze standardem S.M.A.R.T. podejścia, a w szczególności do (a) różnych typów celów (np. celów dotyczących procesów, wyników i rezultatów) i w różnych ramach czasowych (np. celów krótko-, średnio- i długoterminowych) oraz (b) zasad (konkretne, mierzalne, osiągalne, istotne i określone w czasie). Rozpoznaj i zapisz listę 5 swoich mocnych i 5 słabych punktów. Wybierz słaby punkt (z poprzedniej listy) i ustal cele dotyczące procesu, wydajności i wyniku; następnie oceń, czy są ustawione zgodnie ze standardem S.M.A.R.T. zasad i w razie potrzeby zrewiduj je [Cele należy wyznaczyć krótko- (np. następne szkolenie), średnio- (np. kolejne miesiące) i długoterminowe cele (np. koniec roku)]. Dla każdego celu zdefiniuj Strategie (S.M.A.R.T.), aby zwiększyć szanse na osiągnięcie celów. Realizacja poprzez zadania sportowe: Wybierz proste zadanie sportowe (np. strzelanie/podanie piłki nożnej), a następnie (a) ustal plan wyznaczania celów, (b) wdroż plan, (c) oceń postęp/osiągnięcie celu, (d) ponownie dostosuj cel-plan ustawień (jeśli to konieczne)
Wskazówki dla trenera:	• Podaj proste i dokładne instrukcje • Monitorowanie postępu • Przekaż opinię • Zadawaj pytania, aby zrozumieć
Spodziewany rezultat:	Opracuj skuteczne plany wyznaczania celów, Oceń i dostosuj cele, Zwiększ motywację
Ocena:	Postęp ćwiczeń (przez trenerów); Samoocena (przez stażystów)

Bibliografia:	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
----------------------	---

Moduł 4: System Ja – Budowanie pewności siebie

Część A – Podstawowe podstawy teoretyczne

1. Jaki jest cel modułu?

Celem tego modułu jest zrozumienie przez uczestników koncepcji własnej skuteczności i jej znaczenia dla regulacji motywacji. Po krótkim wprowadzeniu na temat konceptualizacji i operacjonalizacji poczucia własnej skuteczności, źródła poczucia własnej skuteczności zostaną przedstawione poprzez podejście empiryczne i szczegółowo omówione w sposób interaktywny. Następnie zbadane zostaną strategie zwiększania poczucia własnej skuteczności poprzez manipulację źródłami własnej skuteczności i omówione zostaną parametry, które moderują skuteczność źródeł poczucia własnej skuteczności. Na zakończenie sesji zostanie przedstawiona hierarchiczna struktura poczucia własnej wartości i zarysowane zostaną fizyczne aspekty Ja, a celem uczestników będzie zrozumienie, w jaki sposób zmiany w poczuciu własnej skuteczności prowadzą w górę po drabinie poprawy poczucia własnej wartości.

Streszczenie

Poczucie własnej skuteczności definiuje się jako postrzeganie przez jednostkę zdolności do kontrolowania swojego funkcjonowania i wydarzeń, które wpływają na jej życie. Poczucie własnej skuteczności odnosi się w szczególności do przekonań jednostki o jej zdolnościach do organizowania i wykonywania działań niezbędnych do osiągnięcia określonych osiągnięć. W świetle tego poczucie własnej skuteczności wpływa na rodzaj aktywności, do której jednostka się wybiera, wysiłek, jaki w nią wkłada oraz stopień wytrwałości, jaki wykazuje w obliczu niepowodzeń lub bodźców awersyjnych. Osobiste oczekiwania są podstawowym czynnikiem efektywności, ponieważ określają, ile wysiłku włoży dana osoba i jak długo będzie wytrwała w obliczu przeszkód i zniechęcających doświadczeń. Sukces zwiększa poczucie własnej skuteczności, podczas gdy poczucie porażki wpływa na nie negatywnie, powodując, że jednostki mają tendencję do unikania sytuacji, w których według nich mogą nie odnieść sukcesu. Osoby o wysokim poczuciu własnej skuteczności będą postrzegać trudne zadanie raczej jako wyzwanie niż niebezpieczeństwo. Będzie obecna zdolność do strategicznego myślenia w celu poradzenia sobie z porażką, podobnie jak wysoki stopień zaangażowania w osiąganie swoich celów. Osoby o obniżonym poczuciu własnej skuteczności mają wątpliwości co do swojej zdolności do wykonania zadania i dlatego łatwo

się poddają, gdy pojawiają się przeszkody. Poczucie własnej skuteczności nie jest związane z liczbą posiadanych umiejętności, ale raczej z tym, co według nas można zrobić z tymi umiejętnościami w określonych okolicznościach. Różni ludzie o podobnych umiejętnościach lub ci sami ludzie w różnych okolicznościach mogą osiągać słabe, odpowiednie lub niezwykle wyniki, w zależności od wahań w ich przekonaniach o osobistej skuteczności. Przekonania o skuteczności mogą przewidywać wydajność/przyczyniać się do niej niezależnie od posiadanych umiejętności. Poczucie własnej skuteczności nie jest jednak tożsame z nierealistycznym optymizmem, gdyż opiera się na doświadczeniu i nie prowadzi do irracjonalnego podejmowania ryzyka.

Bandura, twórca teorii społecznego uczenia się, zakłada, że istnieją cztery główne źródła przekonań o własnej skuteczności: (a) doświadczenie mistrzostwa, (b) doświadczenia zastępcze, (c) perswazja werbalna oraz (d) stany fizjologiczne i afektywne. Doświadczenia mistrzostwa odnoszą się do uczenia się poprzez osobiste doświadczenie, podczas którego osiąga się mistrzostwo w trudnym zadaniu lub wcześniej się go obawiano, a tym samym cieszy się wzrostem poczucia własnej skuteczności. Sukcesywne panowanie nad zadaniami pomaga osobie rozwijać i doskonalić umiejętności. Ponadto sprzyja rozwojowi repertuaru mechanizmów radzenia sobie z napotkanymi problemami. Osiągnięcia w zakresie wydajności osiągnięte dzięki osobistemu doświadczeniu są najsilniejszym źródłem oczekiwań dotyczących skuteczności. Sukcesy budują silne przekonania o skuteczności. Porażka ją podważa, zwłaszcza jeśli ma miejsce, zanim zbuduje się poczucie skuteczności; powtarzające się niepowodzenia pojawiają się na początku działania i nie odzwierciedlają braku wysiłku lub niekorzystnych okoliczności zewnętrznych. Doświadczenia zastępcze poprawiające poczucie własnej skuteczności można wspierać poprzez modelowanie społeczne lub obserwację, jak inni skutecznie wykonują zadanie. Ludzie zyskują większe poczucie pewności siebie, gdy widzą, że osoby takie jak oni odnoszą sukcesy w swoich wysiłkach. Te zdarzenia/ludzie nazywane są modelami, gdy wykazują zestaw zachowań ilustrujących określoną zasadę, regułę lub reakcję. Co więcej, obserwacja wzorcowej sytuacji mistrza, której się obawiano lub która była postrzegana jako trudna, może zwiększyć własne oczekiwania co do mistrzostwa. Ludzie prawdopodobnie uwewnętrzniają niektóre z tych pozytywnych uczuć na swój temat, jeśli mamy pozytywne wzorce do naśladowania, które wykazują odpowiedni poziom poczucia własnej skuteczności. Aby modelowanie miało pozytywny wpływ na poczucie własnej skuteczności obserwatora, ważne jest, aby model można było postrzegać jako pokonywanie trudności dzięki zdecydowanemu wysiłkowi, a nie łatwo, oraz aby model był podobny do obserwatora pod względem innych cech (np. wiek, płeć). Perswazja werbalna to akt włożenia największego wysiłku w wykonanie zadania w odpowiedzi na pozytywne potwierdzenie lub zachęcającą uwagę. Werbalny element perswazji wyjaśnia, w jaki sposób słowa mogą zwiększyć czyjeś poczucie własnej skuteczności. Wreszcie, biorąc pod uwagę potencjalne znaczenie interakcji międzyludzkich, przydatne byłoby zbadanie, w jaki sposób styl wypowiedzi może wpływać na wyniki interwencji, takie jak styl komunikacji, technika komunikacji, styl wizualny oraz złożone stany emocjonalne i fizjologiczne. Na nasze postrzeganie własnej zdolności do odniesienia sukcesu może wpływać nasz nastrój, emocje (lęk, stres itp.) i reakcje fizyczne (pobudzenie, zmęczenie, ból itp.). Oznacza to, że zarówno stany emocjonalne, jak i fizjologiczne wskazują



na znaczenie ogólnego stanu zdrowia i dobrego samopoczucia w rozwoju i utrzymywaniu poczucia własnej skuteczności.

2. Dlaczego kompetencje tego modułu są potrzebne?

Moduł pomoże uczestnikom:

- zrozumieć hierarchiczną strukturę systemu siebie
- Zrozumienie znaczenia poczucia własnej skuteczności jako jednostki poczucia własnej wartości
- rozwijać wiedzę specjalistyczną w zakresie regulowania źródeł poczucia własnej skuteczności
- wdrożyć strategie zwiększające poczucie własnej skuteczności
- dostosować się, aby uwzględnić różnice indywidualne i zwiększyć motywację
- potrafić rozwijać motywację i wdrażać skuteczne programy sportowe i ćwiczeń.

Rozwijanie kompetencji zwiększających poczucie własnej skuteczności jest ważne, ponieważ poczucie własnej skuteczności zostało zidentyfikowane jako pojedynczy czynnik o największym wpływie na zwiększenie motywacji. Co więcej, biorąc pod uwagę prostotę strategii zwiększania własnej skuteczności i jej kluczową pozycję w hierarchicznym modelu samooceny, jej wartość dla wzmacniania siebie staje się oczywista.

3. Jaka wiedza podstawowa na dany temat jest potrzebna?

Wymagana jest pewna wiedza na temat koncepcji motywacji. Zostanie to omówione w poprzednim module (Moduł 3: Perspektywy motywacyjne w coachingu wzmacniającym) i w odpowiednich lekturach.

4. Jak uzupełnić braki w wiedzy?

Patrz wyżej.

Bibliografia

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

Część B – Zajęcia praktyczne

Rozwijanie poczucia własnej skuteczności	
Przegląd:	Warsztaty skupiają się na zrozumieniu źródeł poczucia własnej skuteczności i wdrażaniu strategii zwiększających pewność siebie poprzez podejście oparte na doświadczeniu.
Cel działania:	Zrozumienie koncepcji własnej skuteczności; Zrozumienie znaczenia poczucia własnej skuteczności dla zwiększenia motywacji; Doświadczyć źródeł poczucia własnej skuteczności; Omówienie czynników wpływających na źródła poczucia własnej skuteczności; Wdrażanie strategii zwiększających poczucie własnej skuteczności i budowanie pewności siebie
Wielkość grupy:	18 uczestników
Czas trwania:	120 minut
Moduły szkoleniowe/typologia:	Uczenie się przez doświadczenie; Interaktywna dyskusja; Zajęcia z papieru i ołówka; Realizacja Zadań Sportowych
Materiały:	• Slajdy prezentacji • Projektor i laptop do prezentacji • Papier i ołówek • Skala poczucia własnej skuteczności • Sprzęt do rzutek (tarcza i rzutki)
Opis działania:	Wyjaśnienie koncepcji własnej skuteczności; Prezentacja zadania rzucania dratą; Wyjściowa ocena poczucia własnej skuteczności w rzucaniu rzutkami; Utworzenie 3 grup; Izolowana manipulacja poczuciem skuteczności dla każdej grupy; Dalsza ocena poczucia własnej skuteczności w rzucaniu rzutkami; Rzucanie rzutkami; Dyskusja na temat źródeł poczucia własnej skuteczności; Powiązania między poczuciem własnej skuteczności a poczuciem własnej wartości
Wskazówki dla trenera:	• Wyjaśnij szczegółowo procedury warsztatu • Poproś uczestnika, aby zastosował się do instrukcji



	• Prowadź dyskusję i zachęcaj do uczestnictwa i interakcji
Spodziewany rezultat:	Zrozumieć źródła budowania poczucia własnej skuteczności i pewności siebie, Wdrażać strategie zwiększające poczucie własnej skuteczności, Prowadzić programy sportowe i ćwiczenia
Ocena:	Ocena zrozumienia przez uczestników poprzez dyskusję (przez trenerów); Samoocena (przez stażystów)
Bibliografia:	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



Sekcja 2: Umiejętności operacyjne

Moduł 5: Czas opanowania zapewniający sukces programu

Część A – Podstawowe podstawy teoretyczne

1. Cel modułu

Celem warsztatów jest nauczenie uczestników praktycznych umiejętności zarządzania czasem w sporcie społecznym i aktywizmie. Zaczyna się od wyjaśnień na temat koncepcji zarządzania czasem, celów SMART i korzystania z narzędzi do zarządzania czasem, takich jak Kalendarz Google. Uczestnicy uczą się tworzyć harmonogramy, unikać przepracowania i wyznaczać cele SMART dostosowane do ich sytuacji.

Sesja podkreśla znaczenie przejrzystości, skupienia i skutecznego wyznaczania celów dla produktywności.

Ostatecznie warsztaty mają na celu pokazanie, w jaki sposób umiejętności te mogą prowadzić do zwiększenia produktywności i zmniejszenia stresu, a także pokazanie narzędzi do pracy nad tym.

2. Znaczenie kompetencji:

Efektywne zarządzanie czasem umożliwia jednostkom ustalanie priorytetów zadań, utrzymywanie równowagi między różnymi obowiązkami i utrzymywanie produktywności przy jednoczesnej minimalizacji ryzyka wypalenia zawodowego. Ułatwia wyznaczanie celów, poprawia koordynację zespołu i sprzyja zdolności adaptacji w obliczu wyzwań. Co więcej, promowanie samoopieki poprzez odpowiednią alokację czasu zapewnia trwałe zaangażowanie i dobre samopoczucie uczestników.

Ostatecznie zintegrowanie zasad zarządzania czasem nie tylko maksymalizuje wpływ wysiłków społeczności, ale także kultywuje kulturę wydajności i efektywności w społeczności.

3. Wiedza podstawowa:

Nie jest wymagana znajomość ogólnych informacji na temat zarządzania czasem, choć wymagana jest znajomość podstawowej technologii, ponieważ podczas warsztatów muszą korzystać z aplikacji, uczestnicy powinni swobodnie posługiwać się narzędziami cyfrowymi i poruszać się po nich.

4. Uzupełnianie luk w wiedzy:

- 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.

Część B – Zajęcia praktyczne

Zarządzanie czasem w sporcie	
Przegląd:	Warsztaty wyposażają uczestników w niezbędne umiejętności zarządzania czasem w sporcie społecznym i aktywizmie. Obejmuje takie pojęcia, jak efekt Zeigarnika i cele SMART, oferując praktyczne wskazówki dotyczące planowania, unikania przepracowania i ustalania priorytetów zadań. Uczestnicy uczą się także korzystać z narzędzi takich jak Kalendarz Google i Trello do efektywnego zarządzania zadaniami. Dzięki interaktywnym ćwiczeniom i refleksji zdobywają wiedzę niezbędną do skutecznego stosowania tych strategii, zwiększając produktywność i redukując stres w działaniach społecznych.
Cel działania:	Przekazanie podstawowej wiedzy na temat zarządzania czasem oraz teorii i technik na ten temat; Daj narzędzia usprawniające zarządzanie czasem; Daj przestrzeń do rozmowy na temat zarządzania czasem każdego uczestnika i sposobów jego ulepszenia
Wielkość grupy:	20 uczestników
Czas trwania:	10 minut: Wyjaśnij moduł i strukturę warsztatu 45 minut: Część teoretyczna i cele SMART 25 minut: Pokaż narzędzia do zarządzania czasem 20 minut: Refleksja na temat zarządzania czasem 15 minut: Ocena i informacje zwrotne na temat sesji CAŁKOWITY CZAS TRWANIA: 1,5 godziny
Moduły szkoleniowe szkolenie typologiczne:	Podstawy zarządzania czasem: zasady i techniki efektywnego /zarządzania czasem. Priorytetyzacja i planowanie: strategie efektywnej organizacji zadań i efektywnego wykorzystania czasu.

	Możliwość dostosowania i włączenie: dostosowywanie harmonogramów i zajęć w celu uwzględnienia różnorodnych potrzeb uczestników.
Materiały:	• Slajdy prezentacji • Projektor i laptop do prezentacji • Dostęp do Internetu w celu wyświetlania stron internetowych • Białe książki i długopisy • Karteczki samoprzylepne
Opis działania:	Warsztaty rozpoczną się od wyjaśnienia modułu i struktury sesji. Pierwsza część będzie polegała na wyjaśnieniu takich pojęć jak „zarządzanie czasem”, Efekt Zeigarnika, wielozadaniowość oraz znaczenie odpowiedniego harmonogramu treningu i odpoczynku. Jak uczestnicy powinni stworzyć harmonogram, jakie kroki należy podjąć, aby nie przepracować się itp. W drugiej części ćwiczenia moderator omówi cele SMART oraz znaczenie przejrzystości i skupienia w ich osiągnięciu. Uczestnicy dowiedzą się, w jaki sposób wyznaczanie konkretnych, mierzalnych, osiągalnych, istotnych i określonych w czasie celów może pomóc im efektywnie zarządzać czasem i energią. Gdy wszyscy zrozumieją, czym są cele SMART, wykonają kilka przykładów, odpowiadając na następujące pytania na przykłady podane przez facylitatora: • Co dokładnie próbujesz osiągnąć? • Po czym poznasz, że to osiągnąłeś? • Czy rzeczywiście jest to możliwe do osiągnięcia? • Czy przyczynia się do Twojego wzrostu? • Kiedy chcesz to osiągnąć? Na koniec stworzą własne cele SMART zgodnie ze swoją sytuacją sportową. Po tej części prowadzący przedstawi aplikacje do zarządzania czasem, takie jak Kalendarz Google, Trello i TickTick. Uczestnicy dowiedzą się, jak działają te narzędzia i jak mogą pomóc im organizować zadania, efektywnie alokować czas i ustalać priorytety obciążenia pracą.

	Po omówieniu tych tematów prowadzący poprowadzi refleksję na temat tematyki warsztatu, zarządzania czasem, tego jak uczestnicy nad nim pracują, co na nich działa, rad i trików. Celem jest, aby pod koniec sesji każdy miał czas na zastanowienie się nad tym, w jaki sposób efektywnie zarządzanie czasem może prowadzić do zwiększenia produktywności, zmniejszenia stresu i większego ogólnego sukcesu, a także dysponował nowymi narzędziami do pracy nad tym. Kiedy już to zrobią, stworzą krąg zamykający, w którym porozmawiają o tym, co myślą o tej sesji, czy uważają ją za pomocną, co by dodali lub usunęli, co powinni wziąć pod uwagę na przyszłość itp. .
Wskazówki dla trenera:	• Zachęcaj do aktywnego udziału poprzez interaktywne ćwiczenia i dyskusje. • Podaj przykłady z życia wzięte i studia przypadków istotne dla zarządzania programami sportowymi.
Spodziewany rezultat:	Pod koniec warsztatu uczestnicy będą lepiej rozumieć zarządzanie czasem i jego techniki. Będą dysponować narzędziami i sprzętem umożliwiającym ustalanie priorytetów zadań, organizowanie harmonogramów i dostosowywanie działań w celu zaspokojenia różnorodnych potrzeb uczestników, co ostatecznie zwiększy sukces programu.
Ocena:	Uczestnicy będą oceniani na podstawie zrozumienia i zastosowania koncepcji zarządzania czasem zademonstrowanych podczas zajęć grupowych i dyskusji. Przekażemy im również krótką ankietę przed i po warsztatach, aby ocenić ich wiedzę na dany temat przed i po warsztatach. Pierwsza ankieta będzie zawierała następujące pytania: • Jak oceniłbyś swoje obecne zrozumienie koncepcji zarządzania czasem w skali od 1 do 5 (1 oznacza niski, 5 wysoki)? • Czy wyznaczyłeś już cele SMART dla swoich działań lub projektów? • Z jakich narzędzi lub technik zarządzania czasem korzystasz obecnie, jeśli w ogóle? • Jak pewny jesteś swojej zdolności do skutecznego ustalania priorytetów zadań? • Z jakimi wyzwaniami zazwyczaj się spotykasz, efektywnie zarządzając swoim czasem? Ankieta końcowa będzie zawierała następujące pytania:



	• Jak oceniasz swoje zrozumienie koncepcji zarządzania czasem po wzięciu udziału w warsztatach? (1 do 5) • Czy lepiej rozumiałeś wyznaczanie celów SMART? • Które narzędzia lub techniki zarządzania czasem wprowadzone na warsztatach planujesz włączyć do swojej rutyny? • Czy po warsztatach czujesz się pewniej w swojej umiejętności skutecznego ustalania priorytetów zadań? • Jakie konkretne spostrzeżenia lub strategie uznałeś za najcenniejsze z warsztatów? Jak planujesz zastosować w przyszłości to, czego się nauczyłeś, w swoich działaniach związanych ze sportem i aktywizmem społecznościowym?
Bibliografia:	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

Moduł 6: Planowanie strategiczne dla skutecznych programów

Część A – Podstawowe podstawy teoretyczne

1. Cel modułu

Celem tego modułu jest umożliwienie uczestnikom warsztatów zrozumienia i zastosowania kluczowych zasad planowania strategicznego w celu tworzenia i wdrażania programów sportowych, które będą miały znaczący wpływ na ich społeczność. Dzięki fundamentalnemu zrozumieniu procesu planowania, wyznaczania celów i strategii uczestnicy będą uprawnieni do opracowywania programów, które są odpowiednie, skuteczne i trwałe oraz które przyczyniają się do pozytywnych zmian w ich społeczności.

2. Potrzebne kompetencje tego modułu

Kompetencje tego modułu są niezbędne, aby uczestnicy mogli nabyć kluczowe umiejętności niezbędne do skutecznego planowania i wdrażania programów sportowych, które mają realny wpływ na społeczność. Przyjmując zasady planowania strategicznego, uczestnicy będą mogli opracowywać programy dostosowane do potrzeb i celów społeczności, zwiększać ich efektywność operacyjną, zwiększać swój wpływ społeczny i osiągać trwałość swoich działań. Kompetencje te pozwolą im także lepiej reagować na dynamiczne wyzwania i możliwości w sektorze sportu oraz skutecznie dostosowywać się do zmieniających się okoliczności. Dzięki temu uczestnicy będą mogli stać się kluczowymi agentami promującymi pozytywne zmiany społeczne poprzez zajęcia sportowe.

3. Potrzebna wiedza podstawowa

Przed przystąpieniem do modułu uczestnicy uznają, że korzystne będzie posiadanie określonej wiedzy i umiejętności umożliwiających skuteczne opanowanie treści, takich jak:

- Zrozumienie potrzeb i wyzwań społeczności
- Umiejętności komunikacyjne umożliwiające współpracę z różnymi interesariuszami i członkami społeczności.

4. Uzupełnianie luk w wiedzy:

Osoby fizyczne mogą przeglądać zasoby dodatkowe, takie jak literatura, artykuły lub kursy online dotyczące programów strategicznych, planowania strategicznego i organizowania programów sportowych. Oto niektóre zasoby internetowe dostępne do czytania i studiowania:

- Zestaw narzędzi do zarządzania sportem

(<https://www.eloquens.com/tool/9AwYSBPD/strategy/all/sport-management-toolkit>)

– ten zestaw narzędzi zawiera takie tematy, jak: zrozumienie podstawowych koncepcji i zasad zarządzania sportem, poznanie kluczowych interesariuszy i ich roli w branży sportowej, biznesplanu dotyczącego sportu...

- The Sport Journal (<https://thesportjournal.org/>) - W tym czasopiśmie internetowym publikowane są artykuły naukowe, badania i praktyki z zakresu sportu i kultury fizycznej, obejmujące tematykę związaną z zarządzaniem i planowaniem.

- Zasoby Sport Włączenie Australia
(<https://sportinclusionaustralia.org.au/resources/>) – ta organizacja zapewnia szereg zasobów, narzędzi i studiów przypadków dotyczących włączania różnych grup do sportu, w tym materiały na temat strategii i praktyk planowania strategicznego.

Część B – Zajęcia praktyczne

Planowanie strategiczne dla wpływowych programów	
Przegląd:	Moduł ten został zaprojektowany z myślą o wyposażeniu uczestników w podstawowe umiejętności i narzędzia niezbędne do planowania i realizacji programów sportowych, które mają realny wpływ na społeczność lokalną. Dzięki interaktywnym i partycypacyjnym działaniom uczestnicy będą mieli okazję poznać znaczenie planowania strategicznego w kontekście sportu i aktywizmu obywatelskiego oraz dowiedzieć się, jak współpracować z lokalnymi interesariuszami, aby osiągnąć wspólne cele.
Cel działania:	Zapewnij uczestnikom podstawową wiedzę, umiejętności i narzędzia do planowania, wdrażania i ewaluacji programów sportowych mających realny wpływ na społeczność lokalną. Rozwijaj wiedzę na temat kluczowych wyzwań i możliwości stojących przed społecznościami lokalnymi oraz tego, w jaki sposób planowanie strategiczne może zwiększyć skuteczność i trwałość programów. Zachęć uczestników, aby aktywnie przyczyniali się do promowania włączenia społecznego, różnorodności i pozytywnych zmian społecznych poprzez zajęcia sportowe i zaangażowanie obywatelskie.
Wielkość grupy:	Praca w grupach 4-6 osobowych
Czas trwania:	Całkowity czas trwania: około 120 minut Wprowadzenie i kontekst (10 minut) Zrozumienie potrzeb społeczności (20 minut) Planowanie i cele (30 minut) Wdrożenie i współpraca (20 minut) Ocena i zrównoważony rozwój (20 minut) Wnioski i plany działania (20 minut)
Moduły szkoleniowe / szkolenie typologiczne:	Zrozumienie potrzeb społeczności; Planowanie i cele; Wdrożenie i współpraca;

	Ocena i zrównoważony rozwój; Wnioski i plany działania;
Materiały:	• Flipchart i markery • Slajdy prezentacji • Ulotki i karty pracy • Laptop i projektor Długopisy i notesy dla uczestników Mentymetr internetowy
Opis działania:	Wprowadzenie i kontekst Prezentacja celów modułu Krótki przegląd planowania strategicznego dla wpływowych programów w kontekście sportu i aktywizmu obywatelskiego Wyzwania włączenia i różnorodności w społeczności lokalnej poprzez sport Zrozumienie potrzeb społeczności Interaktywna sesja identyfikacji potrzeb i wyzwań w społeczności lokalnej Analiza problemów i możliwości: Jak sport może przyczynić się do sprostania tym wyzwaniom Planowanie i cele Wykład dotyczący podstaw planowania strategicznego programów sportowych mających realny wpływ na społeczność Praca w małych grupach: Wyznaczanie celów i strategii działań w społeczności lokalnej Wdrożenie i współpraca Prezentacja przykładów dobrych praktyk: Jak inne organizacje z powodzeniem wdrożyły programy sportowe w swoich społecznościach Dyskusja i dialog: Jak współpracować z lokalnymi stronami zainteresowanymi i organizacjami społeczeństwa obywatelskiego, aby osiągnąć wspólne cele Ocena i zrównoważony rozwój Prezentacja narzędzi oceny wpływu programów sportowych na poziomie lokalnym

	Rozważenie strategii zapewniających trwałość programów sportowych i ich długoterminowy wpływ na społeczność Wnioski i plany działania Podsumowanie najważniejszych doświadczeń i wniosków Opracowanie indywidualnych planów działania dla uczestników: Kroki do zastosowania tego, czego się nauczyli w swoich organizacjach i społecznościach
Wskazówki dla trenera:	• Zachęcanie wszystkich uczestników do aktywnego udziału i zaangażowania. • Zapewnienie możliwości refleksji i przekazywania informacji zwrotnych w trakcie warsztatów Dostosowywanie działań i dyskusji w oparciu o potrzeby i zainteresowania uczestników.
Oczekiwane rezultaty:	Zrozumienie planowania strategicznego: Uczestnicy zyskają fundamentalne zrozumienie zasad i etapów procesu planowania strategicznego dla programów sportowych, które mają realny wpływ na lokalną społeczność. . Identyfikacja potrzeb i wyzwań: Uczestnicy będą w stanie zidentyfikować kluczowe potrzeby i wyzwania w swoich lokalnych społecznościach oraz rozpoznać, w jaki sposób sport może przyczynić się do rozwiązania tych kwestii. Wyznaczanie celów i strategii: Uczestnicy będą mogli wyznaczać cele i opracowywać strategie działań w swoich społecznościach, które będą wdrażane za pośrednictwem programów sportowych. Współpraca z lokalnymi interesariuszami: Uczestnicy rozwiną umiejętności współpracy z lokalnymi interesariuszami i organizacjami społeczeństwa obywatelskiego w celu osiągnięcia wspólnych celów w zakresie promowania inkluzji i pozytywnych zmian społecznych. Ocena i trwałość programu: Uczestnicy zapoznają się z narzędziami i metodami oceny wpływu programów sportowych na poziomie lokalnym oraz opracują strategie zapewniające długoterminową trwałość programów. Opracowanie planów działania: Pod koniec modułu uczestnicy opracują indywidualne plany działania, które



	pomogą im zastosować to, czego się nauczyli w swoich organizacjach i społecznościach. Osiągając te wyniki, uczestnicy będą przygotowani do skutecznego planowania i wdrażania programów sportowych, które mają pozytywny i długoterminowy wpływ na ich społeczności, promując integrację, różnorodność i aktywność obywatelską.
Ocena:	Informacje zwrotne zebrane poprzez obserwację, dyskusje grupowe i sesje refleksji
Referencje:	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.play4thepplanet.org/articles/sustainability-in-sports

Moduł 7: Zarządzanie ryzykiem i podstawy podejmowania decyzji w sporcie

Część A - Podstawowe podstawy teoretyczne

1. Cel modułu:

Zapewnienie uczestnikom podstawowej wiedzy na temat identyfikowania, analizowania, oceniania i ograniczania ryzyka w sporcie w celu ochrony sportowców i zapewnienia sprawnego funkcjonowania programów sportowych. Rozwijanie wśród uczestników umiejętności skutecznego podejmowania strategicznych i taktycznych decyzji w różnych okolicznościach w sporcie, przy użyciu systematycznego podejścia i krytycznego myślenia.

2. Wymagane kompetencje tego modułu

Proponowany moduł edukacyjny ma na celu wyposażenie uczestników w krytyczne kompetencje niezbędne do skutecznego zarządzania ryzykiem i podejmowania decyzji w sporcie. Kompetencje te mają na celu przygotowanie uczestników do praktycznego zastosowania w profesjonalnych środowiskach sportowych, zwiększając zarówno efektywność osobistą, jak i organizacyjną. Wyposażając uczestników w te kompetencje, moduł nie tylko zapewni solidne podstawy edukacyjne, ale także przygotowuje ich do wniesienia znaczącego wkładu w dziedzinie zarządzania sportem. Uczestnicy opuszczą kurs zdolni do skutecznego poruszania się po złożoności ryzyka i podejmowania świadomych decyzji, które prowadzą do pomyślnych wyników sportowych.

3. Wymagana wiedza ogólna

Przed uzyskaniem dostępu do modułu, uczestnicy powinni posiadać pewną wiedzę i umiejętności, aby z powodzeniem opanować treść, takie jak

- Zrozumienie potrzeb i wyzwań społeczności
- Umiejętności komunikacyjne umożliwiające współpracę z różnymi interesariuszami i członkami społeczności.

4. Kluczowe kompetencje

Identyfikacja ryzyka: Uczestnicy nauczą się identyfikować różne rodzaje ryzyka, w tym fizyczne, strategiczne i operacyjne, w środowiskach sportowych.

Kompetencje analityczne: Rozwijanie umiejętności uczestników w zakresie analizy i oceny ryzyka przy użyciu metod jakościowych i ilościowych.

Ograniczanie ryzyka, podejmowanie decyzji w sporcie: Moduł zwiększy umiejętności uczestników w zakresie formułowania i wdrażania strategii ograniczania ryzyka dostosowanych do konkretnych scenariuszy sportowych.

Rozwiązywanie problemów: Uczestnicy zdobędą umiejętności rozwiązywania problemów niezbędne do skutecznego zarządzania ryzykiem.

Monitorowanie i ocena: Kurs przeszkoli uczestników w zakresie bieżącego monitorowania ryzyka i oceny skuteczności strategii ograniczania ryzyka.

Komunikacja: Uczestnicy nauczą się skutecznie przekazywać informacje związane z ryzykiem wszystkim zainteresowanym stronom w środowisku sportowym.

Podejmowanie decyzji w sporcie

Krytyczne myślenie i analiza decyzji: Moduł rozwija umiejętności krytycznego myślenia niezbędne do podejmowania właściwych decyzji.

Strategiczne podejmowanie decyzji: Uczestnicy nauczą się podejmować decyzje, które są zgodne ze strategicznymi celami i zadaniami w zarządzaniu sportem.

Adaptacyjność i elastyczność: Kurs nauczy uczestników dostosowywania procesów decyzyjnych do zmieniających się warunków w środowisku sportowym.

Przywództwo i wpływ: Uczestnicy rozwiną umiejętności przywódcze, które pozwolą im wpływać na decyzje w zespole lub organizacji.

Etyczny osąd: Program nauczania obejmuje szkolenie w zakresie etycznego podejmowania decyzji, zapewniając uwzględnienie dobra wszystkich uczestników.

Biegłość technologiczna: Uczestnicy zapoznają się z nowoczesnymi narzędziami i technologiami wspomagającymi podejmowanie decyzji w celu zwiększenia dokładności podejmowania decyzji.

Integracja i zastosowanie

Interdyscyplinarne zastosowanie: Uczestnicy zintegrują wiedzę z wielu dyscyplin, w tym nauki o sporcie, psychologii i zarządzania, aby informować o swoich podejściach do podejmowania decyzji i zarządzania ryzykiem.

Współpraca i koordynacja zespołu: Moduł koncentruje się na rozwijaniu efektywnej pracy zespołowej i umiejętności koordynacji, krytycznych dla zarządzania ryzykiem i podejmowania decyzji w warunkach grupowych.

Literatura:

1. "Sports Risk Management: A Practical Guide" by Dr. Herb Appenzeller
Kompleksowy przewodnik, który obejmuje wszystkie aspekty zarządzania ryzykiem, specjalnie dostosowane do branży sportowej.

2. "Game Changer: The Art of Sports Science" by Dr. Fergus Connolly
Bada integrację nauki o sporcie z procesami decyzyjnymi w sporcie, omawiając, w jaki sposób dane i analizy mogą napędzać strategię sportową i zarządzanie zawodnikami.

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

Często zawierają one szablony, najlepsze praktyki i studia przypadków dotyczące zarządzania ryzykiem i podejmowania decyzji w sporcie.

4. Google Scholar (scholar.google.com)
Łatwo dostępne źródło do wyszukiwania artykułów naukowych, prac dyplomowych i książek. Przydatne terminy wyszukiwania mogą obejmować „zarządzanie ryzykiem sportowym”, „podejmowanie decyzji w sporcie” i „analizę wyników sportowych”.

Część B – Zajęcia praktyczne

Moduł 7. Ograniczanie ryzyka, podejmowanie decyzji w sporcie	
Przegląd:	Moduł ten został zaprojektowany w celu zapewnienia uczestnikom podstawowych umiejętności i narzędzi niezbędnych do planowania i wdrażania programów sportowych, które mają realny wpływ na lokalną społeczność. Poprzez interaktywne i partycypacyjne działania uczestnicy będą mieli okazję zbadać znaczenie ograniczania ryzyka i podejmowania decyzji w kontekście sportu i aktywizmu obywatelskiego oraz dowiedzieć się, jak współpracować z lokalnymi interesariuszami, aby osiągnąć wspólne cele.
Cel działania:	Zapewnienie uczestnikom podstawowej wiedzy, umiejętności i narzędzi do planowania, wdrażania i oceny programów sportowych mających realny wpływ na społeczność lokalną. Rozwijanie zrozumienia kluczowych wyzwań i możliwości w społecznościach lokalnych oraz tego, w jaki sposób ograniczanie ryzyka i podejmowanie decyzji w sporcie może zwiększyć skuteczność i trwałość programów. Zachęcanie uczestników do aktywnego udziału w promowaniu integracji, różnorodności i pozytywnych zmian społecznych poprzez zajęcia sportowe i zaangażowanie obywatelskie.
Wielkość grupy:	Praca w grupach od 4 do 6 osób
Czas trwania:	Całkowity czas trwania: około 120 minut Wprowadzenie i kontekst (10 minut) Zrozumienie potrzeb społeczności (20 minut) Planowanie i cele (30 minut) Wdrożenie i współpraca (20 minut) Ocena i zrównoważony rozwój (20 minut) Wnioski i plany działania (20 minut)
Moduły szkoleniowe / Szkolenie typologiczne:	• Wprowadzenie i kontekst • Zrozumienie potrzeb społeczności • Planowanie i cele • Wdrażanie i współpraca • Ocena i zrównoważony rozwój • Wnioski i plany działania
Materiały:	• Flipchart i markery • Slajdy prezentacji • Materiały informacyjne i arkusze robocze • Laptop i projektor

	Długopisy i notatniki dla uczestników Mentimetr internetowy
Opis działalności:	Wprowadzenie i kontekst Prezentacja celów modułu Krótki przegląd ograniczania ryzyka, podejmowania decyzji w sporcie na rzecz skutecznych programów w kontekście sportu i aktywizmu obywatelskiego Wyzwania związane z integracją i różnorodnością w społeczności lokalnej poprzez sport Zrozumienie potrzeb społeczności Interaktywna sesja identyfikacji potrzeb i wyzwań w społeczności lokalnej Analiza problemów i możliwości: Jak sport może przyczynić się do sprostania tym wyzwaniom Planowanie i cele Wykład na temat podstaw ograniczania ryzyka, podejmowania decyzji w sporcie dla programów sportowych, które mają realny wpływ na społeczność. Praca w małych grupach: Ustalanie celów i strategii działań w społeczności lokalnej Wdrożenie i współpraca Prezentacja przykładów dobrych praktyk: Jak inne organizacje z powodzeniem wdrożyły programy sportowe w swoich społecznościach Dyskusja i dialog: Jak współpracować z lokalnymi interesariuszami i organizacjami społeczeństwa obywatelskiego, aby osiągnąć wspólne cele Ocena i zrównoważony rozwój Prezentacja narzędzi do oceny wpływu programów sportowych na poziomie lokalnym Rozważenie strategii zapewnienia trwałości programów sportowych i ich długoterminowego wpływu na społeczność. Wnioski i plany działania Podsumowanie kluczowych doświadczeń i wniosków Opracowanie indywidualnych planów działania dla uczestników: Kroki do zastosowania tego, czego się nauczyli w swoich organizacjach i społecznościach.

Wskazówki dla trenera:	• Zachęcanie wszystkich uczestników do aktywnego udziału i zaangażowania. • Zapewnienie możliwości refleksji i przekazywania informacji zwrotnych w trakcie warsztatów Dostosowywanie działań i dyskusji w oparciu o potrzeby i zainteresowania uczestników.
Oczekiwane rezultaty:	Zrozumienie ograniczania ryzyka, podejmowanie decyzji w sporcie: Uczestnicy zdobędą fundamentalne zrozumienie zasad i etapów procesu ograniczania ryzyka, podejmowania decyzji w sporcie dla programów sportowych, które mają realny wpływ na społeczność lokalną. Identyfikacja potrzeb i wyzwań: Uczestnicy będą w stanie zidentyfikować kluczowe potrzeby i wyzwania w swoich lokalnych społecznościach oraz rozpoznać, w jaki sposób sport może przyczynić się do rozwiązania tych kwestii. Wyznaczanie celów i strategii: Uczestnicy będą w stanie wyznaczać cele i opracowywać strategie działań w swoich społecznościach, które będą realizowane w ramach programów sportowych. Współpraca z lokalnymi interesariuszami: Uczestnicy rozwijają umiejętności współpracy z lokalnymi interesariuszami i organizacjami społeczeństwa obywatelskiego, aby osiągnąć wspólne cele w promowaniu integracji i pozytywnych zmian społecznych. Ewaluacja i trwałość programu: Uczestnicy zapoznają się z narzędziami i metodami oceny wpływu programów sportowych na poziomie lokalnym i opracują strategie zapewniające długoterminową trwałość programów. Współpraca z lokalnymi interesariuszami: Uczestnicy rozwijają umiejętności współpracy z lokalnymi interesariuszami i organizacjami społeczeństwa obywatelskiego w celu osiągnięcia wspólnych celów w zakresie promowania inkluzji i pozytywnych zmian społecznych. Ewaluacja i zrównoważony rozwój programu: Uczestnicy zapoznają się z narzędziami i metodami oceny wpływu programów sportowych na poziomie lokalnym i opracują strategie zapewniające długoterminową zrównoważoność programów. Opracowanie planów działania: Pod koniec modułu uczestnicy opracują indywidualne plany działania, które pomogą im zastosować zdobytą wiedzę w swoich organizacjach i społecznościach.



	Osiągając te wyniki, uczestnicy będą przygotowani do skutecznego planowania i wdrażania programów sportowych, które będą miały pozytywny i długoterminowy wpływ na ich społeczności, promując inkluzję, różnorodność i aktywizm obywatelski.
Ocena:	Informacje zwrotne zebrane poprzez obserwację, dyskusje grupowe i sesje refleksyjne
Referencje:	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

Sekcja 3: Budowanie społeczności i integracja

Moduł 8: Rozwiązywanie konfliktów w sporcie społecznościowym

Część A: Podstawowe informacje teoretyczne

Rozwiązywanie konfliktów w sportach społecznościowych jest ważną częścią zapewniania, że każdy może grać w bezpiecznym i zdrowym środowisku. Ponieważ sporty są konkurencyjne, często powodują nieporozumienia. Mogą one występować między zawodnikami a trenerami lub między rodzicami a działaczami. Aby zachęcić do pracy zespołowej, zapewnić uczciwą grę i poprawić zdrowie i szczęście wszystkich w społeczności sportowej, ważne jest posiadanie dobrych strategii rozwiązywania konfliktów.

Sporty społecznościowe mogą być napięte z wielu powodów, takich jak różne oczekiwania, nieporozumienia i poczucie niesprawiedliwości. Na przykład badanie Omli i LaVoi (2012) wykazało, że 46% rodziców młodych sportowców było świadkami słownych kłótni na meczach, co pokazuje, jak powszechne są tego rodzaju problemy. Jeśli te problemy nie zostaną odpowiednio rozwiązane, mogą pogorszyć sytuację młodych sportowców, spowodować, że więcej dzieci zrezygnuje z nauki i utrudnić ludziom w społeczności dogadywanie się.

Ustanowienie ustrukturyzowanych kanałów komunikacji to dobry sposób na pomoc w rozwiązywaniu konfliktów w sportach społecznościowych. Ustanowienie jasnych i otwartych linii komunikacji między trenerami, rodzicami, zawodnikami i sędziami może pomóc w zapewnieniu, że skargi będą rozpatrywane szybko. Na przykład Positive Coaching Alliance (PCA) wspiera regularne spotkania i sesje informacji zwrotnej, na których problemy mogą być poruszane i rozwiązywane w pomocny sposób (Thompson, 2010). To proaktywne podejście zapewnia, że możliwe nieporozumienia zostaną znalezione i rozwiązane, zanim się pogorszą.

Dużą częścią rozwiązywania konfliktów jest również szkolenie i edukacja. Warsztaty, które uczą trenerów i sędziów, jak dobrze radzić sobie z nieporozumieniami, mogą być dla nich pomocne. Szkolenie PCA „Double-Goal Coach” podkreśla potrzebę znalezienia równowagi między rywalizacją, aby wygrać, a nauczaniem życiowych lekcji poprzez sport, takich jak radzenie sobie z konfliktami z szacunkiem i empatią (Thompson, 2010). Poprzez promowanie kultury życzliwości i szacunku, te projekty edukacyjne mogą sprawić, że konflikty będą znacznie mniej prawdopodobne.

Istnieje wiele przykładów, które pokazują, jak ważne jest ustanowienie kampanii w celu zapobiegania konfliktom i zarządzania nimi w sporcie. Wprowadzenie obowiązkowej Kampanii Szacunku naprawdę pomogło Junior Football League w Anglii ograniczyć agresywne zachowania. Kampania obejmuje takie rzeczy, jak odprawy przed meczami, wyznaczone obszary dla kibiców i zatrudnienie Respect Marshals, którzy będą monitorować zachowanie na meczach (The FA, 2021). Zgłoszenia dotyczące nadużyć i konfliktów znacznie spadły dzięki tym wysiłkom, co pokazuje, jak skuteczne są systematyczne środki w rozwiązywaniu konfliktów.

Innym dobrym sposobem na rozwiązywanie nieporozumień w sportach społecznościowych jest mediacja. Neutralna strona trzecia może ułatwić dyskusję i pomóc ludziom znaleźć

rozwiązania, które będą korzystne dla wszystkich. Mediatorzy pomagają upewnić się, że każdy czuje się wysłuchany i zrozumiany, co jest bardzo ważne dla procesu rozwiązywania problemów.

Technologia może być również wykorzystywana do rozwiązywania nieporozumień w sportach społecznościowych. Platformy takie jak TeamSnap i SportsEngine oferują narzędzia do zarządzania opiniami, komunikacją i harmonogramami zespołu, które mogą pomóc rozwiązać problemy, zanim się pojawią. Na przykład badanie przeprowadzone w 2019 r. przez TeamSnap wykazało, że problemy z harmonogramem i komunikacją spowodowały o 30% mniej konfliktów między zespołami korzystającymi z ich platformy.

Podsumowując, rozwiązywanie konfliktów w sportach społecznościowych wymaga wielu różnych metod, takich jak jasna komunikacja, edukacja, systematyczne interwencje, mediacje i wykorzystanie technologii. Dzięki tym strategiom społeczności mogą stworzyć przyjazną i pomocną przestrzeń, która nie tylko sprawia, że sport jest przyjemniejszy, ale także uczy przydatnych umiejętności w życiu codziennym.

Referencje

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.

Część B: Działania praktyczne

Harmonia na boisku	
Przegląd:	Ta aktywność koncentruje się na rozwiązywaniu konfliktów w sporcie społecznościowym i ma na celu nauczenie uczestników skutecznych strategii zarządzania i rozwiązywania konfliktów, które pojawiają się w trakcie zajęć sportowych.
Cel działania:	Aby zwiększyć zrozumienie przez uczestników technik rozwiązywania konfliktów. Aby poprawić komunikację i współpracę między członkami zespołu. Aby wspierać pozytywne i inkluzywne środowisko sportowe.
Wielkość grupy:	Grupy 3-5 osobowe.
Czas trwania:	2 godz.

Moduły szkoleniowe Typologia szkoleń:	Umiejętności operacyjne
Materiały:	• Flipchart i markery • Notatniki i długopisy • Materiały dotyczące tematu problemów technicznych • Karty scenariuszy do odgrywania ról
Opis działalności:	1) Trener wprowadza uczestników w temat i cel warsztatu: jak zarządzać konfliktami w sportach społecznościowych. Trener pokazuje slajdy zawierające wiedzę na ten temat. (15-20 min) 2) Trener dzieli uczestników na grupy 3-5 osób i przydziela każdej grupie sytuację odgrywania ról, w której muszą rozwiązać konflikt. Trener może wykorzystać przykłady prawdziwych sytuacji, które zna lub wyszukać je w Internecie, np. „dwóch graczy kłóci się podczas meczu, ponieważ pierwszy obraził drugiego. Jak rozwiązałbyś konflikt?”. 4) Każda grupa ma za zadanie wskazać możliwe rozwiązanie i wymyślić wszystkie możliwe sposoby rozwiązania konfliktu, aby zrozumieć, który z nich będzie najlepszy. (40 min). 5) Po wybraniu najlepszego sposobu rozwiązania konfliktu każda grupa pokazuje innym swoje postępy w krótkiej prezentacji. Grupy dają sobie nawzajem informacje zwrotne (30 minut + 10 ocen).
Wskazówki dla trenera:	• Znajomość technik rozwiązywania konfliktów i dynamiki sportu. • Stwórz bezpieczne i pełne szacunku środowisko do otwartej dyskusji. • Zachęcaj do uczestnictwa i zadbaj o to, aby podczas zajęć każdy głos został wysłuchany. • Bądź przygotowany na mediację, jeśli w trakcie sesji pojawią się jakiegokolwiek realne konflikty.
Spodziewany rezultat:	Uczestnicy zdobędą wiedzę i umiejętności rozwiązywania konfliktów. Poprawa komunikacji i współpracy w zespołach sportowych. Zmniejszenie liczby konfliktów i lepsze radzenie sobie z konfliktami, gdy już wystąpią.
Ocena:	Sukces warsztatów będzie oceniany w fazie dyskusji grupowej, a jego ocena zależeć będzie od jakości informacji



	zwrotnej, jaką uczestnicy będą mogli przekazać swoim kolegom.
Referencji:	<i>Artykuły:</i> • Johnson, D. W., & Johnson, F. P. (2017). <i>Joining Together: Group Theory and Group Skills</i>. Pearson. • Tjosvold, D. (2008). The Conflict-Positive Organization: It Depends Upon Us. <i>Journal of Organizational Behavior</i>, 29(1), 19-28. • Sport England. (2016). <i>Guide to Resolving Conflict in Sports Teams</i>. • Ryan Hedstrom, PhD. <i>Coaching Through Conflict: Effective Communication Strategies</i>. Manchester College.

Moduł 9: Zaangażowanie społeczności

Część A – Podstawowe informacje teoretyczne

1. Cel modułu

Celem tego modułu jest wyposażenie uczestników w wiedzę i umiejętności niezbędne do skutecznego zaangażowania społeczności. W szczególności moduł będzie koncentrował się na zrozumieniu zasad i strategii zaangażowania społeczności, ze szczególnym naciskiem na inkluzywność. Moduł podkreśla, że zaangażowanie społeczności nie musi być skomplikowane. Zamiast tego koncentruje się na prostych, ale potężnych zasadach komunikacji, aktywnego słuchania i współpracy z ludźmi, aby skutecznie zrozumieć ich potrzeby.

2. Znaczenie kompetencji

Zdobycie kompetencji w zakresie zaangażowania społecznego pomaga tworzyć znaczące połączenia z członkami społeczności. To wzmacni poczucie przynależności i inkluzywności w obrębie społeczności. Przyczyni się to do rozwoju spójności społecznej i ogólnego dobrostanu mieszkańców. Co więcej, skuteczne działania na rzecz zaangażowania społecznego nie tylko wzmacniają więzi między organizacją a jej społecznością, ale także wzmacniają tożsamość organizacji jako takiej, która ceni i priorytetowo traktuje głosy i doświadczenia osób, którym służy.

Zdolność do angażowania społeczności jest kluczowa, szczególnie w kontekście zaniedbanych dzielnic miejskich. Skuteczne zaangażowanie społeczności w tych obszarach ma kluczowe znaczenie dla budowania zaufania i współpracy, rozwiązywania nierówności społecznych, promowania inkluzywności i spójności społecznej, zwiększania lokalnej odporności i wzmacniania pozycji mieszkańców.

3. Wiedza podstawowa

Uczestnicy powinni rozumieć, jak działają społeczności, wiedząc, że są zróżnicowane i złożone. Powinni zrozumieć, co sprawia, że społeczność czuje się zjednoczona i dlaczego jest to ważne dla zjednoczenia ludzi i uczynienia ich silniejszymi. Ważne jest również, aby zrozumieć wartość włączania wszystkich i szanowania różnic w rozwoju społeczności. Potrzebują również dobrych umiejętności interpersonalnych, takich jak budowanie relacji i zdobywanie zaufania, aby dobrze współpracować z różnymi grupami w społeczności.

4. Rozwiązywanie luk w wiedzy

Uczestnicy mogą zagłębić się w zalecenia, aby pogłębić swoją wiedzę na temat teorii i praktyk zaangażowania społeczności. Udział w warsztatach lub sesjach szkoleniowych skupionych na budowaniu relacji wyposaża ich w praktyczne umiejętności skutecznego zaangażowania.

5. Referencji:

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

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

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

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

Część B – Zajęcia praktyczne

Zrozumienie zróżnicowanej dynamiki społeczności	
Przegląd:	Głównym celem tego warsztatu jest zwiększenie zrozumienia i praktycznych umiejętności uczestników w zakresie angażowania się w społeczność w kontekście organizacji sportowych. Pod koniec warsztatu uczestnicy zostaną wyposażeni w techniki skutecznego angażowania swoich pobliskich społeczności.
Cel działania:	Głównym celem warsztatu jest zwiększenie zrozumienia i praktycznych umiejętności uczestników w zakresie angażowania się w społeczność w kontekście organizacji sportowych. Pod koniec warsztatu uczestnicy powinni być wyposażeni w techniki angażowania swoich pobliskich społeczności.
Wielkość grupy:	Warsztaty przeznaczone są dla grupy składającej się z 3-9 uczestników i mają na celu umożliwienie interaktywnych dyskusji i zajęć.
Czas trwania:	70 min (wliczając wstępne wprowadzenie, bez przerw)
Moduły szkoleniowe Typologia szkoleń:	Znaczenie zaangażowania społeczności w sporcie Identyfikacja interesariuszy i budowanie relacji Rozwijanie strategii włączającego zaangażowania społeczności Ćwiczenia praktyczne i studia przypadków
Materiały:	Flipchart i markery Slajdy prezentacji Materiały informacyjne i arkusze kalkulacyjne Laptop i projektor Długopisy i notatniki dla uczestników Mentimeter oparty na sieci Web (Mentimeter to narzędzie oparte na sieci Web, które przekształca prezentacje w angażujące rozmowy za pomocą interaktywnych ankiet. Został zaprojektowany w celu zwiększenia uczestnictwa w

	spotkaniach i klasach, umożliwiając prezenterom tworzenie ankiet w czasie rzeczywistym, quizów, chmur słów i sesji pytań i odpowiedzi, na które publiczność może odpowiadać za pomocą smartfonów lub innych urządzeń. Ta interaktywność pomaga utrzymać zaangażowanie uczestników, zachęca do aktywnego uczestnictwa i zapewnia natychmiastową informację zwrotną, dzięki czemu sesja jest bardziej dynamiczna i interaktywna.)
Opis działalności:	Mentimeter (5 min): Poproś uczestników o odpowiedź trzema słowami kluczowymi na pytanie: „Dlaczego zaangażowanie społeczności jest ważne?” Ta aktywność nada ton warsztatom i zachęci uczestników do zastanowienia się nad znaczeniem zaangażowania społeczności. Prezentacja (20 min): Postępuj zgodnie z prezentacją z sekcji 3 modułu 9 na temat „Wprowadzenia do zaangażowania społeczności w organizacjach sportowych” Przedstaw analizę studiów przypadków, aby zbadać skuteczne strategie zaangażowania społeczności Pozostań w części prezentacji poświęconej ćwiczeniom odgrywania ról i podaj informacje o ćwiczeniu odgrywania ról, zaczynając od ról, które uczestnicy mogą wybrać Ćwiczenia odgrywania ról (łącznie 45 min) w celu przećwiczenia umiejętności angażowania interesariuszy i komunikacji. Przydziel każdemu uczestnikowi rolę w społeczności. Jedna osoba powinna być operatorem sportowym odpowiedzialnym za zaprojektowanie współtworzonego wydarzenia sportowego społeczności. Wydarzenie sportowe społeczności powinno obejmować inne grupy społeczności. Przypisz role (10 min): • Operator sportowy (trener): odpowiedzialny za organizację lokalnej imprezy sportowej. • Sąsiad nieaktywny: Mieszkaniec, który obecnie nie bierze udziału w zajęciach sportowych. • Aktywny sąsiad: Entuzjastyczny uczestnik zajęć sportowych, podekscytowany wydarzeniem i chętny do wniesienia wkładu w rozwój jego sukcesu.

	• Właściciel lokalnego przedsiębiorstwa: Posiada firmę w okolicy. • Przedstawiciel młodzieży: reprezentuje młodszą grupę demograficzną. • Osoba starsza: Starszy członek społeczności, który może mieć obawy dotyczące mobilności lub dostępności w związku z wydarzeniem. • Przywódca społeczności: ma wpływ na społeczność. • Przedstawiciel władz lokalnych: reprezentuje samorząd lokalny lub gminę. • Przedstawiciel mediów: reprezentuje lokalne media. Przygotowanie scenariusza poprzez odgrywanie ról 15 min: • Uczestnicy odgrywają swoje role podczas symulowanego spotkania planistycznego. Dzielą się swoimi perspektywami i obawami na podstawie przypisanych im ról. • Ułatwia dyskusję i prowadzi grupę przez proces planowania. Skupia się na komunikacji i współpracy, zajmując się potencjalnymi wyzwaniem i możliwościami dla wydarzenia. Wszyscy uczestnicy wspólnie wymyślają pomysły na wydarzenie, biorąc pod uwagę potrzeby i wkład każdego interesariusza. • Zaprojektuj współtworzone wydarzenie sportowe społeczności. Każdy uczestnik, w swojej przypisanej roli, będzie przyczyniał się do planowania i realizacji wydarzenia. Dyskusje grupowe i refleksja (10 min) • Odprawa: ○ Omów wyniki ćwiczenia polegającego na odgrywaniu ról. ○ Zastanów się nad dynamiką zaangażowania interesariuszy i znaczeniem brania pod uwagę różnych perspektyw. ○ Zachęcaj uczestników do dzielenia się swoimi doświadczeniami i spostrzeżeniami z ćwiczeń.
--	--

	Informacje zwrotne i adaptacja (10 min): • Zbierz opinie uczestników na temat działań warsztatowych. • Omów, w jaki sposób poznane techniki i strategie można zastosować w swoich własnych organizacjach sportowych.
Wskazówki dla trenera:	Zachęcaj wszystkich uczestników do aktywnego uczestnictwa i zaangażowania Zapewnij możliwości refleksji i informacji zwrotnej w trakcie warsztatów Dostosuj działania i dyskusje w oparciu o potrzeby i zainteresowania uczestników
Spodziewany rezultat:	Zrozumieć znaczenie zaangażowania społeczności w organizacjach sportowych Zidentyfikować kluczowych interesariuszy Zdobyć praktyczne umiejętności i pewność siebie w zakresie wdrażania skutecznych inicjatyw angażujących społeczność
Ocena:	Opinie zebrane podczas dyskusji grupowych i sesji refleksyjnych
Referencji:	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



Moduł 10: Adaptowalne, inkluzywne sporty

Część A – Podstawowe informacje teoretyczne

1. Cel modułu

Celem tego modułu jest zapewnienie uczestnikom kompleksowego zrozumienia sportu dostosowanego i inkluzywnego, podkreślając, że nie skupia się on wyłącznie na niepełnosprawności. Obejmuje on tworzenie środowisk, w których osoby o wszystkich zdolnościach czują się mile widziane i włączone, wspierając poczucie przynależności i uczestnictwa dla każdego.

2. Znaczenie kompetencji:

Zachęcanie do włączenia społecznego, aktywności fizycznej i ogólnego dobrego samopoczucia wszystkich uczestników jest kluczowym celem. Dyskusje koncentrują się wokół opracowywania strategii tworzenia adaptowalnych i inkluzywnych środowisk sportowych, które odpowiadają różnym umiejętnościom i zachęcają wszystkich do udziału. Podczas gdy nastąpił wzrost możliwości i inwestycji w sporty adaptacyjne, bariery, takie jak ograniczenia finansowe, ograniczenia edukacyjne i wyzwania medyczne, nadal utrudniają udział osób w sporcie, zarówno na poziomie amatorskim, jak i zawodowym.

3. Wiedza podstawowa:

Uczestnicy mają podstawową wiedzę na temat różnorodności w sporcie. Obejmuje to rozpoznawanie takich czynników, jak umiejętności, wiek, płeć, pochodzenie kulturowe i status społeczno-ekonomiczny. Podstawowe zasady coachingu lub zarządzania sportem są również korzystne.

4. Uzupełnianie luk w wiedzy:

Sport dostosowany i inkluzywny wykracza poza włączenie niepełnosprawności. Zajmuje się różnorodnymi potrzebami i preferencjami wszystkich osób, niezależnie od ich zdolności fizycznych lub poznawczych.

5. Referencje:

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>

Część B – Zajęcia praktyczne

Rozwijanie poczucia własnej skuteczności	
Przegląd:	Warsztat koncentruje się na organizacji wyimaginowanego wydarzenia sportowego przez operatora sportowego w celu opracowania i wdrożenia inkluzywnych zajęć sportowych. Uczestnicy będą pracować w małych grupach, aby zidentyfikować i

	rozwiązać bariery, z którymi borykają się grupy defaworyzowane w sporcie, wymyślać strategie promowania inkluzji i pogłębiać zrozumienie elastycznych i inkluzyjnych praktyk sportowych. Poprzez wspólne ćwiczenia i dyskusje uczestnicy zdobędą praktyczne umiejętności i spostrzeżenia dotyczące tworzenia bardziej inkluzyjnego środowiska sportowego.
Cel działania:	Głównym celem ćwiczeń praktycznych jest dostarczenie uczestnikom wiedzy na temat sportu dostosowanego i inkluzyjnego oraz tego, jak jego znaczenie wykracza poza włączenie niepełnosprawności. Warsztat ma na celu wspieranie aktywnego uczestnictwa, współpracy i zrozumienia różnych barier i strategii promowania inkluzji w sporcie.
Wielkość grupy:	Zajęcia praktyczne przeznaczone są dla małych grup składających się z 3–9 uczestników, aby ułatwić aktywne uczestnictwo i współpracę.
Czas trwania:	90 min (wliczając wstępny wstęp)
Moduły szkoleniowe / Typologia szkoleń:	Czym jest sport adaptacyjny i inkluzyjny Bariery dla sportu adaptacyjnego i inkluzyjnego Strategie dla sportu inkluzyjnego adaptacyjnego i inkluzyjnego Sesja zajęć praktycznych
Materiały:	Slajdy i prezentacje do teorii Białe książki Tablica lub flipchart Długopisy i kredki Instrukcje do zajęć (Seksja 3 Moduł 10 prezentacja slajd numer 9)
Opis działalności:	Mentimeter (5 min): Pytanie rozgrzewkowe dla uczestników Zidentyfikuj, używając trzech słów kluczowych, osoby, które Twoim zdaniem są pokrzywdzone w uczestnictwie w zajęciach sportowych. Prezentacja (15 min): Wprowadzenie do sportów adaptacyjnych i integracyjnych oraz przykłady najlepszych praktyk (na tym etapie wykorzystuje się prezentację z modułu 10 z sekcji 3).

	Imaginary Organization (70 min) Engage in an exercise designed to enhance understanding and practice of adaptable and inclusive sports within an imaginary organization. Instrukcje (20 min): • Co najmniej dwie osoby tworzą grupę. Każda grupa wybiera jedną aktywność sportową. • Każda grupa definiuje jedną grupę defaworyzowaną w ramach wybranej aktywności sportowej. Na przykład ◦ Grupy borykające się z barierami społecznymi: Mimo zainteresowania sportem, jednostki spotykają się z dyskryminacją i brakiem świadomości na temat inkluzywności, co utrudnia ich akceptację i udział w zajęciach sportowych. ◦ Grupy borykające się z barierami finansowymi: osoba poszukująca możliwości uprawiania sportu zmaga się z ograniczonymi zasobami i funduszami, co utrudnia jej zakup sprzętu, opłacenie szkoleń lub uczestnictwo w opłatach. ◦ Grupy zmagające się z barierami postawowymi: osoba pragnąca zająć się sportem po zmierzniu się z niepełnosprawnością, spotyka się z negatywnymi postawami i błędnymi przekonaniem, które podważają jej pewność siebie i integrację ze społecznością sportową. • Określ trzy główne bariery, z którymi spotyka się wybrana grupa defaworyzowana w uczestnictwie w wybranej aktywności sportowej. (15 min) • Burza mózgów i opracowanie trzech strategii mających na celu promowanie
--	--

	integracji i przezwyciężanie tych barier. (25 min) ○ Uczestnicy zapisują te bariery i strategie na tablicy, używając długopisów w różnych kolorach. ○ Jeden z uczestników prezentuje strategie Dyskusje grupowe na temat warsztatu (10 min) • Wszyscy uczestnicy rozmawiają o tym, czego dowiedzieli się od siebie nawzajem na temat uwzględniania różnych dyscyplin sportowych i grup defaworyzowanych. • zakres strategii inkluzywnych. • wyzwania napotkane podczas opracowywania strategii
Wskazówki dla trenera:	Zachęcaj uczestników do wzięcia pod uwagę szerokiego zakresu aktywności sportowych i grup defaworyzowanych, aby zapewnić wszechstronne zbadanie strategii integracji.
Spodziewany rezultat:	Uczestnicy zdobywają wiedzę na temat wyzwań, z jakimi borykają się grupy upośledzone w uczestnictwie w zajęciach sportowych. Stają się bardziej świadomi różnych barier dla włączenia. Uczestnicy rozwijają umiejętności rozwiązywania problemów, opracowując strategie promujące włączenie w sporcie.
Ocena:	Opinie zebrane podczas dyskusji grupowych i sesji podsumowujących.
Referencji:	Sport dla osób niepełnosprawnych. (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

Moduł 11: Budowanie sieci społecznościowych i strategię orędownictwa i zasięgu w zaangażowaniu w sport

Część A: Podstawowe informacje teoretyczne

Moduł „Budowanie sieci społecznościowych i strategię orędownictwa oraz zasięgu w zaangażowaniu w sport” jest częścią sekcji Budowanie społeczności i inkluzywność, w której wspierane są rzeczywiste i praktyczne kompetencje w ich rozwoju.

Celem modułu jest nauczenie ludzi, jak nawiązywać przyjaźnie, wspierać ważne sprawy i docierać do ludzi poprzez sport w dobry sposób. Osoby, które się zarejestrują, nauczą się, jak korzystać z mediów społecznościowych, aby budować dynamiczne sieci, wchodzić w interakcje z fanami i jasno ze sobą rozmawiać. Nauczą się, jak organizować wsparcie dla ważnych spraw, pracować ze sportowcami i planować działania lobbingowe. Ponadto nauczą się, jak dotrzeć do wszystkich, planować wydarzenia sąsiedzkie i współpracować z lokalnymi grupami. Stosując te taktyki razem, uczestnicy zaangażują więcej osób w sport i pomogą wprowadzić dobre zmiany w społeczności sportowej.

Budowanie sieci społecznościowych w zaangażowaniu sportowym

W zaangażowaniu sportowym budowanie sieci społecznościowych jest ważne dla budowania społeczności, zachęcania większej liczby osób do uczestnictwa i rozpowszechniania informacji o wydarzeniach. Gdziekolwiek się udasz, istnieją sieci społecznościowe, w których gracze, fani i organizacje mogą się spotykać, rozmawiać o swoich doświadczeniach i pomagać sobie nawzajem. Organizacje w świecie sportu mogą dotrzeć do większej liczby osób, wchodzić w interakcje ze swoimi obserwatorami w czasie rzeczywistym i sprawiać, że fani czują się, jakby dołączyli, korzystając z mediów społecznościowych. Na przykład badanie przeprowadzone przez Nielsen Sports wykazało, że drużyny sportowe z silnym zaangażowaniem w mediach społecznościowych odnotowują znaczny wzrost frekwencji fanów na meczach. Ponadto dla sportowca lub drużyny posiadanie dużej liczby obserwatorów w mediach społecznościowych jest kluczowe, aby móc zarabiać pieniądze ze sponsorowania. Ponadto, według Nielsena, w badaniu niektórych drużyn NBA, napój sportowy zawdzięcza 71% swojego sukcesu sposobowi, w jaki jest sponsorowany w kanałach społecznościowych drużyn i zawodników. To połączenie nie tylko sprawia, że doświadczenie jest lepsze dla osób, które już są częścią grupy, ale także przyciąga nowych ludzi.

Strategie orędownictwa w sporcie

W sporcie orędownictwo oznacza wspieranie i forsowanie spraw lub polityk zgodnych z wartościami i celami społeczności. Taktyki orędownicze, które działają, mogą jednoczyć ludzi, zmieniać opinię publiczną i wprowadzać zmiany w biznesie sportowym. Może to obejmować walkę o uczciwą grę, szacunek i akceptację w sporcie. Wykorzystywanie znanych graczy jako orędowników może pomóc przekazać wiadomość większej liczbie osób, dzięki ich platformom i sławie. Na przykład wielu sportowców, takich jak LeBron James,

wykorzystało swoją platformę społecznościową do orędowania za kwestiami sprawiedliwości społecznej, znacznie podnosząc świadomość i wpływając na dyskurs publiczny. Grupy sportowe i znani sportowcy mogą zwracać uwagę na ważne problemy i naciskać na pozytywne zmiany, współpracując przy projektach i tworząc partnerstwa z innymi grupami, które są istotne.

Strategie zasięgu dla większego zaangażowania

Taktyki outreach są ważne, aby zachęcić więcej osób do uprawiania sportu i nawiązać kontakt z szeroką gamą ludzi. Oznacza to wyjście do grup, które nie są dobrze reprezentowane, tworzenie programów otwartych dla wszystkich i upewnienie się, że każdy może uprawiać sport. Na przykład inicjatywa „Project Play” Aspen Institute skutecznie zwiększyła udział w sporcie w niedostatecznie obsługiwanych społecznościach poprzez wdrożenie ukierunkowanych programów outreach. Ukierunkowane działania marketingowe, wydarzenia społecznościowe i zajęcia edukacyjne mogą pomóc w zaangażowaniu większej liczby osób i podniesieniu świadomości. Działania outreach mogą dotrzeć do większej liczby osób poprzez współpracę ze szkołami, centrami społecznościowymi i innymi lokalnymi grupami. W ten sposób każdy może zaangażować się w sport, niezależnie od swojego pochodzenia lub umiejętności.

Integracja sieci społecznościowych i orędownictwa w celu skutecznego zasięgu

Budowanie sieci społecznościowych wraz z lobbieniem i taktyką zasięgu to skuteczny sposób na zaangażowanie większej liczby osób w sport. Grupy sportowe mogą przekazywać swoje idee orędownicze większej publiczności i większej liczbie osób z większym powodzeniem, korzystając z mediów społecznościowych. Angażujące materiały, takie jak historie sportowców, spojrzenia zza kulisy i angażujące kampanie, mogą zwrócić uwagę na działania orędownicze i zaangażować więcej osób w społeczności. Kampania inicjatywy NFL „My Cause My Cleats” pokazała, jak integracja orędownictwa społecznego ze sportem może prowadzić do znacznego wzrostu zaangażowania i wsparcia społeczności. To ujednolicone podejście nie tylko wzmacnia społeczność sportową, ale także zapewnia, że ważne kwestie są poruszane i rozwiązywane, dzięki czemu otoczenie staje się bardziej przyjazne i pomocne dla wszystkich.

Referencje:

- 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/>)

Część B: Działania praktyczne

Symulacja kampanii w sieciach społecznościowych	
Przegląd:	W tej interaktywnej aktywności uczestnicy będą pracować w małych grupach, aby stworzyć i wykonać kampanię w sieci społecznościowej, mającą na celu zwiększenie zaangażowania w sport, promowanie orędownictwa i wdrażanie strategii outreach. Symulując scenariusz z prawdziwego świata, w którym działają jako zespoły mediów społecznościowych dla fikcyjnej organizacji sportowej, uczestnicy zdobędą praktyczne doświadczenie w wykorzystywaniu mediów społecznościowych do budowania społeczności i orędownictwa.
Cel działania:	Zapewnienie uczestnikom praktycznego doświadczenia w tworzeniu i realizacji kampanii w mediach społecznościowych, która promuje zaangażowanie w sport, jego orędownictwo i zasięg.
Wielkość grupy:	Grupy 3-5 osobowe.
Czas trwania:	2 godziny
Moduły szkoleniowe / Typologia szkoleń:	Budowanie społeczności i inkluzywność
Materiały:	• Komputery lub tablety z dostępem do Internetu • Dostęp do platform mediów społecznościowych (Facebook, Twitter, Instagram) • Oprogramowanie do prezentacji (np. PowerPoint, Google Slides) • Flipcharty i markery • Wydrukowane ulotki z wytycznymi i celami kampanii
Opis działania:	1. Wprowadzenie (10 minut): Moderator wprowadził, wyjaśniając znaczenie sieci społecznościowych, rzecznictwo i konsekwencje w zaangażowaniu sportowym. Podkreśl, w jaki sposób media społecznościowe mogą być wykorzystywane do tworzenia korzyści społecznych, promowania celów i zwiększania wyników w zajęciach sportowych. 2. Formacja grupy (5 minut): Podziel uczestników na małe grupy po 4-5 osób. Każda grupa będzie działać jako zespół mediów społecznościowych dla fikcyjnej organizacji sportowej. 3. Planowanie kampanii (20 minut): Każda grupa wybierze konkretny sport i powiązaną z nim sprawę (np. promowanie równości płci w piłce nożnej, zachęcanie młodzieży do

	udziału w koszykówce, ograniczanie użycia plastiku w sportach na świeżym powietrzu). Następnie przedstawią kampanię w mediach społecznościowych, która obejmuje: • Cele: Co chcą osiągnąć dzięki kampanii. • Grupa docelowa: osoby, do których chcą dotrzeć. • Kluczowe przesłania: Podstawowe przesłania do przekazania. • Platformy: Z jakich platform mediów społecznościowych korzystać i dlaczego. • Pomysły na treści: rodzaje postów (np. filmy, infografiki, opinie sportowców) i kalendarz treści. 4.Tworzenie treści (1 godzina): Grupy stworzą przykładowe treści dla swojej kampanii, korzystając z dostępnych narzędzi. Może to obejmować zaprojektowanie posta w mediach społecznościowych, napisanie wpisu na blogu lub stworzenie krótkiego filmu. Zachęcaj do kreatywności i korzystania z różnych formatów mediów, aby zaangażować grupę docelową. 5.Prezentacja i informacje zwrotne (20 minut): Każda grupa przedstawi innym swój plan kampanii i przykładowe treści w ciągu 5 minut. Prezentacje powinny obejmować cele, grupę docelową, kluczowe komunikaty, platformy i przykładowe treści. Po każdej prezentacji daj czas na informacje zwrotne i dyskusję, koncentrując się na mocnych stronach i potencjalnych ulepszeniach każdej kampanii. 6.Podsumowanie i refleksja (5 minut): Zakończ ćwiczenie dyskusją grupową na temat tego, czego nauczyli się podczas ćwiczenia. Poproś uczestników, aby zastanowili się nad wyzwaniem, przed którym stanęli podczas planowania i tworzenia swoich kampanii, a także nad wszelkimi nowymi spostrzeżeniami na temat korzystania z sieci społecznościowych w celu angażowania się w sport i rzecznictwa.
Wskazówki dla trenera:	Sprawdź, czy połączenie internetowe jest wydajne • Przygotuj kilka kategorii sportów i tematów do ćwiczeń
Spodziewany rezultat:	Uczestnicy rozumieją znaczenie sieci społecznościowych w sporcie. Uczestnicy rozumieją, jak zorganizować kampanię w mediach społecznościowych.



Ocena:	Ocena składa się z kroków 5 i 6 ćwiczenia. Uczestnicy demonstrują zrozumienie celów, jeśli ukończą ćwiczenie i będą w stanie przekazać informacje zwrotne rówieśnikom.
Referencji:	• 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)

Moduł 12: Odporność i przeciwność losu

Część A - Podstawowe podstawy teoretyczne

1. Cel modułu

Celem tego warsztatu jest wyposażenie uczestników w wiedzę, umiejętności i narzędzia, które zwiększą ich odporność, szczególnie w kontekście sportu.

Poprzez eksplorację różnych strategii i otrzymywanie wskazówek ekspertów uczestnicy dowiedzą się, jak skutecznie radzić sobie z wyzwaniami, optymalizować swoje wyniki i utrzymywać dobre samopoczucie podczas uprawiania sportu. Poprzez praktyczne ćwiczenia i tworzenie spersonalizowanych planów odporności uczestnicy będą przygotowani do pokonywania przeszkód i uwalniania swojego pełnego potencjału zarówno na boisku, jak i poza nim.

Ostatecznie warsztat ma na celu wspieranie odpornego sposobu myślenia, który pozwala jednostkom rozwijać się w ich sportowych przedsięwzięciach i nie tylko.

2. Znaczenie kompetencji:

Umieszczenie modułu na temat odporności w podręczniku dotyczącym sportu i aktywizmu społecznego ma kluczowe znaczenie dla wyposażenia jednostek i grup w sposób myślenia i umiejętności, aby skutecznie radzić sobie z wyzwaniami. Odporność wzmacnia wytrwałość, zdolność adaptacji i motywację, utrzymując dynamikę nawet w obliczu niepowodzeń. Pomaga radzić sobie ze stresem, budować siłę emocjonalną i promować dobre samopoczucie, co jest kluczowe dla osób wykonujących pracę wymagającą dużego wysiłku emocjonalnego. Poprzez rozwijanie odporności jednostki mogą lepiej podtrzymywać swoje wysiłki, pokonywać przeszkody i pozostawać oddanymi swoim celom w dłuższej perspektywie. Ponadto odporność pozwala jednostkom podnosić się po porażkach, wyciągać wnioski z niepowodzeń i nadal wносить znaczący wkład w swoje społeczności.

3. Wiedza ogólna:

Nie jest wymagana znajomość ogólnych informacji na temat „odporności i przeciwności losu”, chociaż muszą znać podstawową technologię, ponieważ muszą korzystać z aplikacji podczas warsztatów, uczestnicy powinni czuć się swobodnie korzystając z narzędzi cyfrowych i nawigując po nich.

4. Zajmowanie się lukami w wiedzy:

Osoby mogą eksplorować dodatkowe zasoby, takie jak literatura, artykuły lub kursy online skupiające się na odporności, zdrowiu psychicznym i interwencjach opartych na sporcie. Oto kilka przykładów, które uznaliśmy za bardzo interesujące dla tego tematu:

- 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>)

Część B – Zajęcia praktyczne

Odporność na przeciwności losu	
Przegląd:	Warsztat oferuje uczestnikom możliwość eksploracji koncepcji odporności w kontekście sportu. Uczestnicy odkryją różne strategie wzmacniania odporności podczas aktywnego uczestnictwa w zajęciach sportowych. Udzielone zostaną fachowe wskazówki dotyczące budowania odporności, aby skutecznie pokonywać wyzwania i optymalizować wydajność. Poprzez praktyczne ćwiczenia i dyskusje uczestnicy opracują swoje spersonalizowane plany odporności, wyposażając się w narzędzia do osiągania sukcesów zarówno w sporcie, jak i w życiu.
Cel działania:	Zapewnij uczestnikom wiedzę, umiejętności i narzędzia, które pomogą im zwiększyć odporność w kontekście sportu. Dowiedz się, jak skutecznie radzić sobie z wyzwaniami, optymalizować swoje wyniki i dbać o dobre samopoczucie Twórz spersonalizowane plany odporności
Wielkość grupy:	20 uczestników
Czas trwania:	10 min. Wyjaśnienie modułu i struktury warsztatu 45 min. Część teoretyczna i poznanie momentu, w którym wszyscy zaczynają rozumieć kwestię odporności 40 min. Aktywność: Plan odporności (cztery S) 15 min. Ocena i opinia na temat sesji
Moduły szkoleniowe / Typologia szkoleń:	Prowadzący wyjaśni cele warsztatu - wykorzystując odporność jako zachętę i pokazując uczestnikom modele rozwoju oparte na odporności, każdy będzie miał czas na wypełnienie szablonu pierwszej aktywności, aby pomyśleć o swoim nastawieniu do tych tematów i będzie trochę czasu, aby porozmawiać o tym na głos, jeśli ktoś poczuje się gotowy, aby się tym podzielić. Będzie czas na stworzenie własnego Planu odporności, aby mieć go w czasach, gdy będzie potrzebny, i można go również udostępnić grupie.
Materialy:	• Slajdy i prezentacje do teorii • białe papiery

	• Długopisy i kredki • Szablony dla 2 różnych aktywności
Opis działalności:	Na początku warsztatu prowadzący wyjaśni, co warsztat ma na celu osiągnąć. Następnie warsztat rozpocznie się od części teoretycznej, w której zostanie zdefiniowana koncepcja „odporności”. Następnie zostanie przedstawionych kilka istotnych modeli, które można zastosować w środowisku sportowym: Determinant or Substantial Predictor Model, Courage Model i Problem Avoidance Model. Modele te zapewniają cenne ramy do zrozumienia i radzenia sobie z wyzwaniami w sporcie oraz mogą pomóc uczestnikom w skutecznym radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami. • Model Determinant or Substantial Predictor koncentruje się na identyfikacji kluczowych czynników, które przyczyniają się do sukcesu lub odporności w sporcie. Poprzez zrozumienie tych czynników determinujących sportowcy mogą opracować strategię, aby poprawić swoje wyniki i pokonać przeszkody. • Model odwagi podkreśla znaczenie odwagi w stawianiu czoła wyzwaniom i przeciwnościom w sporcie. Podkreśla nastawienie i działania wymagane do stawiania czoła trudnościom z odwagą i determinacją, co ostatecznie prowadzi do osobistego rozwoju i osiągnięć. • Model unikania problemów bada koncepcję unikania problemów i jej wpływ na wyniki w sporcie. Zachęca sportowców do proaktywnego rozpoznawania i rozwiązywania potencjalnych problemów, zamiast ich unikania lub ignorowania, promując w ten sposób odporność i sukces. Teraz, aby zaczęli wchodzić w stan nastawienia, aby pracować nad sobą, facylitator da im szablon, w którym uczestnicy zostaną poinstruowani, aby wskazać na skali od 1 do 5, jak się czują w odniesieniu do tych dwóch przeciwstawnych stwierdzeń. Oto szablon: „Poradziłem sobie lepiej, niż myślałem” kontra „Nie poszło mi tak dobrze, jak sobie wyobrażałem” „Zmusiłem się i ciężko pracowałem” kontra „Mogłem się bardziej postarać” „Zaryzykowałem, próbując czegoś nowego” kontra „Trzymałem się tego, co wiedziałem, ponieważ byłem tego pewien”. „Zmieniałem swoją pracę w trakcie” kontra „Trzymałem się swojego podejścia przez cały czas” „Słuchałem opinii innych” kontra „Kontynuowałem, używając własnego podejścia”

	„Miałem jasność co do zadania” kontra „Nie byłem pewien, co mam zrobić” „Jestem zadowolony z moich wyników” kontra „Nie jestem zadowolony z moich wyników” „Pracowałem pod presją terminu” kontra „To był ciągły projekt” Następnie rozpoczną od aktywności „Plan odporności (cztery S)”, w ramach której stworzą własny plan, który będą mieć i wykorzystywać, gdy poczują, że potrzebują pomocy. W tym celu wypełnią następujące formularze: 1. Przypomnij sobie poprzednie sytuacje: a. Przypomnij sobie niedawny przykład odporności b. Zidentyfikuj osoby wspierające c. Zidentyfikuj strategię d. Zidentyfikuj zasoby (Szacność to mądrość i wgląd, których się trzymasz. Może pochodzić z tekstów piosenek, powieści, poezji, pism duchowych, cytatów sławnych osób, powiedzeń dziadków lub uczenia się na własnych doświadczeniach) e. Identyfikuj zachowania polegające na poszukiwaniu rozwiązań 2. Mój plan odporności a. Opisz obecną trudność b. Zastosuj plan odporności do tej trudności c. Zrealizuj swój plan odporności 3. Ocena • Jak ci się udało zrealizować twój plan odporności? Czy pomógł ci się odbić od tej trudności? • Które zasoby były dla Ciebie najbardziej pomocne? Dlaczego? • Które zasoby były dla Ciebie najmniej pomocne? Dlaczego? • Czy nie wykorzystałeś żadnych zasobów? Jeśli tak, to dlaczego? • Czy chciałbyś coś dodać do swojego planu odporności? • W jakich innych obszarach swojego życia mógłbyś wykorzystać swój plan odporności? Jak sprawy mogłyby się dla ciebie poprawić? Po zakończeniu zajęć uczestnicy przeprowadzą krąg końcowy, w którym powiedzą, co myślą o tej sesji, czy była pomocna, co by dodali lub usunęli, co wziąć pod uwagę w przyszłości itp.
--	---

Wskazówki dla trenera:	Zachęcaj do aktywnego uczestnictwa i stwarzaj okazje do refleksji i dyskusji.
Spodziewany rezultat:	Pod koniec warsztatów uczestnicy mogą spodziewać się głębszego zrozumienia odporności i praktycznych strategii budowania odporności w obliczu wyzwań i przeciwności losu. Poczują się upoważnieni do radzenia sobie z okolicznościami życiowymi z pewnością siebie i odpornością.
Ocena:	Ocena będzie przeprowadzana nieformalnie poprzez obserwację i opinie uczestników podczas warsztatów. Uczestnicy będą mieli okazję zastanowić się nad swoim doświadczeniem edukacyjnym i ocenić swoje postępy w stosowaniu strategii budowania odporności. Przeprowadzimy również krótką ankietę przed i po warsztatach, aby ocenić ich wiedzę na dany temat przed i po warsztatach. Pierwsza ankieta będzie zawierać następujące pytania: • Jak ocenilibyś swój obecny poziom zrozumienia koncepcji odporności w skali od 1 do 5 (gdzie 1 oznacza niski, a 5 wysoki)? • Czy wcześniej stosowałeś strategie zwiększania swojej odporności w sporcie lub aktywnym życiu? • Jakie techniki lub praktyki budowania odporności są obecnie stosowane? • Jak bardzo jesteś pewien swojej zdolności do podniesienia się po niepowodzeniach i wyzwaniach w swoich przedsięwzięciach sportowych lub aktywnościach? (Niski/Średni/Wysoki) • Jakie wyzwania zazwyczaj napotykasz, próbując zachować odporność w sporcie lub działalności aktywności? Ankieta końcowa będzie zawierać następujące pytania: • Jak ocenilibyś swoje zrozumienie koncepcji odporności po udziale w warsztatach? (1 do 5) • Czy zdobyłeś nową wiedzę na temat budowania odporności, szczególnie w kontekście sportu lub aktywności? • Które z narzędzi lub technik budowania odporności psychicznej, zaprezentowanych na warsztatach, planujesz włączyć do swojej codziennej rutyny? • Czy po warsztatach czujesz się pewniej, jeśli chodzi o zachowanie odporności psychicznej w obliczu wyzwań? • Jakie konkretne wnioski i strategie uznałeś za najcenniejsze w trakcie warsztatów? • W jaki sposób zamierzasz wykorzystać nabyte umiejętności i strategie odporności psychicznej w swoich



	przyszłych działaniach sportowych i aktywistycznych na rzecz społeczności lokalnej?
Referencje:	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/



Program edukacyjny

Program Sąsiedztwa obejmuje 2 dni zajęć, które odbędą się w każdym z krajów partnerskich. Zajęcia będą poświęcone osobom pokrzywdzonym, np. przybywającym z obszarów miejskich w celu ich regeneracji lub osobom niepełnosprawnym, osobom ze środowisk migracyjnych. Zajęcia, które zostaną zrealizowane w ciągu tych dwóch dni, powinny koncentrować się na wykorzystaniu metodologii edukacji pozaformalnej, a w szczególności metodologii edukacji przez sport.

Celem tego wydarzenia będzie wykorzystanie metodologii NFE i ETS w celu przekazania wartości inkluzji i zrównoważonego rozwoju poprzez zajęcia sportowe. Innym głównym celem projektu będzie promowanie regeneracji obszarów miejskich, które były przedmiotem wstępnych badań projektu CISCA.

Zajęcia mają zostać podzielone na 4 makroobszary, które są tematem naszego projektu, a każdy partner musi stworzyć 2 powiązane działania. Makroobszary i odpowiednie moduły programu edukacyjnego są następujące:

- **Włączanie**
- **Zaangażowanie społeczności**
- **Rewitalizacja obszarów miejskich**
- **Zrównoważony rozwój problemy społeczne**
- **Zrównoważony rozwój problemy środowiskowe**

Inkluzywność

Inkluzywność to zasada, która integruje różne jednostki we wszystkich aspektach społeczeństwa, aby upewnić się, że każdy ma takie same szanse, zasoby i procesy decyzyjne, niezależnie od pochodzenia, tożsamości lub sytuacji. Społeczności są wzbogacane, gdy ludzie różnych ras, narodowości, płci, wieku, orientacji seksualnych, zdolności, pochodzenia społeczno-ekonomicznego i kultur są akceptowani i celebrowani.

Tworzenie środowisk inkluzywnych oznacza upewnienie się, że każdy czuje się doceniany i szanowany, wykraczając poza tolerancję, aby osiągnąć prawdziwą akceptację i aktywnie uczestniczyć w różnorodności. Wspierając sprawiedliwość i równość, społeczeństwa inkluzywne pozbywają się wszelkich barier fizycznych, społecznych lub instytucjonalnych, które powstrzymują ludzi przed uczestnictwem. Niedoreprezentowane i zmarginalizowane grupy są włączane, słyszane, a ich potrzeby są zaspokajane.

W firmach bycie inkluzywnym oznacza wprowadzanie zasad i procedur, takich jak szkolenia dotyczące różnorodności, uczciwe zatrudnianie i sieci wsparcia dla grup, które nie są dobrze reprezentowane. Cenie różnorodnych perspektyw i doświadczeń napędza innowacyjność, usprawnia rozwiązywanie problemów i poprawia ogólną wydajność.

W edukacji inkluzywność oznacza zapewnienie każdemu równego dostępu do możliwości uczenia się, uwzględnienie różnych stylów uczenia się i potrzeb oraz tworzenie przestrzeni, w których ceni się różnice. Bardzo ważne jest zapewnienie uczniom bezpieczeństwa i uzyskanie potrzebnej im pomocy oraz uwzględnienie w lekcjach różnorodnych sytuacji.

Podczas budowania społeczności, bycie inkluzywnym pomaga łączyć ludzi, angażując wszystkich, co tworzy poczucie przynależności i wspólnego obowiązku. Z kolei to sprawia, że grupy stają się silniejsze i bardziej zdolne do radzenia sobie z problemami jako całością. Społeczeństwo inkluzywne to takie, w którym każdy może się rozwijać, w którym różnice są postrzegane jako mocne strony, a szacunek i zrozumienie są czymś normalnym.

Moduł: INKLUZYWNOŚĆ	
Temat: Promowanie pracy zespołowej, empatii i aktywności fizycznej w środowisku inkluzywnym	
Czas trwania: 1 i pół godziny	
Lokalizacja: Wewnątrz lub na zewnątrz	
Cele	
• Promowanie pracy zespołowej i empatii poprzez inkluzywne biegi sztafetowe. • Zachęcanie do aktywności fizycznej i zaangażowania wśród uczestników o różnym poziomie sprawności. • Aby pielęgnować poczucie wspólnoty i wzajemnego wsparcia.	
Potrzebne materiały	
• Stożki lub znaczniki do ustawiania stacji przekaźnikowych • Różne rodzaje piłek (np. piłki nożne, piłki tenisowe) • Sprzęt sportowy przystosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych (np. wózki inwalidzkie, kule, opaski na oczy)	

• Wstążki lub metki do identyfikacji zespołu
Opis działania krok po kroku
Nazwa aktywności: Sztafeta integracyjna Krok 1: Wprowadzenie i rozgrzewka (10 minut) • Powitanie i rozgrzewka: Przywitaj uczestników i zacznij od lekkiej rozgrzewki, która obejmuje rozciąganie i proste ćwiczenia dostępne dla wszystkich. Zapewnij opcje dla osób o ograniczonej mobilności, takie jak rozciąganie w pozycji siedzącej. Krok 2: Tworzenie zespołów (5 minut) • Podziel uczestników na zespoły o zróżnicowanych umiejętnościach, zapewniając, że każdy zespół ma zróżnicowaną grupę osób. Cel: Tworzenie zrównoważonych zespołów, które zachęcają do inkluzywności. Krok 3: Konfiguracja przekaźnika (5 minut) • Przygotuj trasę sztafetową z różnymi stacjami, które wymagają różnych umiejętności i adaptacji. Na przykład: Stacja 1: drybling piłki nożnej wokół pachołków. Stacja 2: podawanie piłki nad głową między członkami drużyny. Stacja 3: poruszanie się między pachołkami na wózku inwalidzkim. Stacja 4: chodzenie z zawiązanymi oczami (prowadzone przez kolegę z drużyny). Krok 4: bieg sztafetowy (50 minut) • Zespoły rywalizują w sztafecie, w której każdy członek kończy jedną stację przed przekazaniem pałeczki następnemu. Podkreśl znaczenie komunikacji, wsparcia i współpracy. • Upewnij się, że każda stacja jest dostosowana tak, aby umożliwić pełne uczestnictwo. Na przykład osoby, które nie mogą biegać, mogą wziąć udział w slalomie na wózkach inwalidzkich lub w marszu z przewodnikiem. • Cel: promowanie jedności, pracy zespołowej i aktywności fizycznej w środowisku inkluzywnym. Krok 5: Omówienie i dyskusja (10 minut) • Zbierz uczestników do dyskusji grupowej. Zadaj pytania takie jak: • Jak się czuliście pracując razem jako zespół? • Jakie wyzwania napotkałeś i jak sobie z nimi poradziłeś? • W jaki sposób możemy zastosować wnioski z tej aktywności, aby promować integrację w życiu codziennym? • Cel: Zastanowienie się nad działalnością i podkreślenie znaczenia inkluzywności. Krok 6: Ochłonięcie (5 minut) • Poprowadź uczestników przez sesję wyciszenia z lekkimi ćwiczeniami rozciągającymi, upewniając się, że wszyscy mogą wziąć udział.

Zalecenia dla uczestników/trenerów	
• Twórz zabezpieczeń, które pozwalają na indywidualne i mocne strony. • Promowanie pozytywnego i wspierającego środowiska, zachęcającego do komunikacji i współpracy między uczestnikami. • Ścisłe monitorowanie dynamiki grupy i rozwiązywanie wszelkich problemów lub konfliktów z wyczuciem i bezzwłocznie. • Modelowanie zachowań integracyjnych oraz ułatwianie konstruktywnej refleksji i dyskusji podczas sesji podsumowującej.	
Zasoby i dalsza lektura	
https://www.playbytherules.net.au/got-an-issue/inclusion-and-diversity/inclusion-and-diversity-what-is-it	
Moduł: WŁĄCZENIE SPOŁECZNE	
Temat: Zachęcanie do współpracy, komunikacji i integracji poprzez gry spadochronowe	
Czas trwania: 2 godziny i 20 minut	
Lokalizacja: Wewnątrz lub na zewnątrz	
Cele	
• Wspieranie współpracy i komunikacji poprzez zabawne i wciągające gry spadochronowe. • Promowanie integracji i pracy zespołowej wśród uczestników o różnym pochodzeniu i umiejętnościach. • Zachęcanie do aktywności fizycznej i zaangażowania w przystępny sposób.	
Potrzebne materiały	
• Duży spadochron • Miękkie piłki lub lekkie przedmioty • Odtwarzacz muzyczny i głośniki	
Opis działania krok po kroku	
Nazwa aktywności: Inkluzywne gry spadochronowe	
Krok 1: Wprowadzenie i rozgrzewka (10 minut)	
• Powitanie i rozgrzewka: Przywitaj uczestników i zacznij od lekkiej rozgrzewki, która obejmuje rozciąganie i proste ćwiczenia dostępne dla wszystkich. Zapewnij opcje dla osób o ograniczonej mobilności, takie jak rozciąganie w pozycji siedzącej.	
Krok 2: Gry spadochronowe (60 minut)	
• Gra 1: „Grzyb” (15 minut)	

- Opis: Wszyscy uczestnicy trzymają krawędzie spadochronu i podnoszą razem, aby stworzyć kształtujący grzyba. Promuje to jedność i współpracę zespołową, ponieważ wszyscy producenci podnoszą spadochrony.
- Cel: Wspieranie poczucia jedności i współpracy.

- Gra 2: „Siatkówka spadochronowa” (15 minut)
- Opis: Umieść miękką piłkę na spadochronie, a celem jest utrzymanie piłki w powietrzu poprzez odbijanie jej od spadochronu. Ta gra kładzie nacisk na komunikację i koordynację.
- Cel: Zachęcanie do pracy zespołowej i efektywnej komunikacji.

- Gra 3: „Kot i mysz” (15 minut)
- Opis: Wybierz jednego lub dwóch uczestników, którzy będą „myszami” pod spadochronem i jednego uczestnika, który będzie „kotem” na górze. Kot próbuje złapać myszy, gdy te poruszają się pod spadochronem. Ta gra jest inkluzywna i może być dostosowana do osób o ograniczonej sprawności ruchowej.
- Cel: Zaangażowanie uczestników w ciekawą i integracyjną grę.

- Gra 4: „Zmiana kolorów” (15 minut)
- Opis: Przypisz różne kolory do sekcji spadochronu. Gdy lider wywoła kolor, uczestnicy stojący na tej sekcji muszą zamienić się miejscami. Ta gra zachęca do szybkiego myślenia i mobilności, z opcjami dla uczestników, aby chodzić, turlać się lub być prowadzonym w razie potrzeby.
- Cel: promowanie ruchu i integracji.

Krok 3: Muzyka i ruch (10 minut)

- Odtwórz muzykę i zachęć uczestników do poruszania się wokół spadochronu na różne sposoby (np. chodzenie, turlanie się, taniec). Od czasu do czasu zatrzymaj muzykę i poinstruuj uczestników, aby zastygli w miejscu, promując zabawę i spontaniczność.

Krok 4: Omówienie i dyskusja (10 minut)

- Zbierz uczestników do dyskusji grupowej. Zadaj pytania takie jak:
- Która gra podobała Ci się najbardziej i dlaczego?
- W jaki sposób współpracowaliście, aby osiągnąć cele każdej gry?
- Czego dowiedziałeś się o inkluzywności i pracy zespołowej?
- Cel: Zastanowienie się nad działaniami i podkreślenie znaczenia inkluzywności.

Krok 5: Ochłodzenie (5 minut)

- Poprowadź uczestników przez sesję wyciszenia z lekkimi ćwiczeniami rozciągającymi, upewniając się, że wszyscy mogą wziąć udział.

Zalecenia dla uczestników/trenerów

- Podczas zajęć należy zwracać uwagę na dynamikę grupy i zachowania indywidualne.



- Upewnij się, że każdy ma szansę zabrać głos i wziąć udział, zwłaszcza podczas dyskusji i projektów twórczych.
- Bądź przykładem inkluzywnego zachowania podczas całej sesji, dając pozytywny przykład uczestnikom.
- Zachęcaj uczestników do otwartego dzielenia się swoimi doświadczeniami i pomysłami, tworząc wspierające i inkluzywne środowisko.

Zasoby i dalsza lektura

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

Zaangażowanie społeczności

Zaangażowanie społeczności można zdefiniować jako moment, w którym ludzie i zorganizowane grupy w społeczności spotykają się i pracują nad rozwiązywaniem problemów i wykorzystywaniem możliwości. Oznacza to, że ludzie w społeczności aktywnie uczestniczą w podejmowaniu decyzji i podejmowaniu kroków, które wpływają na ich życie. Wolontariat, uczestnictwo w spotkaniach publicznych, dołączanie do grup sąsiedzkich i rozmowy z decydentami to tylko niektóre ze sposobów, w jakie ludzie mogą się zaangażować.

Zaangażowanie społeczności polega na dawaniu ludziom w społeczności poczucia własności i dawania im władzy. Ludzie są zachęceni do wykorzystywania swojej władzy do zmiany otoczenia i poprawy zdrowia swojej społeczności. Zaangażowanie pomaga budować zaufanie, wzmacniać relacje i wymyślać plan na przyszłość, co do którego wszyscy się zgadzają.

Aby zaangażowanie społeczności zadziało, musi być sprawiedliwe i obejmować wszystkich, zwłaszcza tych z grup, które nie są dobrze reprezentowane lub są na zewnątrz. Kiedy angażujesz społeczność w pozytywny sposób, możesz podejmować lepsze i trwalsze decyzje, które uwzględniają wiedzę, doświadczenia i potrzeby osób bezpośrednio dotkniętych problemami. Udział w społeczności pomaga również w spójności społecznej, jednocząc ludzi wokół wspólnych celów i sprawiając, że czują się częścią społeczności. Ludzie chętniej ze sobą współpracują i pomagają sobie nawzajem, jeśli czują, że są częścią swojej społeczności i zależy im na jej postępie.

Angażowanie się w społeczność to ciągły proces, który zmienia się z czasem. Zmiana wraz z czasami i spełnianie potrzeb i priorytetów społeczności wymaga ciągłej pracy i elastyczności. Budowanie i utrzymywanie silnych relacji, jasna komunikacja i zobowiązanie do otwartości i odpowiedzialności są ważne dla skutecznego zaangażowania. Zaangażowanie społeczności polega zasadniczo na dawaniu ludziom szans na uczestnictwo i współpracę w pozytywny sposób, dając im siłę, aby pomóc swojej społeczności rozwijać się i stawać się lepszą.

Moduł: FAIR PLAY	
Temat: Wspieranie społeczności lokalnej, integracja osób niepełnosprawnych	
Czas trwania	90 minut
Lokalizacja	Boisko do piłki nożnej w hali
Cel	
• Promocja dialogu społecznego poprzez działalność sportową • Zapewnienie miejsca spotkań dla osób niepełnosprawnych • Promocja zdrowia w społeczności • Wzmocnienie kompetencji społecznych uczestników w zakresie ducha zespołowego i osiągania wspólnych celów poprzez uczciwą grę • Nauczenie uczestników, w jaki sposób uczciwa gra we wszystkich aspektach codziennego życia może bardzo pozytywnie wpłynąć na ich interakcje z innymi ludźmi i na to, jak są postrzegani jako jednostki.	
Potrzebne materiały	
• Piłki nożne • Gwizdki • Stożki lub znaczniki do ćwiczeń	

• Flipchart lub tablica suchościeralna z markerami
Opis działania krok po kroku
Nazwa aktywności: Jedność poprzez piłkę nożną i fair play 1. Powitanie i rozgrzewka (20 minut) • Powitanie: Trener wita wszystkich uczestników i przedstawia dzisiejszy temat. • Wyjaśnienie: Omówienie dzisiejszych celów, które polegają na dobrej zabawie, grze w piłkę nożną, promowaniu pracy zespołowej i uczciwej gry. • Rozgrzewka: gry z małymi, zmieniającymi się zespołami (np. piłka nożna na barana, głodny pies i kość), przeplatane ćwiczeniami rozciągającymi. 2. Ćwiczenia techniczne (20 minut) • Ćwiczenia podań: Podawanie i odbieranie piłki w małych grupach, skupiające się na komunikacji i dokładności. • Kurs dryblingu: dryblowanie między pachołkami w celu poprawy kontroli nad piłką. • Trening strzelecki: Strzelanie do małych bramek, kładzenie nacisku na technikę i uczciwą grę. 3. Główna aktywność: Ćwiczenia Fair Play (30 minut) • Krótkie gry: Podzielenie grupy na mniejsze zespoły w celu przeprowadzenia krótkich meczów piłki nożnej w hali (po 5–7 minut każdy). • Zmiana zasad: Każdy zawodnik musi podać piłkę przynajmniej raz, aby można było zdobyć gola. • Fair Play Breaks: Po każdej grze krótka dyskusja na temat fair play, komunikacji i pracy zespołowej. Podkreśl pozytywne przykłady. 4. Aktywność angażująca społeczność (15 minut) • Sesja dyskusyjna: Krótka dyskusja na temat tego, jak fair play wewnątrz i na zewnątrz sportu może pozytywnie wpłynąć na ludzi. Każdy uczestnik dzieli się swoimi przemyśleniami i doświadczeniami. • Plan działania: Opracowanie małego projektu lub celu, który uczestnicy mogą wdrożyć poza szkoleniem (np. jak wykorzystać wiedzę zdobytą w szkole/pracy) 6. Ochłodzenie i zakończenie (5 minut) • Wyciszenie: Lekki trucht i rozciąganie, aby rozluźnić mięśnie. • Krąg zamykający: Każdy uczestnik dzieli się najważniejszym momentem sesji i jedną rzeczą, której się nauczył, w jednym zdaniu lub po prostu podając słowo kluczowe. • Pożegnanie: Trener dziękuje wszystkim uczestnikom i przedstawia prognozy na następną sesję.
Zalecenia dla trenerów
• Atmosfera sprzyjająca włączeniu: zadbaj o to, aby wszyscy uczestnicy czuli się komfortowo i byli włączeni. • Runda informacji zwrotnej: Zachęcaj uczestników do przekazywania informacji zwrotnych po sesji, aby udoskonalić przyszłe szkolenia. • Podczas zajęć należy zwracać uwagę na dynamikę grupy i zachowania indywidualne. • Upewnij się, że każdy ma szansę zabrać głos i wziąć udział, zwłaszcza podczas dyskusji i odgrywania ról. • Wykazuj się uczciwym i etycznym zachowaniem podczas całej sesji, dając uczestnikom pozytywny przykład.
Zasoby i dalsza lektura
Gry rozgrzewkowe:

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

Więcej informacji na temat zaangażowania społeczności poprzez sport:

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

Moduł: ZARZĄDZANIE KONFLIKTAMI

Temat: Promowanie bezprzemocowego (fizycznego/werbalnego) zarządzania konfliktami

Czas trwania: 90 minut

Lokalizacja: Boisko do piłki nożnej w hali

Cel:

- Promocja dialogu społecznego poprzez działalność sportową
- Zapewnienie miejsca spotkań dla osób niepełnosprawnych
- Promocja zdrowia w społeczności
- Wzmocnienie umiejętności uczestników w zakresie rozwiązywania konfliktów bez użycia przemocy
- Nauczenie uczestników, w jaki sposób pełna szacunku komunikacja we wszystkich obszarach codziennego życia może pozytywnie wpłynąć na nich samych i innych oraz jak sprzyja sukcesom w szkole lub w pracy.

Potrzebne materiały

- Piłki nożne
- Gwizdki
- Stożki lub znaczniki do ćwiczeń
- Flipchart lub tablica suchościeralna z markerami

Opis działania krok po kroku

1. Powitanie i rozgrzewka (20 minut)

Powitanie: Trener wita wszystkich uczestników i przedstawia dzisiejszy temat.

Objaśnienie: Przegląd dzisiejszych celów, które mają na celu dobrą zabawę, grę w piłkę nożną, promowanie pracy zespołowej oraz zrozumienie i praktykowanie komunikacji bez przemocy.

Icebreaker: Gry z małymi, zmieniającymi się zespołami (np. piłka nożna na barana, głodny pies i kość), przeplatane ćwiczeniami rozciągającymi.

2. Ćwiczenia techniczne (20 minut)

Kurs dryblingu: „Drybling partnera z zawiązanymi oczami”, gdzie jeden z partnerów ma zawiązane oczy i kieruje się ustnymi instrukcjami swojego partnera. Zmieniaj zespoły co 2 minuty, zwracając pełną uwagę na sposób komunikacji partnerów sesji.

Krąg żonglerski: Uczestnicy stoją w kręgu i próbują utrzymać piłkę w powietrzu, żonglując nią stopami. Obserwuj, jak inni reagują, gdy uczestnik nie wykona ćwiczenia.

Ćwiczenia 1 na 1: Gracze są parowani i podejmują wyzwania jeden na jednego, aby zobaczyć, jak reagują na wygraną lub przegraną.

3. Główna aktywność: Ćwiczenia z komunikacji bez przemocy (30 minut)

Podziel grupę na małe zespoły na 5-minutowe mecze.

Scenariusze konfliktów: Przedstaw konkretne scenariusze podczas gier, które mogą prowadzić do konfliktu (np. sporne bramki, faule) i zatrzymaj się, aby omówić metody rozwiązywania konfliktów bez przemocy.

Odgrywanie ról: Uczestnicy odgrywają różne role w konflikcie (np. mediator, strony konfliktu), aby ćwiczyć techniki rozwiązywania konfliktów.

4. Aktywność angażująca społeczność (15 minut)

Sesja dyskusyjna: Krótkie omówienie zasad zarządzania konfliktami bez przemocy, w tym aktywnego słuchania, empatii i skutecznej komunikacji. Plan działania: Opracowanie małego projektu lub celu, który uczestnicy mogą wdrożyć poza szkoleniem (np. jak wykorzystać to, czego nauczyli się w szkole/pracy)

6. Wyciszenie i zamknięcie (5 minut)

Wyciszenie: Lekkie bieganie i rozciąganie w celu rozluźnienia mięśni.

Krąg zamykający: Każdy uczestnik dzieli się najważniejszym momentem sesji i jedną rzeczą, której się nauczył, w jednym zdaniu lub po prostu słowem kluczowym.

Pożegnanie: Trener dziękuje wszystkim uczestnikom i przedstawia perspektywy na następną sesję.

Opis działania krok po kroku

1. Powitanie i rozgrzewka (20 minut)

Powitanie: Trener wita wszystkich uczestników i przedstawia dzisiejszy temat.

Objaśnienie: Przegląd dzisiejszych celów, które mają na celu dobrą zabawę, grę w piłkę nożną, promowanie pracy zespołowej oraz zrozumienie i praktykowanie komunikacji bez przemocy.

Icebreaker: Gry z małymi, zmieniającymi się zespołami (np. piłka nożna na barana, głodny pies i kość), przeplatane ćwiczeniami rozciągającymi.

2. Ćwiczenia techniczne (20 minut)

Kurs dryblingu: „Drybling partnera z zawiązanymi oczami”, gdzie jeden z partnerów ma zawiązane oczy i kieruje się ustnymi instrukcjami swojego partnera. Zmieniaj zespoły co 2 minuty, zwracając pełną uwagę na sposób komunikacji partnerów sesji.

Krąg zonglerski: Uczestnicy stoją w kręgu i próbują utrzymać piłkę w powietrzu, zonglując nią stopami. Obserwuj, jak inni reagują, gdy uczestnik nie wykona ćwiczenia.

Ćwiczenia 1 na 1: Gracze są parowani i podejmują wyzwania jeden na jednego, aby zobaczyć, jak reagują na wygraną lub przegraną.

3. Główna aktywność: Ćwiczenia z komunikacji bez przemocy (30 minut)

Podziel grupę na małe zespoły na 5-minutowe mecze.

Scenariusze konfliktów: Przedstaw konkretne scenariusze podczas gier, które mogą prowadzić do konfliktu (np. sporne bramki, faule) i zatrzymaj się, aby omówić metody rozwiązywania konfliktów bez przemocy.

Odgrywanie ról: Uczestnicy odgrywają różne role w konflikcie (np. mediator, strony konfliktu), aby ćwiczyć techniki rozwiązywania konfliktów.

4. Aktywność angażująca społeczność (15 minut)

Sesja dyskusyjna: Krótkie omówienie zasad zarządzania konfliktami bez przemocy, w tym aktywnego słuchania, empatii i skutecznej komunikacji. Plan działania: Opracowanie małego projektu lub celu, który uczestnicy mogą wdrożyć poza szkoleniem (np. jak wykorzystać to, czego nauczyli się w szkole/pracy)

6. Wyciszenie i zamknięcie (5 minut)

Wyciszenie: Lekkie bieganie i rozciąganie w celu rozluźnienia mięśni.

Krąg zamykający: Każdy uczestnik dzieli się najważniejszym momentem sesji i jedną rzeczą, której się nauczył, w jednym zdaniu lub po prostu słowem kluczowym.

Pożegnanie: Trener dziękuje wszystkim uczestnikom i przedstawia perspektywy na następną sesję.

Zalecenia dla trenerów

Atmosfera włączająca: upewnij się, że wszyscy uczestnicy czują się komfortowo i są włączeni.

Runda informacji zwrotnej: zachęcaj uczestników do przekazywania informacji zwrotnej po sesji w celu ulepszenia przyszłych szkoleń.

Zwróć uwagę na dynamikę grupy i zachowania poszczególnych osób podczas zajęć.



Upewnij się, że każdy ma szansę zabrać głos i uczestniczyć, szczególnie podczas dyskusji i odgrywania ról.

Wykaż się uczciwym i etycznym zachowaniem podczas całej sesji, dając pozytywny przykład uczestnikom.

- Zalecenia dla trenerów
- Atmosfera włączająca: upewnij się, że wszyscy uczestnicy czują się komfortowo i są włączeni.
- Runda informacji zwrotnej: zachęcaj uczestników do przekazywania informacji zwrotnej po sesji w celu ulepszenia przyszłych szkoleń.
- Zwróć uwagę na dynamikę grupy i zachowania poszczególnych osób podczas zajęć.
- Upewnij się, że każdy ma szansę zabrać głos i uczestniczyć, szczególnie podczas dyskusji i odgrywania ról.
- Wykaż się uczciwym i etycznym zachowaniem podczas całej sesji, dając pozytywny przykład uczestnikom.

Zasoby i dalsza lektura

Komunikacja bez przemocy

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

<https://www.youtube.com/watch?v=7mdxyYyk2JU>

Rewitalizacja obszarów miejskich

Regeneracja obszarów miejskich oznacza przywrócenie do życia i odnowienie części miasta, które stały się zaniedbane lub nieużyteczne. Celem tego procesu jest poprawa ekonomicznych, społecznych, środowiskowych i fizycznych części dzielnic miejskich, aby były bardziej atrakcyjne, użyteczne i trwałe dla ludzi, którzy tam mieszkają, pracują i je odwiedzają. Regeneracja miejska to idea obejmująca wiele różnych działań i planów. Może to oznaczać naprawę lub ponowne wykorzystanie starych budynków, ulepszenie infrastruktury, takiej jak drogi i transport publiczny, oraz tworzenie nowych miejsc publicznych, takich jak parki i centra społecznościowe.

Regeneracja miast ma na celu poprawę życia ludzi na poziomie społecznym. Może to oznaczać lepsze wybory mieszkaniowe, ulepszenie szkół i szpitali oraz zachęcanie ludzi do bycia częścią społeczeństwa. Programy, które angażują ludzi w ich społeczności, są bardzo ważne, ponieważ zapewniają, że próby odbudowy odzwierciedlają pragnienia i potrzeby ludzi, którzy tam mieszkają. Zaangażowanie ludzi w planowanie i podejmowanie decyzji dotyczących ich sąsiedztwa sprawia, że czują się jego właścicielami i są z niego dumni.

Jeśli chodzi o środowisko, rewitalizacja miejska polega na uczynieniu miast bardziej zrównoważonymi i adaptowalnymi. Można to zrobić, stosując zielone techniki budowlane, czyniąc budynki bardziej energooszczędnymi, dodając więcej zielonych przestrzeni i ulepszając systemy gospodarki odpadami.

Aby ożywić miasta, musimy również zająć się problemami uczciwości i sprawiedliwości. Ważne jest, aby upewnić się, że wszyscy mieszkańcy, zwłaszcza ci z grup upośledzonych lub zmarginalizowanych, skorzystają na regeneracji. Oznacza to powstrzymanie gentryfikacji przed zmuszaniem ludzi do przeprowadzek, zapewnienie niedrogich mieszkań i zapewnienie wszystkim równego dostępu do zasobów i szans. Ogólnie rzecz biorąc, idea regeneracji obszarów miejskich oznacza uczynienie miast tętniącymi życiem, trwałymi i przyjaznymi miejscami, które poprawiają zdrowie i szczęście każdego, kto tam mieszka.

Moduł: Rewitalizacja obszarów miejskich	
Temat: Sporty społecznościowe i rewitalizacja miast	
Czas trwania	2 godziny
Lokalizacja	Miejsce publiczne z boiskiem do koszykówki
Cele	
• Aby zachęcić sąsiadów mieszkających w tej samej dzielnicy do współpracy między sobą • Aby wspólnie tworzyć praktyczne strategie wzmacniania poczucia przynależności w miejscach publicznych. • Aby nauczyć uczestników podstawowych koncepcji inkluzywności i uczestnictwa oraz ich korzyści dla rozwoju sąsiedztwa. • Aby edukować uczestników na temat zalet efektywnej komunikacji ze wszystkimi członkami społeczności w ich sąsiedztwie poprzez sport. • Aby umożliwić uczestnikom identyfikację i usuwanie barier utrudniających angażowanie się w przestrzenie publiczne w ich sąsiedztwie.	
Potrzebne materiały	

- Jedno stoisko ze zdrową żywnością i napojami oraz urządzenia do recyklingu kubków i talerzyków po napojach
- Jedno stoisko informacyjne do rejestrowania drużyn 3x3 i udzielania informacji uczestnikom
- Arkusze czasu turnieju
- Długopisy i ołówki
- Gwizdki dla sędziów
- Co najmniej 3 piłki do koszykówki
- 3 puchary zwycięzców

Opis działania krok po kroku

- Nazwa aktywności: Turniej koszykówki społecznościowej
- Turniej koszykówki mieszanej to aktywność integracyjna, która zaprasza sąsiadów w każdym wieku, płci i o różnych umiejętnościach do tworzenia drużyn. Zachęca również publiczność do udziału, zapraszając wszystkich do udziału w wydarzeniu. Te mieszane drużyny i publiczność będą miały okazję omówić problemy dotyczące ich sąsiedztwa.
- Krok 1: Przygotowania (przed aktywnościami)
- Promocje: Spróbuj promować turniej koszykówki mieszanej w lokalnych kanałach, na platformach społecznościowych
- Tworzenie miejsca: Stwórz miejsce, które wita wszystkich w parku. Przekaż ludziom informacje o turnieju. Spróbuj zaangażować ludzi i zachęcić ich do udziału w turnieju lub
- Obserwuj: Obserwuj i zachęcaj ludzi do dołączenia do turnieju przed turniejem.
- Jeśli są pierwsi uczestnicy, zachęć ich do rozgrzewki, przedstaw ich innym uczestnikom

Krok 2: Wprowadzenie (20 minut)

Powitaj uczestników, którzy zarejestrowali się w turnieju

Jasno określ cele turnieju: nie jest to rywalizacja, ale współpraca sąsiadów o różnych umiejętnościach sportowych.

Krok 3: Rozgrzewka i budowanie zespołu (15 minut)

Przeprowadź 5-minutową rozgrzewkę, aby wszyscy byli gotowi.

Podziel uczestników na zespoły składające się z co najmniej trzech osób. W każdym zespole powinni znajdować się członkowie o różnych umiejętnościach sportowych i w różnym wieku. Na przykład utwórz zespoły, w których będzie dziecko, osoba starsza i osoba bez żadnych ograniczeń fizycznych. Te mieszane zespoły powinny zostać utworzone w oparciu o kontekst i umiejętności uczestników.

Krok 4: Turniej (45 minut)

• Rozpocznij turniej zgodnie z planem. • Zachęć członków zespołu do poznania się i wspierania się nawzajem. • Zachęć ludzi do budowania empatii między sobą • Krok 5: Ochłodzenie (5 minut) • Ochłodzenie: Poprowadź uczestników w 5-minutowej sesji wyciszenia z lekkim rozciąganiem. Podziękuj uczestnikom za aktywne zaangażowanie. • Krok 6: Sesja dyskusji społeczności i zakończenie (30 minut) • Zbierz członków zespołu i publiczność i omów turniej. Zadaj pytania takie jak: • Czy dowiedziałeś się czegoś nowego o ludziach mieszkających w Twojej okolicy? • Jakie są lekcje ze współpracy, aby uczynić naszą okolicę lepszą • Słowo kluczowe: Użyj flipcharta lub tablicy, aby wymienić najważniejsze wnioski z dyskusji. • Wręcz kubki zespołom
Zalecenia dla uczestników/trenerów
• Obserwuj ludzi w parku i angażuj ich w turniej jako uczestnik i obserwator. • Zwracaj uwagę na dynamikę grupy i zachowania indywidualne podczas zajęć. • Upewnij się, że każdy ma szansę zabrać głos i uczestniczyć, szczególnie podczas dyskusji i odgrywania ról.
Zasoby i dalsza lektura
https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/tool/handbook-inclusion-through-sports.3929/
https://loginsleben.at/home.html

Moduł: Rewitalizacja obszarów miejskich	
Temat: Sporty społecznościowe i rewitalizacja miast	
Czas trwania	2 godziny (bez przygotowań)
Lokalizacja	Publiczna ulica zamknięta dla ruchu samochodowego
Cele	
• Wykorzystaj sporty społecznościowe jako platformę do promowania świadomości ekologicznej i ochrony zasobów. • Zaangażuj uczestników w zrównoważone praktyki, takie jak recykling i ograniczanie plastiku jednorazowego użytku podczas zajęć sportowych.	
Potrzebne materiały	
• Sprzęt sportowy: • Używany sprzęt sportowy (np. sprzęt fitness, rowery fitness) • Rowery cargo do ekologicznego transportu materiałów eventowych • Tablety i smartfony do wyświetlania broszur cyfrowych • Broszury cyfrowe ilustrujące koncepcje gospodarki liniowej, recyklingu i gospodarki o obiegu zamkniętym • Ręcznie wykonane plakaty o cyklach życia odpadów • Materiały informacyjne na temat praktyk gospodarki o obiegu zamkniętym	

- Stoiska pop-up do rozpowszechniania informacji
- Stoły i krzesła do konsultacji i dyskusji
- Narzędzia i materiały do transformacji park-let do tworzenia przestrzeni wydarzenia
- Wielofunkcyjne kubki i talerze do serwowania smakołyków
- Wielokrotnego użytku sztucce
- Małe nagrody (np. smakołyki, grzechotka) dla uczestników
- System nagłośnieniowy na koncerty i ogłoszenia (jeśli jest potrzebny)
- Ponownie wykorzystane i pożyczone przedmioty z pobliskich sklepów w razie potrzeby
- Materiały na inne wydarzenia towarzyszące (np. dyskusje, gry)

Opis działania krok po kroku

Nazwa wydarzenia: Circular Street Fitness

Wydarzenie Circular Street Fitness łączy w sobie lokalne aktywności sportowe z praktykami gospodarki o obiegu zamkniętym, aby promować zrównoważony styl życia w miastach, wzmacniać zieloną odnowę miejską i zaangażowanie społeczności. Obejmuje inicjatywy przyjazne dla środowiska, sesje edukacyjne i wydarzenia interaktywne, promując inkluzywność i świadomość ekologiczną wśród lokalnych mieszkańców.

- **Przygotowania przed wydarzeniem:**
- Organizacja materiałów: Zbieranie używanego sprzętu sportowego, urządzeń cyfrowych (tabletów i smartfonów) oraz ekologicznych artykułów (kubków i talerzy wielokrotnego użytku).
- Koordynacja logistyki: Zorganizowanie wykorzystania rowerów cargo do transportu materiałów i sprzętu.
- Projektowanie broszur cyfrowych: Przygotowanie i przesłanie broszur cyfrowych na temat koncepcji gospodarki o obiegu zamkniętym na tablety i smartfony.
- Tworzenie plakatów: Tworzenie plakatów w celu zwiększenia świadomości na temat cykli życia odpadów.
- Przygotowanie wydarzenia:
- Przekształć Park-Let: Przygotuj park-let jako przestrzeń wydarzenia, używając pożyczonych i ponownie wykorzystanych materiałów.
- Zainstaluj stoiska typu pop-up: Umieść stoiska typu pop-up w strategicznych miejscach, aby rozpowszechniać informacje i angażować uczestników.

- Zorganizuj sprzęt: Przygotuj sprzęt sportowy, w tym trenerzy rowerowe, w wyznaczonych miejscach do pokazów i zajęć.
- Rozpoczęcie wydarzenia:
- Ogłoszenia otwarcia: Przedstaw wydarzenie i opisz działania, podkreślając związek między sportem społecznościowym a gospodarką o obiegu zamkniętym.
- Wyświetlanie broszur cyfrowych: Użyj tabletów i smartfonów, aby zaprezentować uczestnikom broszury cyfrowe na temat koncepcji gospodarki o obiegu zamkniętym.
- Działania sportowe społeczności:
- Wydarzenia fitness uliczny: Przeprowadź sesję fitness uliczny z profesjonalnymi trenerami sportowymi.
- Pokazy trenerów rowerowych: Zainstaluj trener rowerowy na ulicy, aby przyciągnąć uczestników i zapewnić im praktyczne doświadczenia.
- Przyjazne zawody: Zorganizuj zawody fitness i nagradzaj uczestników smakołykami i nagrodami.

Awareness and Engagement:

- **Consultancy Sessions:** Offer micro consultancy sessions with professional sports trainers for local residents.
- **Circularity Lessons:** Educate children and other participants on the fundamentals of circularity and sustainable practices.
- **Interactive Discussions:** Host discussions on proposals for a greener Neighbours and engage the community in brainstorming sessions.
- **Promocja zrównoważonych praktyk:**
- **Podkreśl ponowne użycie i recykling:** Demonstrować wykorzystanie używanego sprzętu i zachęcaj do praktyk recyklingu i ponownego użycia.
- **Podawaj zrównoważone smakołyki:** Podawaj jedzenie i napoje, używając kubków i talerzy wielokrotnego użytku, aby zminimalizować ilość odpadów jednorazowego użytku.

Zakończenie i nagrody:

- **Ogłoszenie nagrody głównej:** Ogłoś zwycięzcę używanego trenera rowerowego i wręcz dodatkowe nagrody uczestnikom.

Działania po wydarzeniu:

- **Sprzątanie:** Upewnij się, że wszystkie materiały zostały zebrane, a miejsce wydarzenia posprzątane zgodnie z zasadami niskoemisyjności.



- **Zbieranie opinii:** Zbieraj opinie od uczestników, aby ocenić wpływ wydarzenia i zebrać sugestie dotyczące przyszłych ulepszeń.

Zalecenia dla uczestników/trenerów

- Obserwuj ludzi na ulicy i angażuj ich
- Dokładnie przygotuj i zaplanuj interaktywne sesje.
- Zachęcaj do uczestnictwa i dostosowuj się do różnych potrzeb.
- Bądź modelem przyjaznych dla środowiska praktyk i edukuj na temat gospodarki o obiegu zamkniętym.
- Entuzjastycznie angażuj uczestników i zbieraj opinie.

Zasoby i dalsza lektura

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

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

Zrównoważony rozwój problemy społeczne

„Problemy społeczne zrównoważonego rozwoju” to wyzwania, przed którymi stają społeczności, spowodowane zarówno problemami środowiskowymi, jak i społecznymi. Ta idea zakłada, że zdrowie naszych społeczeństw i zdrowie naszych środowisk są ściśle powiązane, a długotrwałe rozwiązania muszą uwzględniać zarówno czynniki biologiczne, jak i społeczne.

Jednym ze sposobów na poprawę zdrowia publicznego i jakości życia jest ułatwienie ludziom dostępu do czystego powietrza, wody i zielonych miejsc, zwłaszcza na obszarach, które nie są dobrze obsługiwane. Zrównoważone planowanie urbanistyczne, obejmujące niedrogie domy, dobry transport publiczny i lokalne możliwości zatrudnienia, może pomóc w zniwelowaniu przepaści między bogatymi i biednymi, obniżeniu emisji dwutlenku węgla i wzmocnieniu gospodarek.

Stworzenie społeczeństw, które są społecznie zrównoważone, oznacza zapewnienie każdemu dostępu do narzędzi i możliwości, których potrzebuje, aby żyć pełnią życia. Oznacza to naprawienie niesprawiedliwych części systemu, które szkodzą grupom pokrzywdzonym, takim jak biedne rodziny, mniejszości rasowe, uchodźcy i osoby niepełnosprawne. Aby mieć pewność, że każdy może przyczynić się do zrównoważonego rozwoju i czerpać z niego korzyści, polityki i działania powinny zmierzać do usunięcia przeszkód w takich kwestiach, jak edukacja, opieka zdrowotna, miejsca pracy i zaangażowanie polityczne.

Zaangażowanie społeczności jest kluczową częścią rozwiązywania problemów społecznych związanych ze zrównoważonym rozwojem. Włączenie wielu różnych osób w proces podejmowania decyzji pomaga upewnić się, że potrzeby i punkty widzenia każdego są brane pod uwagę. Ta metoda zachęca ludzi do współpracy i daje społecznościom możliwość kształtowania własnej przyszłości. Ponadto pomaga znaleźć i rozwiązać konkretne problemy społeczne, które mogą zostać pominięte w planowaniu ogólnym. Ostatecznie rozwiązywanie problemów społecznych związanych ze zrównoważonym rozwojem wymaga kompletnej metody, która łączy troskę o ziemię z uczciwym traktowaniem ludzi.

Moduł: Zrównoważony rozwój problemy społeczne	
Temat: Zrównoważony rozwój problemy społeczne	
Czas trwania:	1,5 godziny
Lokalizacja:	Na wolnym powietrzu
Cele:	
• Nauczyć uczestników podstawowych pojęć dotyczących praw człowieka. • Rozwijać umiejętności aktywnego słuchania i współpracy. • Promować wartości takie jak uczciwość, rzetelność, integralność i szacunek poprzez sport.	
Potrzebne materiały	
• Karty z pytaniami, wyzwaniami i szansami.	
Opis działania krok po kroku	
Nazwa aktywności: „1,2, droit”	
Wprowadzenie (10 min):	

Zacznij od krótkiego wprowadzenia do koncepcji praw człowieka i ich znaczenia we wszystkich dziedzinach życia, w tym w sporcie.

Podaj podstawowe informacje o ich historii

Wdrażanie (40 minut):

Na tablicy na podłodze gracze muszą przejść od miejsca 1 do 10. Zwycięzcą jest ten, kto pierwszy dotrze do 10.

Prowadzący zadaje osobie A pytanie o prawa człowieka. Jeśli odpowiesz poprawnie, zrobisz jeden krok do przodu. Jeśli odpowiesz źle, masz 2 opcje:

Wyzwanie: Będzie to wyzwanie fizyczne

Szansa: Zależy od twojego szczęścia

Jeśli uda ci się wykonać wyzwanie/szansę - nie wracasz, zostajesz tam, gdzie jesteś. Jeśli natomiast ci się nie uda, robisz jeden krok do tyłu.

Pytania:

1. Powiedz nam o 3 podstawowych prawach człowieka?
2. Ile artykułów zawiera Powszechna Deklaracja Praw Człowieka?
3. Kiedy podpisano deklarację?
4. Dla kogo przysługują prawa człowieka?
5. Czy wolność wyznania jest prawem człowieka?
6. Czy prawo do czystego środowiska jest jednym z 30 praw w deklaracji?
7. Jaki kraj jako ostatni przystąpił do ONZ?
8. Kiedy jest Międzynarodowy Dzień Kobiet?
9. Kto jest obecnym Sekretarzem Generalnym ONZ?
10. Ile państw członkowskich ONZ jest obecnie?
11. Jaki był poprzednik Organizacji Narodów Zjednoczonych?

*Możesz dodać więcej pytań

Wyzwania:

1. Wykonaj 10 pompek
2. Pokaż swój ulubiony ruch rozciągający
3. Skocz na jednej nodze, obracając się

Szanse:

1. Możesz zostać tam, gdzie jesteś, tylko jeśli wszyscy pójdą o krok do przodu
2. Pomiń następny zakręt
3. Zamień się z osobą, która jest najbliżej ciebie
4. Wracasz do domu
5. To twój szczęśliwy dzień, zostajesz dokładnie tam, gdzie jesteś

6. Przepraszam, ta szansa jest bezużyteczna	
*Możesz dodać więcej	
Refleksja:	
Refleksja i zakończenie (15-20 minut):	
*Więcej pytań i szans można znaleźć tutaj na stronie 8:	
https://engsoyouth.eu/wp-content/uploads/2022/12/HRE-MANUAL.pdf	
Zalecenia dla uczestników/trenerów	
• Zwróć uwagę na dynamikę grupy i zachowania indywidualne podczas zajęć. • Upewnij się, że każdy ma szansę wypowiedzieć się i uczestniczyć, zwłaszcza podczas dyskusji i odgrywania ról. • Kieruj uczestnikami, aby znaleźli swoje rozwiązania, zamiast podawać wszystkie odpowiedzi. Zachęcaj ich do krytycznego myślenia o zarządzaniu konfliktami.	
Zasoby i dalsza lektura	

Moduł: Zrównoważony rozwój problemy społeczne	
Temat: Zrównoważony rozwój problemy społeczne	
Czas trwania:	1,5 godziny
Lokalizacja:	Wewnątrz i na zewnątrz
Cele	
• Nauczyć uczestników podstawowych pojęć dotyczących praw człowieka. • Rozwijać zrozumienie, w jaki sposób organizacje sportowe i wydarzenia mogą podtrzymywać i promować prawa człowieka. • Zachęcać do krytycznego myślenia, pracy zespołowej i kreatywnego rozwiązywania problemów.	
Potrzebne materiały	
• Duże arkusze papieru lub plansze • Markery, długopisy i ołówki • Karteczki samoprzylepne	
Opis działania krok po kroku	
Nazwa aktywności: Wprowadzenie do praw człowieka i sportu Wprowadzenie (10 min): • Rozpocznij od krótkiego wprowadzenia do koncepcji praw człowieka i ich znaczenia we wszystkich dziedzinach życia, w tym w sporcie. • Omów, w jaki sposób sport może być potężną platformą do promowania równości, uczciwości i sprawiedliwości. • Podaj przykłady postaci sportowych i organizacji, które wniosły znaczący wkład w prawa człowieka (np. wykorzystanie rugby przez Nelsona Mandelę w Republice	

Południowej Afryki, aktywizm Colina Kaepernicka, rola paraolimpiady w promowaniu praw osób niepełnosprawnych).

Podziel uczestników na małe grupy (4-6 osób w grupie)

Badania i burza mózgów (20 minut)

- Każda grupa powinna zbadać różne aspekty praw człowieka w sporcie. Zapewnij im materiały referencyjne lub dostęp do Internetu w celu przeprowadzenia badań.
- Zachęć ich do burzy mózgów na temat tego, w jaki sposób organizacje sportowe mogą promować prawa człowieka. Tematy mogą obejmować równość płci, równość rasową, prawa osób niepełnosprawnych, wolność wypowiedzi i prawo do gry.

Opracowywanie Karty (30) minut

Każda grupa opracowuje kartę określającą zasady promowania i ochrony praw człowieka w sporcie.

Praktyczne kroki lub zalecenia dotyczące tego, jak te zasady można wprowadzić w życie.

Prezentacja i dyskusja (20 minut)

Każda grupa przedstawia swoją kartę pozostałym uczestnikom. Powinni oni wyjaśnić swoje zasady i sposób, w jaki proponują ich wdrożenie.

Po każdej prezentacji otwórz dyskusję na pytania i pytania. Zachęcaj inne grupy do przekazywania opinii i sugerowania dodatkowych pomysłów.

Refleksja i zakończenie (15 minut):

Zastanów się nad aktywnością i omów, czego uczestnicy dowiedzieli się o powiązaniach sportu i praw człowieka.

Porozmawiaj o znaczeniu wdrażania tych zasad w rzeczywistych organizacjach i wydarzeniach sportowych.

Zalecenia dla uczestników/trenerów

Zwróć uwagę na dynamikę grupy i zachowania indywidualne podczas zajęć.

Upewnij się, że każdy ma szansę wypowiedzieć się i uczestniczyć, zwłaszcza podczas dyskusji i odgrywania ról.

Kieruj uczestnikami, aby znaleźli swoje rozwiązania, zamiast podawać wszystkie odpowiedzi. Zachęcaj ich do krytycznego myślenia o zarządzaniu konfliktami.

Podaj przykłady i podpowiedzi, aby pobudzić myślenie i kreatywność.

Zasoby i dalsza lektura

Zrównoważony rozwój problemy środowiskowe

„Problemy środowiskowe” to problemy i trudności występujące w naturze z powodu działań ludzi lub procesów naturalnych. Problemy te obejmują zanieczyszczenie, zmianę klimatu, wycinanie drzew, utratę gatunków i wyczerpywanie się zasobów. Wszystkie one zagrażają zdrowiu naszej planety i jej długoterminowej żywotności.

Zanieczyszczenie zmienia jakość powietrza, wody i ziemi. Zanieczyszczenie powietrza z fabryk i samochodów utrudnia oddychanie, zwiększa ryzyko chorób serca i przyczynia się do globalnego ocieplenia. Zanieczyszczona woda z fabryk i plastikowe śmieci szkodzą środowisku wodnemu i sprawiają, że woda pitna jest niebezpieczna. Chemikalia i wysypiska śmieci zanieczyszczają glebę, co obniża jakość ziemi i utrudnia uprawę żywności.

Zmiana klimatu jest spowodowana spalaniem paliw kopalnych i wycinaniem drzew i ma ogromne skutki. Wraz ze wzrostem temperatur na całym świecie dochodzi do złej pogody, wzrostu poziomu mórz i zaburzeń w środowisku naturalnym. Zmiany te szkodzą gatunkom roślin i zwierząt oraz zagrażają zdrowiu ludzi i sposobom zarabiania na życie.

Wylesianie zmienia temperaturę, utrudnia roślinom i zwierzętom wchłanianie węgla i szkodzi bioróżnorodności. Utrata bioróżnorodności, czyli różnorodności życia na Ziemi, jest spowodowana przez takie rzeczy jak niszczenie siedlisk, zanieczyszczenie, nadmierna eksploatacja i zmiana klimatu. Nadmierne wykorzystanie zasobów, takich jak woda, minerały i paliwa kopalne, powoduje niedobory i szkody dla klimatu. Aby utrzymać wszystko w ruchu w dłuższej perspektywie i zapobiec wyczerpaniu zasobów, ważne jest stosowanie zrównoważonych metod i odnawialnych źródeł energii.

Aby rozwiązać problemy środowiskowe, ludzie na szczeblu lokalnym, krajowym i międzynarodowym muszą ze sobą współpracować. Bardzo ważne jest wprowadzenie zasad i polityk, które zachęcają do zrównoważonego wzrostu, obniżają emisję gazów cieplarnianych, chronią naturalne siedliska i utrzymują bioróżnorodność. Wreszcie, zajmowanie się problemami środowiskowymi jest konieczne, aby chronić zdrowie świata i wszystkich, którzy na nim żyją.

Moduł: Zrównoważony rozwój Zagadnienia środowiskowe	
Temat: Zrównoważony rozwój w życiu codziennym	
Czas trwania	2 godziny
Lokalizacja	Wnętrz
Cele	
• Zrozumieć koncepcję zrównoważonego rozwoju i jej znaczenie w życiu codziennym. • Zidentyfikować praktyczne sposoby włączania zrównoważonych praktyk do codziennych czynności. • Zachęcić do krytycznego myślenia i dyskusji na temat wpływu indywidualnych działań na środowisko. • Wspierać współpracę i wymianę pomysłów między uczestnikami w celu promowania zrównoważonego życia.	
Potrzebne materiały	
• Flipcharty i markery • Notatki samoprzylepne • Długopisy i notatniki dla uczestników • Tablica lub tablica	

- Materiały nadające się do recyklingu do aktywności grupowej (np. papier, plastikowe butelki itp.)

Opis działania krok po kroku

Nazwa działania: Zrównoważony rozwój w działaniu

Wprowadzenie (5 minut):

Uczestnicy krótko się przedstawiają. Następnie trener wyjaśnia cele aktywności, podkreślając znaczenie zrównoważonego rozwoju i to, jak małe codzienne działania mogą mieć duże znaczenie.

Prezentacja tematu (10 minut):

Przeprowadź krótką prezentację na temat zrównoważonego rozwoju środowiska w codziennym życiu. Omów kluczowe koncepcje, takie jak redukcja odpadów, oszczędzanie energii i zrównoważona konsumpcja.

Zaangażuj uczestników, zadając pytania i zachęcając ich do dzielenia się swoimi przemyśleniami i doświadczeniami związanymi ze zrównoważonymi praktykami.

Aktywność przełamująca lody (10 minut):

Bingo zrównoważonego rozwoju: Trener myśli o 10 zrównoważonych działaniach, które należy podjąć w codziennym życiu, np. kompostowanie odpadów żywnościowych lub zakręcanie wody podczas mycia zębów. Następnie wypisz wszystkie działania uczestnikom, którzy zaznaczają kropkę na kartce papieru dla każdej czynności, którą zwykle wykonują. Ten, kto zdobędzie najwięcej punktów, wygrywa to małe wyzwanie wprowadzające.

- **Omówienie (10 minut):**

- Grupa omawia osiągnięcia przełamujące lody, zwłaszcza te mniej lub bardziej rozpowszechnione.

- **Praca grupowa z przygotowaniem do prezentacji grupowej (30 minut):**

- Podziel uczestników na małe grupy (3 lub 4 osoby na grupę). Przypisz każdej grupie konkretny aspekt codziennej zrównoważoności (np. zrównoważone wybory żywieniowe, ograniczenie zużycia plastiku, oszczędzanie energii). Każda grupa przygotowuje krótką prezentację na swój temat, zawierającą praktyczne wskazówki i potencjalne wyzwania.

- **Prezentacja grupowa (30 minut):**

- Każda grupa przedstawia swoje ustalenia i pomysły większej grupie w prezentacji trwającej około 7 minut.

- **Sesja pytań i odpowiedzi (10 minut):**

- Pozwól uczestnikom zadawać pytania i omawiać wszelkie interesujące lub niepokojące kwestie.

- **Omówienie i ocena (20 minut):**

- Zadaj uczestnikom pytania takie jak:
 - Czy nauczyłeś się czegoś nowego na tej sesji?
 - Jaką zrównoważoną praktykę najbardziej chciałbyś wypróbować w swoim codziennym życiu?

• Jakie wyzwania przewidujesz przy wdrażaniu tych praktyk? Daj uczestnikom możliwość oceny działań, które miały miejsce w trakcie sesji.	
Zalecenia dla uczestników	
• Pomyśl o 10 czynnościach w życiu codziennym, które nie są zbyt ekstremalne, aby zaangażować jak najwięcej uczestników • Pomóż uczestnikom w przygotowaniu prezentacji, podając również sugestie dotyczące stron, z którymi mogą się zapoznać	
Zasoby i dalsza lektura	
https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-3228/Sustainability%20Guide.pdf	
https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-1635/Wild%20Style_Practical%20Guide%20and%20Cookbook.pdf	

Temat: Sport i zrównoważony rozwój	
Czas trwania	2 godziny
Lokalizacja	Na zewnątrz, w ogrodzie
Cele	
• Podnoszenie świadomości uczestników na temat znaczenia zrównoważonego rozwoju środowiska. • Pokazanie, w jaki sposób można prowadzić zajęcia sportowe w sposób zrównoważony. • Promowanie zachowań przyjaznych dla środowiska podczas zajęć na świeżym powietrzu. • Wspieranie współpracy i budowania zespołu poprzez gry i zajęcia.	
Potrzebne materiały	
• Stożki lub wstążki do oznaczania obszarów zabaw • Ekologiczne piłki i sprzęt sportowy (np. drewniane rakiety, piłki wykonane z materiałów pochodzących z recyklingu) • Torby do zbierania odpadów do recyklingu • Wielokrotnego użytku chusteczki lub ściereczki • Patyczki do zbierania śmieci	
Opis działania krok po kroku	
• Nazwa aktywności: Eco-sports Challenge • Wprowadzenie (5 minut):	

Trener wyjaśnia znaczenie zrównoważonego rozwoju środowiska i jak można go zintegrować z aktywnościami sportowymi.

Aktywność na przełamanie lodów (10 minut):

Ekologiczny bieg rozgrzewkowy: Uczestnicy biegną w wyznaczonym miejscu, zbierając wszystkie śmieci znalezione po drodze za pomocą patyczków do zbierania śmieci. Ten, kto zbierze najwięcej odpadów, wygrywa to wyzwanie.

Prezentacja tematu (10 minut):

Trener rozpoczyna krótką dyskusję na temat zasad zrównoważonego rozwoju stosowanych w aktywnościach na świeżym powietrzu. Pokazuje przykłady przyjaznego dla środowiska sprzętu sportowego i wyjaśnia, jak zmniejszyć wpływ na środowisko podczas aktywności fizycznej. Pamiętaj, aby podkreślić znaczenie utrzymywania terenów zielonych w czystości i jak sport może pomóc w podniesieniu świadomości tych problemów.

Praca grupowa z różnymi sportami (40 minut):

Podziel uczestników na małe grupy (3 lub 4 osoby na grupę). Przydziel każdej grupie sport do uprawiania w sposób zrównoważony, wykorzystując materiały z recyklingu i pokazując, jak łatwo jest używać przedmiotów nieplastikowych do uprawiania sportu. Większość sprzętu sportowego będzie gotowa do użycia, np. drewniane rakiety, podczas gdy inne przedmioty, takie jak piłki, mogą być wykonane w trakcie zajęć przez samych uczestników. Sporty, spośród których trener może wybierać, oprócz innych, które zna, to: siatkówka, piłka nożna lub inne gry, w których używa się piłki stopami i rękami, tenis, tenis stołowy, tory przeszkód.

Omówienie i ocena (20 minut):

Zadaj uczestnikom pytania, takie jak:

Czy nauczyłeś się czegoś nowego na tej sesji?

Jakie zrównoważone działania planujesz podjąć w swoich zajęciach na świeżym powietrzu?

Jakie wyzwania Twoim zdaniem napotkasz podczas wdrażania tych praktyk?

Pozwól uczestnikom zadawać pytania i omawiać wszelkie interesujące lub niepokojące kwestie. Daj uczestnikom możliwość oceny zajęć, które miały miejsce podczas sesji.

Zalecenia dla uczestników

- Zaczynij od małych zmian, które sprawią, że Twoja aktywność sportowa stanie się bardziej zrównoważona (np. używaj wielorazowych butelek na wodę, wybieraj sprzęt przyjazny dla środowiska).

Zasoby i dalsza lektura

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

Grudzień 2022 – Maj 2025



Moduł Komunikacja Międzykulturowa



Aktywność – Przelamanie lodów – Kogo zostawić?

Kogo zostawić

Instrukcje: Dwanaście osób wymienionych poniżej zostało wybranych jako pasażerowie statku kosmicznego na lot na inną planetę, ponieważ jutro planeta Ziemia jest skazana na zagładę. Ze względu na zmiany w ograniczeniach przestrzennych ustalono, że może polecieć tylko osiem osób. Każda ósemka się kwalifikuje.

Twoim zadaniem jest wybranie ośmiu (8) pasażerów, którzy odbędą podróż. Samodzielnie poświęć około 5 minut i ustal kolejność pasażerów od jednego do dwunastu, w oparciu o tych, którzy Twoim zdaniem najbardziej zasługują na podróż, przy czym jeden jest najbardziej zasługujący, a dwunastu najmniej. Następnie cała grupa spotyka się i wspólnie decyduje, którzy ośmiu (8) pasażerów odbędą podróż.

UWAGA: Kiedy podejmujesz decyzję jako grupa, WSZYSCY muszą się zgodzić co do ostatecznych ośmiu pasażerów i dojść do konsensusu. NIE możesz głosować ani podejmować decyzji „zgodnie z zasadami większości”.



Co-funded by
the European Union

Moduł Komunikacja Międzykulturowa

Oryginalna lista pasażerów:

- ___ księgowy z problemem nadużywania substancji
- ___ wojowniczy afrykański student medycyny
- ___ 33-letnia wschodnioeuropejska menedżerka, która nie mówi po angielsku
- ___ ciężarna żona księgowego
- ___ słynny powieściopisarz z niepełnosprawnością fizyczną
- ___ 21-letnia muzułmańska studentka zagraniczna
- ___ katolicki duchowny, który sprzeciwia się homoseksualizmowi
- ___ gwiazda filmowa, która niedawno padła ofiarą napaści na tle seksualnym
- ___ rasistowski uzbrojony policjant, oskarżony o użycie nadmiernej siły
- ___ homoseksualista, profesjonalny sportowiec
- ___ 12-letni osierocony Azjata
- ___ 60-letni żydowski administrator uniwersytetu



**Co-funded by
the European Union**

Moduł Komunikacja Międzykulturowa



Aktywność – GRA BARNAGA

BARNAGA to gra symulacyjna, która zachęca uczestników do krytycznego rozważenia założeń normatywnych i komunikacji międzykulturowej. Została stworzona przez Sivasailama „Thiagi” Thiagarajana w 1980 roku, gdy pracował dla USAID w Gbarnga w Liberii. Miał moment „aha”, że konflikty powstają nie (tylko) z dużych lub oczywistych różnic kulturowych, ale często z subtelnych, drobnych wskazówek. Stworzył grę, aby wydobyć te subtelności.

W tej aktywności uczniowie grają w grę karcianą w ciszy, każdy z nich działa według innego zestawu zasad, o czym nie wie. Podaj podstawowe instrukcje, jak rzucać (bez rzucania) i poproś mężczyznę i kobietę z grupy 1, aby zademonstrowali, jak rzucają (5-10 rzutów. Grupa 2 opuszcza pomieszczenie, a Grupa 3 wchodzi do pomieszczenia. Podaj podstawowe instrukcje, jak rzucać (bez rzucania) i przeczytaj scenariusz (zawarty w notatkach) – powinieneś starać się być przekonujący.



**Co-funded by
the European Union**

Moduł Komunikacja Międzykulturowa



Cele:

Nauczyć się skutecznej komunikacji między grupami kulturowymi.

Pomóc uczniom kwestionować założenia, jakie mogą mieć na temat norm grupowych i krytycznie analizować, skąd te normy się wzięły, ustalając, czy nadal będą przydatne w kolejnych kontekstach.

Zrozumieć, co się dzieje, gdy nie stosujemy tych samych „zasad” lub „norm” co inni w grupie.

Zapytać, jaką rolę odgrywa komunikacja w pomaganiu nam być zdezorientowanymi lub rozumieć się nawzajem.



**Co-funded by
the European Union**

Moduł Komunikacja Międzykulturowa



Aktywność – GRA BARNAGA

Wdrożenie – Wydrukuj zasady i wytyczne dotyczące turnieju i postępuj zgodnie z instrukcjami.

Materiały:

Zasady gry BARNAGA - <https://drive.google.com/file/d/1lQWs8o4JrxyJ384v4u1omEjp5yysjh03/view?usp=sharing>

2) Wytyczne dotyczące turnieju i przewodnik do dyskusji -

<https://drive.google.com/file/d/1tHNIj54ePw5SXAFY9CFRReDVvtl0js-L/view?usp=sharing>

3) Skrócona talia kart, wystarczająca dla każdej grupy (2-7 i asy)

4) Marker stołowy do grupowania

5) Brudne papiery

6) Długopisy lub markery



**Co-funded by
the European Union**

Moduł Komunikacja Międzykulturowa



Aktywność – WYSPA ALBATROS

Albatros to aktywność, w której około 6 aktorów, mężczyzn i kobiet, odgrywa scenę poniżej dla publiczności. Aktorzy powinni być ubrani w dziwne ubrania (togi lub coś innego niż zwykle). Mężczyźni Albatros to aktorzy płci męskiej. Kobiety Albatros to aktorki kobiety. Wizytatorzy to członkowie widowni. Język, którym posługują się aktorzy nie powinien być klikaniem.



Co-funded by
the European Union

Moduł Komunikacja Międzykulturowa



Scenariusz Albatrosa

1. Albatrosy Mężczyźni i Albatrosy Kobiety są na miejscu. Albatrosy Mężczyźni siedzą, Albatrosy Kobiety klęczą na podłodze obok Albatrosów Mężczyzn.
2. Wszyscy wstają i wybierają (po 2) osoby tej samej płci, które wezmą udział w ceremonii powitania. Albatrosy Mężczyźni sadzają mężczyzn. Albatrosy Kobiety kładą kobietom zdjęcia buty i uklękają obok mężczyzn.
3. Albatrosy Mężczyźni i Albatrosy Kobiety wracają na swoje miejsca; krótka pauza. Albatrosy Mężczyźni dotykają głowami Albatrosów Kobiet do ziemi.
4. Ceremonia Powitania: Albatrosy Mężczyźni stoją i witają każdego mężczyznę, trzymając go za ramię i talię i pocierając kolana. Albatrosy Mężczyźni siadają. Kobiety Albatrosy witają każdą gościnną kobietę, ceremonialnie przesuwając obie ręce wzdłuż podudzi i stóp. Kobiety wracają do pozycji klęczącej; Kobiety Albatrosy wracają na swoje miejsce.



**Co-funded by
the European Union**

Moduł Komunikacja Międzykulturowa



5. Mała przerwa – Albatrosy Mężczyźni dotykają głowami Albatrosów Kobiet ziemi.
6. Mycie rąk – Albatrosy Kobiety Alfa przynoszą miskę z wodą Albatrosom Mężczyznom, którzy zanurzają palce prawej ręki w misce i machają wdzięcznie rękami, aby wyschły. Albatrosy Kobiety powtarzają to dla każdego z uczestników płci męskiej.
7. Karmienie – Albatrosy Mężczyźni klikają jako sygnał do karmienia. Albatrosy Kobiety wstają i oferują gumijki (lub zastępcze pożywienie) każdemu mężczyźnie, zaczynając od Albatrosów Mężczyzn. Pokarm jest wkładany do ust mężczyzn za pomocą szczypiec (lub wykałaczek). Po nakarmieniu, Albatrosy Mężczyźni nuca, jęczą i bekają, uderzając pięścią w klatkę piersiową. Albatrosy Mężczyźni zachęcają innych mężczyzn do powtórzenia procesu. Albatrosy Kobiety następnie karmią kobiety, które biorą jedzenie w ręce. Kobieta Albatros wraca na swoją pozycję.



Co-funded by
the European Union

Moduł Komunikacja Międzykulturowa



8. Mała przerwa – Albatross Men dotyka głowami Albatross Women ziemi.

9. Albatross Male klika, wskazując, że napoje mają zostać podane. Alpha Albatross

Kobieta bierze mały dzbanek i nalewa niewielką ilość niesłodzonej lemoniady (lub napoju zastępczego) do małej filiżanki dla Albatross Men. Powtarza to dla wszystkich mężczyzn, a następnie podaje kobietom. Wraca na swoje miejsce.



Co-funded by
the European Union

Moduł Komunikacja Międzykulturowa



10. Wszyscy mężczyźni i kobiety Albatrosy wstają i sprawdzają uczestniczki, mówiąc w języku albatrosów. Kobieta z największymi stopami jest prowadzona do krzeseł mężczyzn Albatrosów i zachęcana do klęczenia obok nich.
11. Mężczyźni Albatrosy wstają i powtarzają ceremonię powitania z mężczyznami; następnie wracają na swoje miejsce. Kobiety Albatrosy powtarzają ceremonię powitania z kobietami i wracają na swoje miejsca.
12. Krótka przerwa. Mężczyźni Albatrosy dotykają głowy kobiet Albatrosów i wybranej kobiety, opuszczają ją na ziemię, wstają i wyprowadzają dwie wybrane kobiety za drzwi.



Co-funded by
the European Union

Moduł Komunikacja Międzykulturowa



Interpretacja sytuacji:

Poproś grupę o opisanie tego, co widzieli (bez oceny lub interpretacji, ale uważaj, to nie jest łatwe!). Następnie mogą zinterpretować to, co widzieli. Niektórzy będą postrzegać rolę kobiet w kulturze Albatrosa jako niską, podając przykłady, takie jak siedzenie na podłodze lub fakt, że mężczyzna zjada jedzenie jako pierwszy. Po sesji interpretacyjnej uczestnicy otrzymają informacje o kulturze Albatrosa:

W Albatrosie ziemia jest uważana za coś boskiego, a ostatecznym celem jest życie w harmonii z matką ziemią. Kobieta jest uważana za mediatorkę boskości, ponieważ wiele kobiet może rodzić dzieci i są w związku z tym postrzegane jako bliższe naturze. Dlatego kobiecie wolno siedzieć na ziemi i jej dotykać, podczas gdy mężczyźni jest to zabronione. Dlatego musi siedzieć w pewnej odległości na niewygodnej ramie do siedzenia (krześle).



**Co-funded by
the European Union**

Moduł Komunikacja Międzykulturowa



Jedyny sposób, w jaki może on wejść w kontakt z ziemią, to poprzez swoje stopy, gdy siedzi, i poprzez kontakt kobiety, gdy pochyla się do ziemi. W przeciwnym razie nie wolno mu dotykać kobiety. Zadaniem mężczyzny jest spróbowanie jedzenia kobiety i chodzenie przed nią, aby chronić ją przed możliwym niebezpieczeństwem.

Podczas ostatniej dyskusji możesz ustalić, w jaki sposób powstają takie uprzedzenia. Jeśli w jednej kulturze siedzenie na podłodze jest upokarzające, w innej może być czymś honorowym. Czy są sytuacje z codziennego życia, w których uczestnicy doświadczyli czegoś podobnego? Chętnie poznamy Twoje historie!

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



**Co-funded by
the European Union**

Moduł Komunikacja Międzykulturowa



Aktywność – Prototype Design Sprint

Przygotowanie do Design Sprint z lokalnymi społecznościami

Przed rozpoczęciem Design Sprint z lokalnymi społecznościami należy wziąć pod uwagę kluczowe czynniki, aby zapewnić pomyślny i płynny sprint.

1. Ustalenie jasnych celów i zadań: Przed rozpoczęciem Design Sprint konieczne jest jasne zdefiniowanie celów i zadań projektu. Obejmuje to zrozumienie konkretnego problemu, który ma zostać rozwiązany, pożądanego rezultatu oraz wszelkich ograniczeń narzuconych przez kontekst sektora publicznego.
2. Zbuduj zróżnicowany zespół: Zbierz wielofunkcyjny zespół, w którym znajdą się przedstawiciele różnych grup związanych z problemem.



**Co-funded by
the European Union**

Moduł Komunikacja Międzykulturowa



3. Zaangażowanie interesariuszy: W opinii publicznej często występuje wielu interesariuszy o różnych priorytetach i planach działania. Ważne jest, aby wcześniej zidentyfikować tych interesariuszy i zaangażować ich. Pomoże to zapewnić, że wszyscy są zgodni co do rozwiązywanego problemu i proponowanych rozwiązań. Bez zaangażowania interesariuszy trudno jest uzyskać niezbędne zasoby i wsparcie, aby wdrożyć rozwiązania opracowane podczas sprintu projektowego.

4. Komunikacja: Jasna i spójna komunikacja jest kluczem do przeprowadzenia udanego sprintu projektowego. Obejmuje to komunikowanie celu i zadań sprintu projektowego wszystkim interesariuszom.

5. Wykorzystanie istniejących badań i danych: Przeprowadź dokładny przegląd istniejących raportów, badań i opinii użytkowników, aby poinformować o decyzjach projektowych i zweryfikować założenia.

6. Dokumentowanie i udostępnianie wniosków: W całym procesie sprintu projektowego ważne jest dokumentowanie wniosków, spostrzeżeń i wyników. Ta dokumentacja może służyć jako cenne źródło dla przyszłych projektów i pomóc w budowaniu wiedzy instytucjonalnej w ramach organizacji rządowej. Rozważ utworzenie podręcznika design sprint lub repozytorium wiedzy, aby dzielić się najlepszymi praktykami i wyciągniętymi wnioskami.



**Co-funded by
the European Union**

Moduł Komunikacja Międzykulturowa

Przewodnik krok po kroku po przeprowadzeniu sprintu projektowego

Prowadzenie sprintu projektowego to ustrukturyzowany proces, który zazwyczaj obejmuje szereg działań mających na celu zachęcanie do współpracy, kreatywności i szybkiego prototypowania. Pięć etapów sprintu projektowego obejmuje: zrozumienie problemu, pomysłowość, prototypowanie, testowanie użytkowników i implementację. Na każdym etapie zespół będzie angażował się w różne działania, takie jak burza mózgów, szkicowanie, tworzenie prototypów i przeprowadzanie wywiadów z użytkownikami. Do końca sprintu zespół powinien mieć przetestowany prototyp, który można wdrożyć lub dalej udoskonalić.



**Co-funded by
the European Union**

Moduł Komunikacja Międzykulturowa

Działania Design Sprint

Krok 1: Zrozumienie i zdefiniowanie

Rozpocznij od przeglądu procesu Design Sprint i problemu. Upewnij się, że wszyscy rozumieją kontekst i cele. Przeprowadź chwilę, aby wspólnie zrozumieć i ująć problem z różnych perspektyw. Pomaga to w budowaniu wspólnego zrozumienia. Zaproś odpowiednich interesariuszy i ekspertów przedmiotowych do podzielenia się swoimi spostrzeżeniami i perspektywami dotyczącymi problemu. Ten krok zapewnia, że zespół zbierze różnorodne punkty widzenia, aby poinformować o swoich rozwiązaniach. Użyj metod takich jak wywiady, ankiety lub grupy fokusowe. Określ cel Sprintu: Na podstawie ujęcia problemu i informacji od interesariuszy wspólnie określ jasny cel Design Sprint.



**Co-funded by
the European Union**

Moduł Komunikacja Międzykulturowa



Krok 2: Pomysł

Użyj kreatywnych technik burzy mózgów, takich jak „Crazy 8s” lub „Mind Mapping”, aby wygenerować szeroką gamę pomysłów. Zachęcaj uczestników do myślenia nieszablonowego i tworzenia jak największej liczby pomysłów.

Zorganizuj wygenerowane pomysły w klastry na podstawie wspólnych tematów lub koncepcji. Ta aktywność pomaga zidentyfikować wzorce i potencjalne obszary zainteresowania do dalszej eksploracji.

Ułatw proces głosowania zespołowego, aby nadać priorytet najbardziej obiecującym pomysłom.

Ogranicz wybór do dwóch lub trzech pomysłów, które zostaną dalej rozwinięte podczas sprintu.



**Co-funded by
the European Union**

Moduł Komunikacja Międzykulturowa



Krok 3: Prototyp

Podziel zespół na mniejsze grupy i przydziel każdej grupie pracę nad jednym z wybranych pomysłów. Utwórz prototypy o niskiej wierności, które przekazują podstawowe koncepcje i funkcjonalność pomysłów. Te prototypy mogą obejmować proste szkice lub cyfrowe makiety. Ustanów regularne sesje informacji zwrotnej w obrębie zespołów i między nimi, aby iteracyjnie udoskonalać prototypy. Zachęcaj do otwartej i konstruktywnej informacji zwrotnej, aby poprawić jakość prototypów.

Krok 4: Test

Opracuj kompleksowy plan testowania użytkowników. Zidentyfikuj reprezentatywnych użytkowników, którzy będą wchodzić w interakcje z prototypami i zdefiniuj konkretne zadania lub scenariusze do wykonania. Ten plan zapewnia, że proces testowania użytkowników jest ustrukturyzowany i ukierunkowany.

Zwołaj odprawę zespołu, aby omówić wnioski uzyskane z interakcji użytkowników. Przeanalizuj otrzymane informacje zwrotne i zidentyfikuj potencjalne udoskonalenia lub zmiany w prototypach. Rozważ zaangażowanie społeczności w proces projektowania poprzez spotkania w ratuszu, ankiety lub grupy fokusowe, aby zapewnić podejście skoncentrowane na obywatelach.



**Co-funded by
the European Union**

Moduł Komunikacja Międzykulturowa

Krok 5: Komunikacja i wdrożenie

Zbierz opinie od interesariuszy i kierownictwa w różnych punktach, aby zapewnić zgodność i wcześniej zająć się problemami. Opracuj plan wdrożenia, który obejmuje harmonogramy, obowiązki, alokację zasobów i potencjalne wyzwania. Jeśli to możliwe, rozważ pilotaż rozwiązań w kontrolowanym środowisku, aby zebrać więcej danych i spostrzeżeń przed pełnoskalowym wdrożeniem.

Wnioski

Prowadzenie sprintu projektowego może być potężnym narzędziem do ulepszania społeczności, usprawniania procesów i zwiększania zaangażowania obywateli. Postępując zgodnie ze strukturalnym procesem sprintu projektowego, organizacje mogą osiągnąć szybsze, bardziej efektywne rozwiązania. Kładąc nacisk na współpracę, przejrzystość i koncentrację na użytkowniku, sprinty projektowe mogą pomóc przekształcić sposób rozwiązywania złożonych problemów i zapewnić obywatelom znaczące rezultaty.



**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

Grudzień 2022 – Maj 2025



Moduł 3: Motywacyjne perspektywy dotyczące coachingu wzmacniającego



Część teoretyczna

Celem tego modułu jest zrozumienie przez uczestników, w jaki sposób mogą rozwijać motywującą atmosferę podczas sesji szkoleniowych.

- ✓ W szczególności ten moduł ma na celu edukację trenerów w zakresie:
- ✓ Teoretycznych podstaw motywacji | Społeczno-poznawczego podejścia do motywacji
- ✓ Samostanowienia w motywacji | Motywacji wewnętrznej i zewnętrznej
- ✓ Spełnienia podstawowych potrzeb psychologicznych
- ✓ Perspektyw celów osiągnięć
- ✓ Klimatu motywacyjnego stworzonego przez trenera
- ✓ Implikacji dla efektywnej praktyki
- ✓ Zasad wyznaczania celów



**Co-funded by
the European Union**

Moduł 3: Motywacyjne perspektywy dotyczące coachingu wzmacniającego



Część praktyczna

Warsztat koncentruje się na tym, jak tworzyć i wdrażać skuteczne wyznaczanie celów w zadaniach sportowych zgodnie z zasadami S.M.A.R.T.

Cel zajęć:

Zrozumieć, jak działa wyznaczanie celów

Rozwijać umiejętności skutecznego wyznaczania celów

Wdrażać wyznaczanie celów w zadaniach sportowych

Monitorowanie i ocenianie celów

Czas trwania warsztatu: 60 minut | Liczba uczestników w grupie: 18 osób



**Co-funded by
the European Union**

Część praktyczna

Opis działań



Na początku, zanim uczestnicy otrzymają jakąkolwiek edukację, zostaną poproszeni o zdefiniowanie celu sportowego/ćwiczeniowego na (a) bieżącą sesję treningową, (b) przyszły miesiąc i (c) koniec roku

Następnie otrzymają krótką edukację na temat tego, jak skutecznie wyznaczać i osiągać cele w oparciu o zasady S.M.A.R.T.

Przechodząc do części edukacyjnej, uczestnicy zostaną zachęcani do ćwiczenia poprzez serię ćwiczeń wyznaczania celów ☐



**Co-funded by
the European Union**

Część praktyczna

Ćwiczenia z papierem i ołówkiem



- 1. Evaluate if the initial written goals are according to S.M.A.R.T. approach, and specifically to (a) different types of goals (e.g., process, performance, and outcome goals), and over different time frames (e.g., short-, medium-, and long-term goals), and (b) principles (specific, measurable, attainable, relevant, and time-based)**
- 1. Recognize and write down a list of 5 strong and 5 weak points of yourself**



Co-funded by
the European Union

Część praktyczna

Ćwiczenia z papierem i ołówkiem



3. **Wybierz słaby punkt (z poprzedniej listy) i ustal cele procesu, wydajności i wyników; następnie oceń, czy są one ustalone zgodnie z zasadami S.M.A.R.T. i w razie potrzeby je zrewiduj [Cele powinny być ustalane na krótkoterminowe (np. następne szkolenie), średnioterminowe (np. następne miesiące) i długoterminowe (np. koniec roku)]**
4. **Dla każdego celu zdefiniuj strategię (S.M.A.R.T.), aby zwiększyć szanse na osiągnięcie celów**



Co-funded by
the European Union

Część praktyczna

Realizacja poprzez zadania sportowe



5. **Wybierz proste zadanie sportowe (np. strzelanie, rzutki itp.), a następnie (a) ustal plan wyznaczania celów, (b) wdróż plan, (c) oceń postęp/osiągnięcie celu, (d) dostosuj plan wyznaczania celów (jeśli to konieczne)**



Co-funded by
the European Union

Część praktyczna



Wskazówki dla trenera

Podawaj proste i precyzyjne instrukcje

Monitoruj postęp

Przekazuj informacje zwrotne

Zadawaj pytania w celu zrozumienia

Spodziewany rezultat

- ✓ Opracuj skuteczne plany wyznaczania celów
- ✓ Oceń i dostosuj cele
- ✓ Wzmocnij motywację

Ocena

Postępy w ćwiczeniach (przez trenerów) | Samoocena (przez osoby szkolone)



Co-funded by
the European Union

Referencje



Część teoretyczna

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

Część praktyczna

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

Materiały uzupełniające

Proszę pobrać plik dodatku



**Co-funded by
the European Union**



Załącznik do modułu 3

Wyznaczanie celów (Ćwiczenie 1)

Zdefiniowanie celu sportowego/ćwiczeniowego:

... dzisiejsza sesja treningowa

.....
.....

... w przyszłym miesiącu

.....
.....

... koniec roku

.....
.....

... wymarzony cel

.....
.....

Wyznaczanie celów (Ćwiczenie 2)

Zwróć uwagę, czy cele z ćwiczenia 1 są zgodne z zasadami S.M.A.R.T.

	Cel na dzisiejszą sesję treningową	Cel na następny miesiąc	Cel na koniec roku
Konkretny			
Mierzalny			
Zorientowany na działanie			
Realistyczny			
Ograniczony czasowo			

Wskaż, które cele z ćwiczenia 1 odpowiadają jednemu z następujących typów celów

	Proces	Wydajność	Wynik
Cel na dzisiejszą sesję treningową			
Cel na następny miesiąc			
Cel na koniec roku			

Wyznaczanie celów (Ćwiczenie 3)

Napisz 5 mocnych i 5 słabych stron swojej osoby:

Silne strony

1.

.....

2.

.....

3.

.....

4.

.....

5.

.....

Słabe strony

1.

.....

2.

.....



3.

.....

4.

.....

5.

.....

Wyznaczanie celów (Ćwiczenie 4)

Rodzaj celów: (a) proces, (b) wydajność, και (c) wynik

Wybierz słaby punkt z ćwiczenia 3 i zdefiniuj trzy cele (proces, wydajność, wynik):

Cel procesu

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

Cel wydajności

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

Cel wynikowy

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

Zwróć uwagę, czy powyższe cele są zgodne z zasadami S.M.A.R.T.

	Proces	Wydajność	Wynik
Konkretny			
Mierzalny			
Zorientowany na działanie			
Realistyczny			
Ramki czasowe			



Wyznaczanie celów (ćwiczenie 5)

Zdefiniuj cel na (a) dzisiejszą sesję treningową, (b) następny miesiąc lub (c) koniec roku:

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

Wyjaśnij, w jaki sposób powyższy cel jest zgodny z zasadami S.M.A.R.T.

S: Konkretny

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

M: Mierzalne

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

A: Zorientowany na działanie

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

R: Realistyczny

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

T: Oprawione w ramy czasowe

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

(S): Strategie (znajdź strategie, aby osiągnąć cel)

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



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



Co-funded by
the European Union

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

CISCA

Project ID: 101090041
Grudzień 2022 – Maj 2025



Moduł 4: System Jaźni – budowanie pewności siebie



Część teoretyczna

Celem tego modułu jest zrozumienie przez uczestników koncepcji poczucia własnej skuteczności i jego znaczenia dla regulacji motywacji.

- ✓ W szczególności ten moduł ma na celu edukację trenerów w zakresie:
- ✓ Zrozumienia koncepcji samoskuteczności
- ✓ Roli samoskuteczności w motywacji
- ✓ Identyfikacji źródeł samoskuteczności i strategii jej wzmocnienia
- ✓ Czynników regulujących wpływających na źródła samoskuteczności
- ✓ Konceptualizacji hierarchicznej struktury samooceny
- ✓ Identyfikacji fizycznej samooceny jako części naszego systemu samooceny
- ✓ Wspinaczki po schodach od samoskuteczności do samooceny



**Co-funded by
the European Union**

Moduł 4: System Jaźni – budowanie pewności siebie



Część praktyczna

Warsztaty skupiają się na zrozumieniu źródeł poczucia własnej skuteczności i wdrażaniu strategii zwiększających pewność siebie poprzez podejście doświadczalne.

Cel zajęć:

Zrozumienie koncepcji poczucia własnej skuteczności

Zrozumienie znaczenia poczucia własnej skuteczności dla zwiększenia motywacji

Doświadczenie źródeł poczucia własnej skuteczności

Omówienie czynników wpływających na źródła poczucia własnej skuteczności

Wdrożenie strategii zwiększających poczucie własnej skuteczności i budujących pewność siebie

Czas trwania warsztatów: 60-80 minut | Liczba uczestników w grupie: 18 osób



**Co-funded by
the European Union**

Część praktyczna

Opis działań



- ✓ Wyjaśnienie koncepcji samoskuteczności
- ✓ Prezentacja zadania rzucania lotkami
- ✓ Podstawowa ocena samoskuteczności w rzucaniu lotkami
- ✓ Utworzenie 3 grup
- ✓ Izolowana manipulacja samoskutecznością dla każdej grupy



Co-funded by
the European Union

Część praktyczna

Opis działań



- ✓ Dalsza ocena poczucia własnej skuteczności w rzucaniu lotkami
- ✓ Rzucanie lotkami
- ✓ Dyskusja na temat źródeł poczucia własnej skuteczności
- ✓ Związki między poczuciem własnej skuteczności a poczuciem własnej wartości



Co-funded by
the European Union

Część praktyczna



Wskazówki dla trenera

- ✓ Wyjaśnij procedury warsztatu z jasnością
- ✓ Poproś uczestnika o przestrzeganie instrukcji
- ✓ Prowadź dyskusję i zachęcaj do uczestnictwa i interakcji

Spodziewany rezultat

Zrozumieć źródła budowania poczucia własnej skuteczności i pewności siebie

Wdrażać strategie w celu zwiększenia poczucia własnej skuteczności

Prowadzić programy sportowe i ćwiczeń

Ocena

- ✓ Ocena zrozumienia przez uczestników poprzez dyskusję (przez trenerów)
- ✓ Samoocena (przez uczestników szkolenia)



Co-funded by
the European Union

Referencje



Część teoretyczna i praktyczna

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

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

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

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

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



Co-funded by
the European Union

Materiały uzupełniające

Proszę pobrać plik dodatku



**Co-funded by
the European Union**

Moduł 4 Dodatek

PYTANIE 1 (uzupełnij liczbę)

Z 10 rzutkami, z maksymalnie 100 punktów,

ILE PUNKTÓW TWOIM ZDANIEM MOŻESZ ZDOBYĆ?

PYTANIE 2 (odpowiedz na wszystkie pytania)

Mając 10 rzutek, z maksymalnie 100 punktów,

JAKĄ MASZ PEWNOŚĆ, ŻE MOŻESZ ZDOBYĆ ...

10 na 100 punktów (przy 10 rzutkach)

Wcale nie								Jak najbardziej	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

20 na 100 punktów (przy 10 rzutkach)

Wcale nie								Jak najbardziej	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

30 na 100 punktów (przy 10 rzutkach)

Wcale nie								Jak najbardziej	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

40 na 100 punktów (przy 10 rzutkach)

Wcale nie								Jak najbardziej	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

50 na 100 punktów (przy 10 rzutkach)

Wcale nie								Jak najbardziej	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

60 na 100 punktów (przy 10 rzutkach)

Wcale nie								Jak najbardziej	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

70 na 100 punktów (przy 10 rzutkach)

Wcale nie								Jak najbardziej	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

80 na 100 punktów (przy 10 rzutkach)

Wcale nie								Jak najbardziej	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

90 na 100 punktów (przy 10 rzutkach)

Wcale nie								Jak najbardziej	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

100 na 100 punktów (przy 10 rzutkach)

Wcale nie								Jak najbardziej	
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

Grudzień 2022 - maj 2025



Opanowanie czasu dla sukcesu programu



- Warsztat uczy praktycznego zarządzania czasem w sporcie i aktywizmie społecznym, obejmując cele SMART oraz inne techniki i narzędzia, takie jak między innymi Kalendarz Google i Trello.
- Kładąc nacisk na jasność i skupienie, warsztat ten ma na celu zwiększenie produktywności, zmniejszenie stresu i wprowadzenie skutecznych narzędzi.
- Skuteczne zarządzanie czasem umożliwia ustalanie priorytetów, równowagę i trwałą produktywność, zmniejszając ryzyko wypalenia zawodowego. Poprawia wyznaczanie celów, koordynację zespołu i zdolność adaptacji. Promując samoopiekę, zapewnia dobre samopoczucie uczestników. Ostatecznie integracja tych zasad maksymalizuje wpływ na społeczność oraz sprzyja wydajności i skuteczności.
- Uczestnicy powinni swobodnie korzystać z narzędzi cyfrowych i poruszać się po aplikacjach podczas warsztatów.



**Co-funded by
the European Union**



Regionalne
Centrum Wolontariatu
w Kielcach



Część praktyczna

Opanowanie czasu dla sukcesu programu



Co-funded by
the European Union



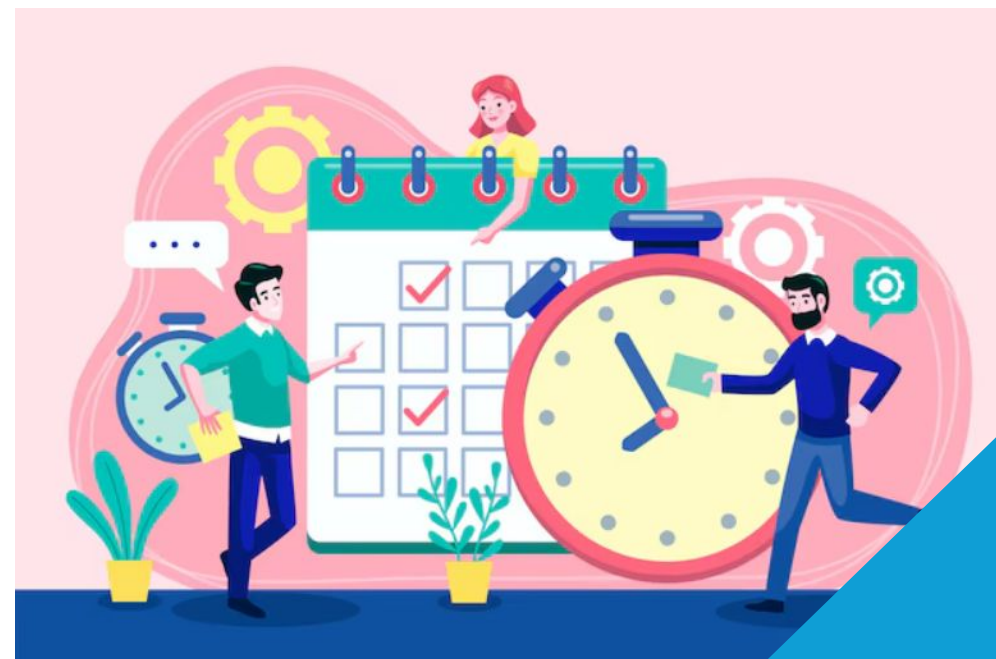
Regionalne
Centrum Wolontariatu
w Kielcach

1. Przegląd

Ten warsztat uczy kluczowych umiejętności zarządzania czasem w sporcie i aktywizmie społecznym. Obejmuje takie tematy, jak efekt Zeigarnika, cele SMART oraz praktyczne wskazówki dotyczące planowania i ustalania priorytetów zadań. Uczestnicy uczą się korzystać z narzędzi takich jak Kalendarz Google i Trello do efektywnego zarządzania zadaniami. Dzięki interaktywnym ćwiczeniom zyskują wgląd w celu zwiększenia produktywności i zmniejszenia stresu w pracy.



**Co-funded by
the European Union**



- **2. Cel warsztatów:**
- Przedstawienie podstaw zarządzania czasem, teorii i technik.
- Dostarczenie narzędzi do poprawy zarządzania czasem
- Ułatwienie dyskusji na temat indywidualnych strategii zarządzania czasem i sposobów ich ulepszenia.

3. Wielkość grupy

20 uczestników

- **4. Czas trwania**
- 10 minut. Wyjaśnienie modułu i struktury warsztatów
- 45 min. Część teoretyczna i cele SMART
- 25 min. Pokaz narzędzi do zarządzania czasem
- 20 min. Refleksja na temat zarządzania czasem
- 15 min. Ocena i informacje zwrotne z sesji



**Co-funded by
the European Union**

- **5. Moduły szkoleniowe**

- Podstawy zarządzania czasem:
Skuteczne zasady i techniki.
- Ustalanie priorytetów i planowanie:
Efektywna organizacja zadań.
- Adaptacyjność i integracja:
Dostosowywanie harmonogramów dla wszystkich.

- **6. Materiały:**

- Slajdy do prezentacji
- Projektor i laptop do prezentacji
- Dostęp do Internetu w celu
wyświetlenia stron internetowych
- Białe kartki i długopisy
- Karteczki samoprzylepne



Co-funded by
the European Union

7. Zajęcia warsztatowe:



Wyjaśnienie zarządzania czasem, efekt Zeigarnik

Omówienie celów SMART

Wprowadzenie do zastosowań zarządzania czasem

Refleksja

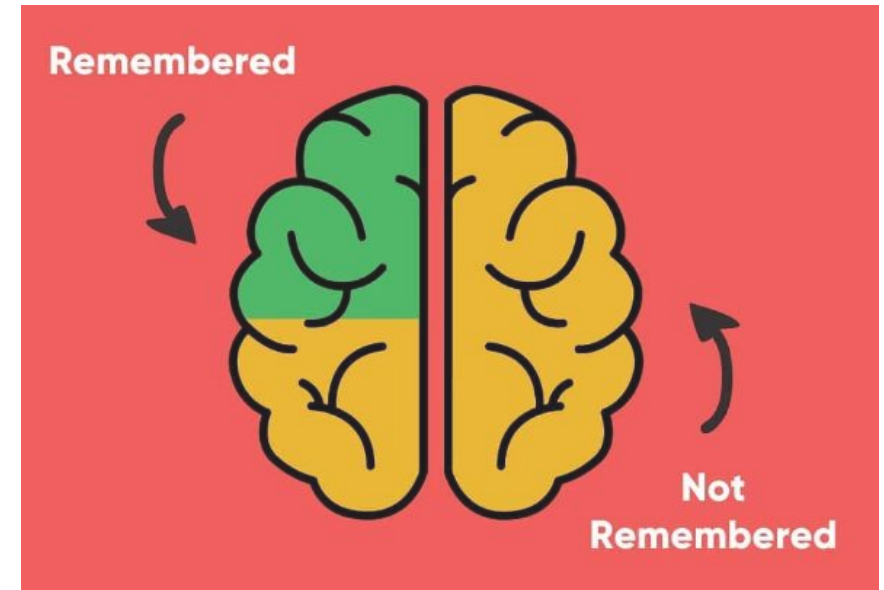


Co-funded by
the European Union

Aktywność 1 – Wyjaśnienie zarządzania czasem:

Wyjaśnienie pojęć takich jak „zarządzanie czasem”, efekt Zeigarnika, wielozadaniowość oraz znaczenie właściwego rozplanowania treningów i odpoczynku.

W jaki sposób uczestnicy powinni stworzyć harmonogram, kroki, aby nie być przepracowanym itp.



Co-funded by
the European Union



Ćwiczenie 2 - Omówienie celów SMART:

Moderator omówi cele SMART oraz znaczenie jasności i skupienia w ich osiągnięciu.

Uczestnicy dowiedzą się, w jaki sposób wyznaczanie konkretnych, mierzalnych, osiągalnych, istotnych i określonych w czasie celów może pomóc im efektywnie zarządzać swoim czasem i energią.



Co-funded by
the European Union



- Po tym, jak wszyscy zrozumieją, czym są cele SMART, wykonają kilka przykładów, odpowiadając na następujące pytania do przykładów, które poda im moderator:
 - Co dokładnie próbujesz osiągnąć?
 - Skąd będziesz wiedzieć, kiedy to osiągniesz?
 - Czy osiągnięcie tego celu jest naprawdę możliwe?
 - Czy przyczynia się to do twojego rozwoju?
 - Kiedy chcesz to osiągnąć?
- Stworzą własne cele SMART w zależności od okoliczności sportowych.
- Przykłady:
 - „Poprawię swoją technikę pływania, uczęszczając na cotygodniowe lekcje pływania przez następne trzy miesiące”.
 - „Zwiększę swój tygodniowy kilometrąz biegowy z 20 do 30 mil w ciągu najbliższych dwóch miesięcy”.
 - „Osiągnę nowy rekord osobisty w biegu na 5 km do końca tego sezonu, skracając swój czas z 25 minut do 22 minut”.
-



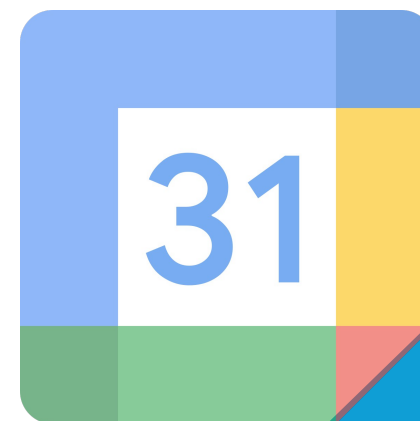
Co-funded by
the European Union



Ćwiczenie 3 - Wprowadzenie do aplikacji do zarządzania czasem

Po tej części moderator przedstawi aplikacje do zarządzania czasem, takie jak Kalendarz Google, Trello i TickTick.

Uczestnicy dowiedzą się, jak działają te narzędzia i jak mogą pomóc im w organizowaniu zadań, efektywnym przydzielaniu czasu i ustalaniu priorytetów.



TickTick



Co-funded by
the European Union



Działanie 4 - Refleksja

Facylitator poprowadzi refleksję na temat warsztatu, zarządzania czasem, jak uczestnicy nad tym pracują, co działa dla nich, porady i sztuczki. Celem jest, aby pod koniec sesji wszyscy mieli czas na zastanowienie się, w jaki sposób efektywne zarządzanie czasem może prowadzić do zwiększenia produktywności, zmniejszenia stresu i większego ogólnego sukcesu oraz mieli nowe narzędzia do pracy nad tym.

Po zakończeniu sesji uczestnicy spotkają się w kręgu zamykającym, w którym porozmawiają o tym, co myśleli o tej sesji, czy uważają, że była ona pomocna, co by dodali lub usunęli, co należy wziąć pod uwagę w przyszłości itp.



Co-funded by
the European Union



8. Dla trenera :

- Zachęcanie do aktywnego uczestnictwa poprzez interaktywne ćwiczenia i dyskusje.
- Dostarczanie rzeczywistych przykładów i studiów przypadku związanych z zarządzaniem programami sportowymi.

9 . Wynik :

Pod koniec warsztatów uczestnicy będą mieli głębsze zrozumienie zarządzania czasem i jego technik. Będą mieli narzędzia i będą przygotowani do ustalania priorytetów zadań, organizowania harmonogramów i dostosowywania działań w celu zaspokojenia różnorodnych potrzeb uczestników, co ostatecznie zwiększy sukces programu.



Co-funded by
the European Union

10. Ocena:

Uczestnicy otrzymają krótką ankietę przed i po warsztatach, aby ocenić swoją wiedzę na ten temat przed i po warsztatach.

Pierwsze pytania ankietowe :

- Jak ocenilibyś swoje obecne zrozumienie koncepcji zarządzania czasem w skali od 1 do 5 (1 oznacza niski poziom, 5 oznacza wysoki poziom)?
- Czy wcześniej wyznaczałeś cele SMART dla swoich działań lub projektów?
- Z jakich narzędzi lub technik zarządzania czasem obecnie korzystasz?
- Na ile jesteś przekonany o swojej zdolności do skutecznego ustalania priorytetów zadań?
- Jakie wyzwania napotykasz podczas efektywnego zarządzania czasem?



Co-funded by
the European Union



- Końcowe pytania ankietowe
- Jak oceniasz swoje zrozumienie koncepcji zarządzania czasem po wzięciu udziału w warsztatach?
- Czy lepiej rozumiesz wyznaczanie celów SMART?
- Które narzędzia lub techniki zarządzania czasem wprowadzone podczas warsztatów planujesz włączyć do swojej rutyny?
- Czy po warsztatach czujesz się bardziej pewny swojej zdolności do skutecznego ustalania priorytetów zadań?
- Jakie konkretne spostrzeżenia lub strategie z warsztatów były dla ciebie najbardziej wartościowe?
-



Co-funded by
the European Union



11. Referencje



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



**Co-funded by
the European Union**



Co-funded by
the European Union

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

CISCA

Project ID: 101090041

Grudzień 2022 - maj 2025



PLANOWANIE STRATEGICZNE DLA SKUTECZNYCH PROGRAMÓW



CEL MODUŁU: zrozumienie i zastosowanie kluczowych zasad planowania strategicznego w celu tworzenia i wdrażania programów sportowych, które mają znaczący wpływ na społeczność.

ZAWARTOŚĆ:

Wprowadzenie i kontekst

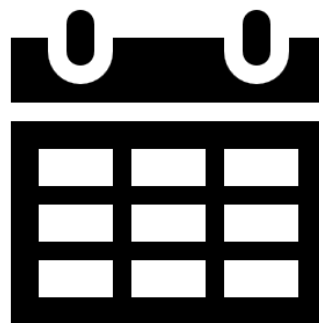
Zrozumienie potrzeb społeczności

Planowanie i cele

Wdrażanie i współpraca

Ocena i zrównoważony rozwój

Wnioski i plany działania



**Co-funded by
the European Union**

PLANOWANIE STRATEGICZNE DLA SKUTECZNYCH PROGRAMÓW



Czym jest planowanie strategiczne

Przejdź do www.menti.com

Użyj KODU **8249 4768**



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



Co-funded by
the European Union

1. PLANOWANIE STRATEGICZNE DLA SKUTECZNYCH PROGRAMÓW



- Głównym celem planowania strategicznego jest ukierunkowanie organizacji na pożądany przyszły stan lub wynik
- Dzięki planowaniu strategicznemu organizacje mogą precyzyjnie zdefiniować swoje cele, zidentyfikować zasoby potrzebne do ich osiągnięcia i opracować konkretne kroki w celu osiągnięcia tych celów.
- To systematyczne planowanie umożliwia organizacjom ukierunkowanie, skupienie i efektywność w ich działaniach.

•



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



Co-funded by
the European Union

SIŁA PLANOWANIA STRATEGICZNEGO



- PRZYKŁADY DOBRYCH PRAKTYK: jak organizacje rozpoznały potrzeby swoich społeczności, wyznaczyły jasne cele i skutecznie je osiągnęły poprzez strategicznie zarządzane programy sportowe.



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



Co-funded by
the European Union

- Program jest wdrażany w kilku miastach na całym świecie,
- wykorzystuje piłkę nożną jako narzędzie do promowania integracji społecznej i pokoju wśród młodych ludzi z różnych środowisk etnicznych i kulturowych,
- organizuje turnieje piłki nożnej, warsztaty na temat rozwiązywania konfliktów bez przemocy i pracy zespołowej,
- zachęca młodych ludzi do współpracy i wzajemnego zrozumienia.

• **Jakie są potrzeby ich społeczności?**

- **Jakie są ich cele?**

MOC PLANOWANIA STRATEGICZNEGO



Co-funded by
the European Union

- Program organizuje coroczne wyścigi w celu zebrania funduszy dla lokalnych organizacji charytatywnych, które wspierają grupy znajdujące się w niekorzystnej sytuacji w społeczności,
- zachęca do aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia,
- wzmacnia poczucie wspólnoty i solidarności wśród uczestników,
- przyczynia się do poprawy jakości życia grup znajdujących się w trudnej sytuacji.
-
- Bieg mający na celu zapewnienie edukacji dzieciom znajdującym się w najtrudniejszej sytuacji w Indiach (Indie)
- Bieg mający na celu poprawę jakości życia mieszkańców specjalistycznego ośrodka szkolnego (Chorwacja)
- Bieg w Brukseli, aby poprawić jakość życia dzieci chorych na raka **Jakie są potrzeby ich społeczności?**
- (Belgium) **Jakie są ich cele?**

Zrozumienie wyzwań związanych z inkluzywnością i różnorodnością w lokalnej społeczności poprzez sport



Aspekty, które można zbadać:

Dostępność i osiągalność

Włączenie społeczne

Równość płci

Wrażliwość kulturowa

Zachęcanie do aktywnego obywatelstwa



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

Zrozumienie tych wyzwań pozwala nam opracować strategie i podejścia, które poprawią integrację i różnorodność w społeczności lokalnej poprzez sport.



Co-funded by
the European Union

2. ZROZUMIENIE POTRZEB SPOŁECZNOŚCI

PRACA ZESPOŁOWA - od 4 do 6 osób!!!



ZADANIE: IDENTYFIKACJA POTRZEB I WYZWAŃ W LOKALNEJ SPOŁECZNOŚCI

- *Jakie przeszkody napotykają ludzie w naszej społeczności, uczestnicząc w zajęciach sportowych?*
- *Jakie są niedociągnięcia w ofercie treści i programów sportowych w naszej społeczności?*
- *Jakie są szczególne potrzeby różnych grup w naszej społeczności? (np. młodzi ludzie, seniorzy, osoby niepełnosprawne, grupy mniejszościowe)*
- *W jaki sposób zmiany sezonowe lub inne okoliczności mogą wpływać na zapotrzebowanie na treści i programy sportowe?*
- *Jakie są potrzeby dotyczące dostępu do obiektów i przestrzeni sportowych w naszej społeczności?*

• *W jaki sposób sport może przyczynić się do rozwiązania problemów społecznych lub zdrowotnych w naszej społeczności?*



Co-funded by
the European Union



2. ZROZUMIENIE POTRZEB SPOŁECZNOŚCI



- Zdefiniowaliśmy problem...przeanalizujemy go
-
- https://www.youtube.com/watch?v=-j-_Y7D35H4
- Zdefiniuj główny problem, konsekwencje i przyczyny
-



Co-funded by
the European Union



2. ZROZUMIENIE POTRZEB SPOŁECZNOŚCI



- W jaki sposób sport może przyczynić się do rozwiązania zidentyfikowanych problemów i jak wykorzystać możliwości, jakie daje sport dla dobra społeczności?
- Przykład
- PROBLEM: Brak dostępnych programów sportowych dla osób niepełnosprawnych.
- SUGESTIA: Rozważ możliwości dostosowania istniejących programów sportowych lub opracowania nowych programów, które są dostępne i integracyjne dla osób niepełnosprawnych - dostosowane obiekty sportowe, szkolenia dla trenerów w zakresie podejścia integracyjnego lub partnerstwa z organizacjami wspierającymi osoby niepełnosprawne.



Co-funded by
the European Union



3. PLANOWANIE I CELE



1. **DEFINIOWANIE JASNYCH CELÓW**
2. **ANALIZA ŚRODOWISKA** - identyfikacja środowiska, w tym ekonomicznych, politycznych i kulturowych, które mogą mieć wpływ na realizację programu.
3. **IDENTYFIKACJA GRUP DOCELOWYCH** - identyfikacja grup docelowych, zrozumienie potrzeb i zainteresowań grup docelowych, analiza cech grup docelowych, dostosowanie potencjalnego programu
4. **OPRACOWANIE STRATEGII OSIĄGNIĘCIA DŁUGOTERMINOWYCH WYNIKÓW** - w jaki sposób program może dotrzeć do grup docelowych?

PRACA ZESPOŁOWA - zdefiniuj wszystkie kroki!!!



Co-funded by
the European Union

4. WDRAŻANIE I WSPÓŁPRACA



W jaki sposób inne organizacje z powodzeniem wdrożyły programy sportowe w swoich społecznościach?



Football For Good to globalny ruch z ogólnoświatowym programem, którego celem jest pokazanie, jak siła piłki nożnej łączy ludzi. Jak piłka nożna może wspierać pokój, równość, różnorodność i integrację.

INICJATYWNY SLEEPOUT Jakie są twoje cele?

ROZWIĄZANIE PROBLEMU: Koszt kryzysu mieszkaniowego w Wielkiej Brytanii dotyka tysiące osób. Bezdomność wzrosła prawie DWUKROTNIE w ciągu ostatniej dekady. Co 4 minuty jedno gospodarstwo domowe staje się bezdomne.

Jakim problemem się zajmujesz?

<https://footballforgood.global/>

inspiracja i źródło pomysłów na wdrażanie własnych programów sportowych



Co-funded by
the European Union

4. WDRAŻANIE I WSPÓŁPRACA



- **Dyskusja i dialog na temat współpracy z lokalnymi interesariuszami**
- FOOTBALL FOR GOOD w Wielkiej Brytanii ma dodatkowe wsparcie ze strony rodziny królewskiej, premiera i burmistrza Londynu, a także innych kluczowych partnerów.
-
- W jaki sposób program może być wspierany przez lokalnych interesariuszy, decydentów, lokalne stowarzyszenia, obywateli...?
- Dlaczego ważne jest nawiązanie współpracy z różnymi interesariuszami, takimi jak szkoły, kluby sportowe, agencje rządowe i organizacje pozarządowe?
-
- Jak dotrzeć do lokalnych interesariuszy?
-



Co-funded by
the European Union



4. WDRAŻANIE I WSPÓŁPRACA



Opracowanie strategii pomyślnego wdrożenia

określenie niezbędnych zasobów

określenie ról i obowiązków

planowanie działań zgodnie z celami programu.

praca
zespołowa



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



Co-funded by
the European Union

5. OCENA I ZRÓWNOWAŻONY ROZWÓJ



- **Narzędzia i metody oceny wpływu społecznych programów sportowych**
- Metody ewaluacji ilościowej: ankiety w celu zebrania danych na temat uczestnictwa, zadowolenia użytkowników, zmian w zachowaniu lub postawach oraz innych istotnych informacji.
- Metody ewaluacji jakościowej: wywiady z użytkownikami programu, dyskusje w grupach fokusowych, analiza pisemnych raportów lub dzienników.
- Monitorowanie wskaźników wydajności: monitorowanie wskaźników fizycznych (poziom aktywności fizycznej lub poprawa parametrów zdrowotnych), wskaźników społecznych (poprawa umiejętności społecznych, zmniejszenie ryzyka negatywnych zachowań lub poprawa jakości życia).
- Analiza i interpretacja danych

Jaki jest twój wybór?



5. OCENA I ZRÓWNOWAŻONY ROZWÓJ



Rozważenie strategii długoterminowego zrównoważonego rozwoju

W jaki sposób program będzie zrównoważony w dłuższej perspektywie??

- omówienie wszystkich trzech wymiarów zrównoważonego rozwoju programu



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



Co-funded by
the European Union

6. WNIOSKI I PLANY DZIAŁANIA



Przedstaw swoje programy - weź pod uwagę zdefiniowane potrzeby społeczności, cele, analizę środowiskową, grupę docelową, metody wdrażania, współpracę społeczności, wymagane zasoby, role i obowiązki, działania, ocenę i zrównoważony rozwój.



Co-funded by
the European Union

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

Dziękujemy za uwagę!



<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

Grudzień 2022 - Maj 2025



ZARZĄDZANIE RYZYKIEM I PODSTAWY PODEJMOWANIE DECYZJI W SPORCIE



□ **CEL MODUŁU:** Zapewnienie uczestnikom podstawowej wiedzy na temat identyfikowania, analizowania, oceniania i ograniczania ryzyka w sporcie w celu ochrony sportowców i zapewnienia sprawnego funkcjonowania programów sportowych. Rozwijanie wśród uczestników umiejętności skutecznego podejmowania strategicznych i taktycznych decyzji w różnych okolicznościach w sporcie, przy użyciu systematycznego podejścia i krytycznego myślenia.

□ **TREŚĆ:**

- Wprowadzenie i kontekst
- Zrozumienie potrzeb społeczności
- Planowanie i cele
- Wdrażanie i współpraca
- Ocena i zrównoważony rozwój
- Wnioski i plany działania

□

□



Co-funded by
the European Union

7-STEP DECISION MAKING PROCESS



ZARZĄDZANIE RYZYKIEM I PODEJMOWANIE DECYZJI W SPORCIE



- Wprowadzenie i kontekst
- Wyposażenie uczestników w kompleksowe umiejętności i wiedzę niezbędne do skutecznego identyfikowania, analizowania, oceniania i ograniczania ryzyka związanego z działalnością sportową.
- Moduł ten ma na celu zwiększenie zdolności uczestników do podejmowania świadomych decyzji strategicznych i taktycznych w celu zapewnienia skutecznego zarządzania programami sportowymi w różnych scenariuszach.
- Poprzez systematyczne podejście i krytyczne myślenie, moduł ten ma na celu wspieranie głębokiego zrozumienia zarządzania ryzykiem i podejmowania decyzji w środowiskach sportowych.



Co-funded by
the European Union

ZARZĄDZANIE RYZYKIEM I PODEJMOWANIE DECYZJI W SPORCIE



Zrozumienie potrzeb społeczności

Jakie przeszkody napotykają ludzie w społeczności, uczestnicząc w zajęciach sportowych?

Jakie są braki w ofercie treści i programów sportowych w społeczności?

Jakie są specyficzne potrzeby różnych grup w społeczności? (np. młodzież, seniorzy, osoby niepełnosprawne, grupy mniejszościowe).

W jaki sposób zmiany sezonowe lub inne okoliczności mogą wpływać na zapotrzebowanie na treści i programy sportowe?

Jakie są potrzeby w zakresie dostępu do obiektów sportowych i przestrzeni w społeczności?

W jaki sposób sport może przyczynić się do rozwiązania problemów społecznych lub zdrowotnych w społeczności?



**Co-funded by
the European Union**

ZARZĄDZANIE RYZYKIEM I PODEJMOWANIE DECYZJI W SPORCIE



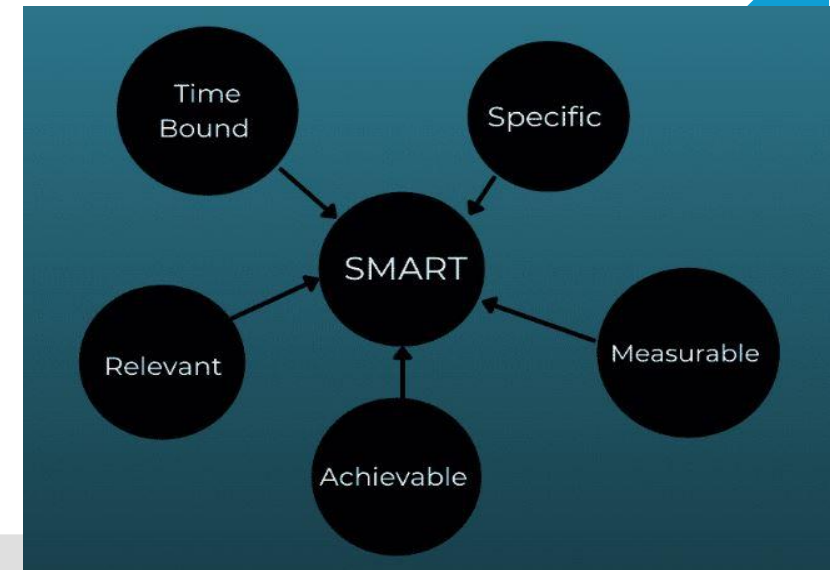
Planowanie i cele:

- ☐ Określenie celów modułu - edukacja w zakresie identyfikacji i analizy ryzyka; wyposażenie uczestników w umiejętności podejmowania decyzji; rozwijanie kompetencji w zakresie planowania strategicznego i zarządzania kryzysowego.
- ☐ Opracowanie programu nauczania - tworzenie treści obejmujących teorię, praktyczne zastosowania i interaktywne działania; gromadzenie zasobów i narzędzi do analizy ryzyka i zarządzania nim.
- ☐ Identyfikacja grup docelowych - identyfikacja grup docelowych, zrozumienie potrzeb i zainteresowań, analiza cech grup docelowych, dostosowanie potencjalnego programu.
- ☐ Zaangażowanie interesariuszy: zaangażowanie ekspertów i liderów społeczności w proces opracowywania programu nauczania.
- ☐ Wdrożenie: zaplanowanie realizacji modułów i przeszkolenie moderatorów w zakresie interaktywnych metod nauczania.
- ☐ Zrównoważony rozwój i skalowanie: planowanie stałego wsparcia dla uczestników i badanie możliwości rozszerzenia zasięgu modułu.

☐



Co-funded by
the European Union



- **Wdrażanie i współpraca**
- Opracowanie strategii dla udanego wdrożenia
- Identyfikacja niezbędnych zasobów
- Definiowanie ról i obowiązków
- Planowanie działań zgodnie z celem programu



Co-funded by
the European Union

ZARZĄDZANIE RYZYKIEM I PODEJMOWANIE DECYZJI W SPORCIE



- Ocena i zrównoważony rozwój
- Narzędzia i metody oceny wpływu programów sportowych społeczności
- Metody oceny jakościowej: ankiety w celu zebrania danych na temat uczestnictwa, satysfakcji użytkowników, zmian w zachowaniu lub postawach, innych istotnych informacji
- Metody oceny jakościowej: wywiady z użytkownikami programu, dyskusje grup fokusowych, analiza pisemnych raportów lub pamiętników
- Monitorowanie wskaźników wydajności: monitorowanie wskaźników fizycznych (poziom aktywności fizycznej lub poprawa parametrów zdrowotnych), wskaźników społecznych (poprawa umiejętności społecznych, redukcja ryzyka negatywnych zachowań lub poprawa j
- Analiza i interpretacja danych



Co-funded by
the European Union

ZARZĄDZANIE RYZYKIEM I PODEJMOWANIE DECYZJI W SPORCIE



- ☐ **Wnioski i plany działania**
- ☐ Podsumuj krytyczne znaczenie skutecznego zarządzania ryzykiem na styku sportu społecznościowego i aktywizmu, podkreślając, w jaki sposób te umiejętności dają uczestnikom możliwość prowadzenia inicjatyw, które są zarówno wpływowe, jak i zrównoważone
- ☐ Podsumuj główne spostrzeżenia i umiejętności zdobyte w ramach modułu, takie jak identyfikacja ryzyka, podejmowanie strategicznych decyzji i wspólne rozwiązywanie problemów
- ☐ Ustanów mechanizm, za pomocą którego uczestnicy będą mogli przekazywać informacje zwrotne na temat modułu i raportować wyniki swoich inicjatyw, pomagając mierzyć wpływ i identyfikować obszary wymagające poprawy
- ☐ Motywuj uczestników do ciągłego angażowania się w interesariuszy społeczności i ekspertów w celu wspierania sieci wsparcia, która zwiększa skuteczność i odporność ich projektów



**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

Grudzień 2022 - Maj 2025



MODUŁ 8

PODEJMOWANIE DECYZYJI W OPARCIU O DANE W INICJATYWACH SPORTOWYCH



CELE:

Wspieranie operatorów sportowych i trenerów w rozwijaniu umiejętności oceny sukcesu (w odniesieniu do celów).

Nauczenie się identyfikowania obszarów wymagających poprawy w celu zwiększenia jakości i wpływu inicjatyw sportowych.



**Co-funded by
the European Union**

- 1. OKREŚLENIE CELÓW I ZADAŃ**
- 2. OKREŚLENIE METODY OCENY**
- 3. ANALIZA WSKAŹNIKA SUKCESU**
- 4. DOSKONALENIE PROGRAMU**



**Co-funded by
the European Union**

JAK TO:



1 OKREŚLENIE CELU I ZAŁOŻEŃ

Jasne zrozumienie celów i założeń programu, który zamierzamy wdrożyć.

Tylko w ten sposób możliwe jest zaplanowanie, ustrukturyzowanie i uszczegółowienie skutecznego i wpływowego programu.

Cele - a w konsekwencji wyniki - muszą być SMART: konkretne, mierzalne, osiągalne, istotne i określone w czasie.



**Co-funded by
the European Union**

CELE	WYNIKI
Co chcemy osiągnąć dzięki temu programowi?	Co osiągnęliśmy dzięki temu programowi?
W jaki sposób cele te spełnią potrzeby i oczekiwania interesariuszy, takich jak uczestnicy, pracownicy, partnerzy, sponsorzy i fundatorzy?	Czy cele te spełniły potrzeby i oczekiwania interesariuszy, takich jak uczestnicy, pracownicy, partnerzy, sponsorzy i fundatorzy?



2) ZDEFINIOWAĆ METODĘ OCENY

- Aby ocenić wynik, konieczne będzie określenie sposobu gromadzenia danych.
- Możesz zdecydować się na użycie różnych metodologii, np. kwestionariuszy, wywiadów, grup fokusowych itp.
- >> Weź pod uwagę nie tylko to, co chcesz zrozumieć, ale także interesariuszy.
- Zaprojektuj pytania badawcze. Musisz być bardzo jasny i pamiętać o celach.
- Poproś o informacje zwrotne na temat projektu badania współpracowników, uczestników, pracowników itp.
- Przekaż interesariuszom pytania badawcze.
- UWAGA: pamiętaj, aby poinformować interesariuszy o celu ewaluacji i upewnić się, że posiadasz niezbędne zezwolenia, zgody i standardy etyczne do przeprowadzenia ewaluacji.



**Co-funded by
the European Union**

- **3) ANALIZA WSKAŹNIKA SUKCESU**

- Zapoznaj się z zebranymi danymi i zinterpretuj je. Poszukaj wzorców, trendów, luk i wartości odstających.
- Porównaj wyniki z początkowymi celami i zidentyfikuj mocne i słabe strony swoich programów sportowych.
- Zmierz stopień powodzenia zaprojektowanej inicjatywy i zidentyfikuj jej najbardziej problematyczne węzły.



**Co-funded by
the European Union**

4) POPRAWA PROGRAMU

Po zidentyfikowaniu słabych punktów programu, nadszedł czas, aby go ulepszyć!

Zidentyfikuj obszary, które wymagają poprawy, a także najlepsze praktyki, które możesz powielić lub zwiększyć.

Ustal nowe lub zmienione cele dla swoich programów sportowych i opracuj plan działania, aby je osiągnąć.

Pamiętaj, że będziesz również musiał regularnie monitorować i oceniać postępy i wpływ programu oraz być gotowym do jego modyfikacji, gdy wymagana jest zmiana interesariuszy lub celów.



**Co-funded by
the European Union**

- 1) ZDEFINIOWAĆ CEL I ZADANIA**
- 2) OKREŚLENIE METODY OCENY**
- 3) ANALIZA WSKAŹNIKA SUKCESU**
- 4) DOSKONALENIE PROGRAMU**



**Co-funded by
the European Union**

PRZYDATNE ZASOBY

Artykuły:

- Qualitative Research Methods: A Data Collector's Field Guide. Available at:
<https://course.ccs.neu.edu/is4800sp12/resources/qualmethods.pdf>
- Defining project goals and objectives:
<https://phd.uniroma1.it/dottorati/cartellaDocumentiWeb/69c8295f-7c86-4dc4-89f6-cd4c57727d08.pdf>
- Writing Good Survey Questions: 10 Best Practices,
<https://www.nngroup.com/articles/survey-best-practices/>
- The definitive guide to focus group:
<https://www.qualtrics.com/experience-management/research/focus-groups/>



**Co-funded by
the European Union**

PRZYDATNE ZASOBY

Wideo:

- Designing a Survey: <https://youtu.be/mdVWbuffdNY?feature=shared>
- How do focus group work?: <https://youtu.be/3TwgVQIZPsw?feature=shared>
- Overview of quality research methods: <https://youtu.be/IsAUNs-IoSQ?feature=shared>



**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

Zaangażowanie społeczności



Napisz odpowiedź na pytanie, dlaczego zaangażowanie społeczności jest ważne, używając trzech słów kluczowych.



**Co-funded by
the European Union**

MENTYMETR



Sporty uprawiane w społecznościach lokalnych odgrywają istotną rolę w jednoczeniu ludzi, wzmacnianiu poczucia integracji oraz zwiększaniu dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego.

Zaangażowanie społeczne + sport = Sport społeczny



Co-funded by
the European Union

ZNACZENIE ZAANGAŻOWANIA SPOŁECZNOŚCI



Znaczące połączenia z członkami społeczności.

Krzep poczucie przynależności i inkluzywności w obrębie społeczności.

Wspieranie rozwoju spójności społecznej i ogólnego dobrostanu mieszkańców.

Wzmacnianie więzi między organizacją a jej społecznością.

Wzmacnianie tożsamości organizacji jako takiej, która ceni i stawia na pierwszym miejscu głosy i doświadczenia osób, którym służy.



**Co-funded by
the European Union**

ROZWÓJ STRATEGII ZAANGAŻOWANIA SPOŁECZNOŚCI



**Zidentyfikuj kluczowych
interesariuszy, takich jak**

**lokalni mieszkańcy,
szkoły,
przedsiębiorstwa,
organizacje społeczne i agencje
rządowe**



**Co-funded by
the European Union**

ROZWÓJ STRATEGII ZAANGAŻOWANIA SPOŁECZNOŚCI



Buduj relacje z

**otwartą komunikacją,
współpracą,
udziałem w procesach decyzyjnych
słuchaj ich potrzeb i pomysłów
buduj zaufanie i wzajemne zrozumienie.**



**Co-funded by
the European Union**

PRZYKŁAD: Wonderland Mei Meidling Klima Grätzl Fest.



Imprezy fitness uliczne
Lokalne organizacje i
osoby, takie jak pracownicy
targu Meidling, rodziny i
młodzi ludzie mieszkający
w pobliżu miejsca
festiwalu, aktywnie
uczestniczyli



Co-funded by
the European Union

PRZYKŁAD: Wonderland Mei Meidling Klima Grätzl Fest.



udzielił konsultacji 10 sąsiadom
z profesjonalnym trenerem
sportowym.

wzbudził zainteresowanie
instalując na ulicy trener
rowerowy,

przyciągnął uwagę do stoisk typu
pop-up.



Co-funded by
the European Union

ĆWICZENIE W ODGRYWANIU RÓL: WYBIERZ SWOJĄ ROLĘ



Operator sportowy (trener): odpowiedzialny za organizację wydarzenia sportowego w społeczności.

Nieaktywny sąsiad: mieszkaniec, który obecnie nie uczestniczy w zajęciach sportowych

Aktywny sąsiad: entuzjastyczny uczestnik zajęć sportowych

Właściciel lokalnej firmy: właściciel firmy w okolicy

Przedstawiciel młodzieży: reprezentuje młodszą grupę demograficzną

Starszy mieszkaniec: starszy członek społeczności, który może mieć obawy dotyczące mobilności lub dostępności w związku z wydarzeniem.

Lider społeczności: ma wpływ w okolicy

Przedstawiciel władz lokalnych: reprezentuje lokalny rząd lub gminę

Przedstawiciel mediów Reprezentuje lokalne media

Przydziel każdemu uczestnikowi rolę (jedna osoba powinna być organizatorem sportowym) i zaprojektuj wspólnie tworzone wydarzenie sportowe dla lokalnej społeczności.



**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

Adaptowalne, inkluzywne sporty

Zajęcia sportowe, które są dostępne i przyjazne dla osób o różnych zdolnościach, pochodzeniu i wieku.

Ma na celu usuwanie barier uczestnictwa i promowanie równych szans dla wszystkich w zakresie angażowania się w aktywność fizyczną i sport.



Co-funded by
the European Union

BARIERY WOBEC ADAPTACYJNEGO I INKLUZYWNEGO SPORTU



Bariery fizyczne: brak dostępnych obiektów, sprzętu i transportu.

Bariery społeczne: dyskryminacja i brak świadomości na temat inkluzyjności.

Bariery finansowe: ograniczone zasoby i finansowanie na sprzęt i programy adaptacyjne.

Bariery postawowe: negatywne nastawienie i błędne przekonania na temat niepełnosprawności i inkluzyjności.



**Co-funded by
the European Union**

STRATEGIE DLA ADAPTACYJNYCH I INKLUZYWNYCH SPORTÓW



Dostępność: Zapewnij dostępność obiektów i sprzętu dla osób o różnych możliwościach. Pomyśl o uniwersalnym projektowaniu

Świadomość: Edukuj społeczność na temat korzyści płynących ze sportów inkluzyjnych i kwestionuj stereotypy.

Rzecznictwo: Lobbuj za politykami promującymi inkluzywność i przydzielaj zasoby na programy sportów adaptacyjnych.

3A

Dostępność

Świadomość

Rzecznictwo



Co-funded by
the European Union

STRATEGIE DLA ADAPTACYJNYCH I INKLUZYWNYCH SPORTÓW



Wsparcie rówieśnicze dla osób niepełnosprawnych.

Partnerstwo z organizacjami społecznymi i interesariuszami w celu rozszerzenia dostępu do inkluzywnego sportu.

Promowanie różnorodności i aktywne angażowanie uczestników z różnych środowisk.

3P

Wsparcie rówieśnicze

Partnerstwo

Promocja



**Co-funded by
the European Union**

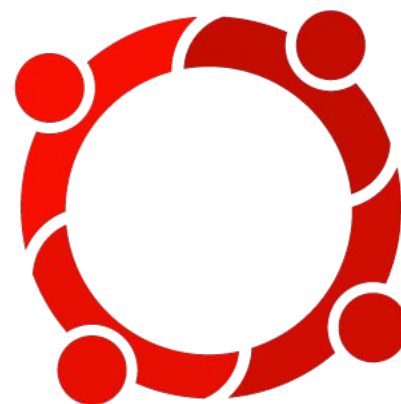
PRZYKŁAD ADAPTACYJNYCH, INKLUZYWNYCH SPORTÓW



Klub Inclusion

Dzieli się modelami dobrych praktyk
inkluzywnych w sporcie i rekreacji dla
osób niepełnosprawnych

<https://theinclusionclub.com/>



**The
Inclusion
Club**



**Co-funded by
the European Union**

Adaptowalne, inkluzywne sporty



Sport dostosowany i inkluzywny wykracza poza włączenie niepełnosprawności. Zajmuje się różnorodnymi potrzebami i preferencjami wszystkich osób, niezależnie od ich zdolności fizycznych lub poznawczych.



**Co-funded by
the European Union**

WYOBRAŹNIANE, MOŻLIWE DO PRZYSTĘPOWANIA INFLATYWNE WYDARZENIE SPORTOWE



Instrukcje:

Każdy uczestnik wybiera jedną aktywność sportową.

Zdefiniuj jedną grupę defaworyzowaną w ramach wybranej aktywności sportowej.

Zidentyfikuj trzy główne bariery, z którymi ta grupa defaworyzowana musi się zmierzyć, uczestnicząc w wybranej aktywności sportowej.

Opracuj trzy strategie mające na celu promowanie inkluzywności i przezwyciężanie tych barier.



**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

Grudzień 2022 – Maj 2025



MODUŁ 11

Budowanie sieci społecznościowych i strategię orędownictwa i zasięgu w zaangażowaniu sportowym

Cel modułu

Celem modułu jest nauczenie ludzi, jak nawiązywać przyjaźnie, wspierać ważne sprawy i docierać do ludzi poprzez sport w dobry sposób. Osoby, które się zarejestrują, nauczą się, jak korzystać z mediów społecznościowych, aby budować dynamiczne sieci, wchodzić w interakcje z fanami i jasno ze sobą rozmawiać. Nauczą się, jak organizować wsparcie dla ważnych spraw, pracować ze sportowcami i planować działania lobbujące. Ponadto nauczą się, jak dotrzeć do wszystkich, planować wydarzenia sąsiedzkie i współpracować z lokalnymi grupami. Stosując te taktyki razem, uczestnicy zaangażują więcej osób w sport i pomogą wprowadzić dobre zmiany w społeczności sportowej.

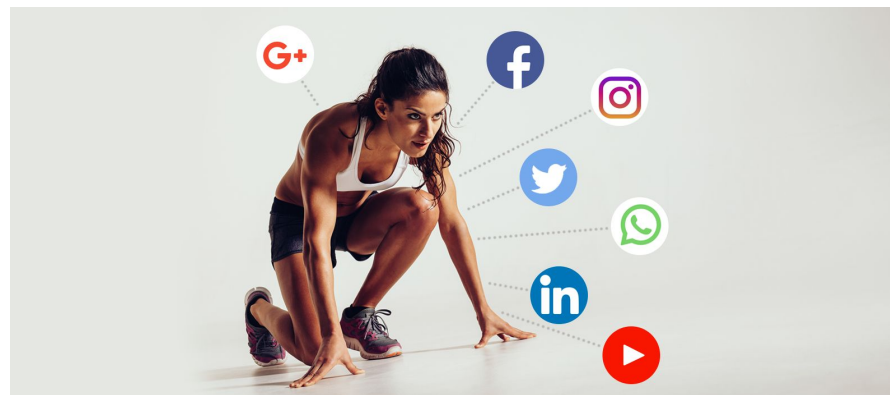


Co-funded by
the European Union



Budowanie sieci społecznościowych w zaangażowaniu sportowym

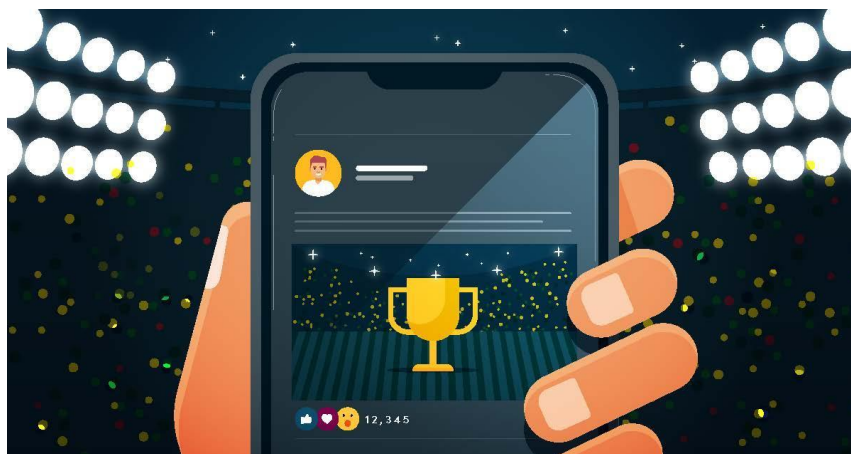
W zaangażowaniu sportowym budowanie sieci społecznościowych jest ważne dla budowania społeczności, zachęcania większej liczby osób do uczestnictwa i rozpowszechniania informacji o wydarzeniach. Gdziekolwiek się udasz, istnieją sieci społecznościowe, w których gracze, fani i organizacje mogą się spotykać, rozmawiać o swoich doświadczeniach i pomagać sobie nawzajem. Organizacje w świecie sportu mogą dotrzeć do większej liczby osób, komunikować się ze swoimi obserwatorami w czasie rzeczywistym i sprawiać, że fani czują się, jakby dołączyli, korzystając z mediów społecznościowych. To połączenie nie tylko sprawia, że doświadczenie jest lepsze dla osób, które już są częścią grupy, ale także przyciąga nowych ludzi.



Co-funded by
the European Union

Strategie orędownictwa w sporcie

W sporcie orędownictwo oznacza wspieranie i forsowanie spraw lub polityk zgodnych z wartościami i celami społeczności. Taktyki orędownictwa, które działają, mogą jednoczyć ludzi, zmieniać opinię publiczną i wprowadzać zmiany w biznesie sportowym. Może to obejmować walkę o uczciwą grę, szacunek i akceptację w sporcie. Korzystanie ze znanych graczy jako orędowników może pomóc przekazać wiadomość większej liczbie osób, dzięki ich platformom i sławie. Grupy sportowe mogą zwracać uwagę na ważne problemy i naciskać na pozytywne zmiany, współpracując przy projektach i tworząc partnerstwa z innymi grupami, które są istotne.



Co-funded by
the European Union

Strategie zasięgu dla większego zaangażowania

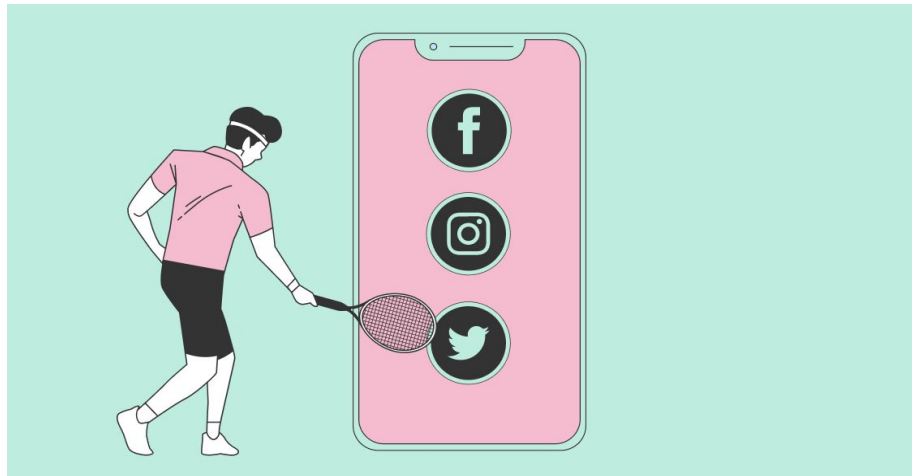
Taktyki zasięgu są ważne, aby zachęcić więcej osób do uprawiania sportu i nawiązać kontakt z szeroką gamą ludzi. Oznacza to wyjście do grup, które nie są dobrze reprezentowane, tworzenie programów otwartych dla wszystkich i upewnienie się, że każdy może uprawiać sport. Skierowane działania marketingowe, wydarzenia społecznościowe i zajęcia edukacyjne mogą pomóc w zaangażowaniu większej liczby osób i podniesieniu świadomości. Działania zasięgu mogą dotrzeć do większej liczby osób poprzez współpracę ze szkołami, centrami społecznościowymi i innymi lokalnymi grupami. W ten sposób każdy może zaangażować się w sport, niezależnie od swojego pochodzenia lub umiejętności.



**Co-funded by
the European Union**

Integracja sieci społecznościowych i orędownictwa dla skutecznego zasięgu

Budowanie sieci społecznościowych wraz z lobbingiem i taktyką zasięgu to skuteczny sposób na zaangażowanie większej liczby osób w sport. Grupy sportowe mogą przekazywać swoje pomysły orędownicze większej publiczności i większej liczbie osób z większym powodzeniem, korzystając z mediów społecznościowych. Angażujące materiały, takie jak historie sportowców, spojrzenia zza kulis i angażujące kampanie, mogą zwrócić uwagę na działania orędownicze i zaangażować więcej osób w społeczności. To ujednolicone podejście nie tylko wzmacnia społeczność sportową, ale także zapewnia, że ważne kwestie są poruszane i rozwiązywane, dzięki czemu otoczenie staje się bardziej przyjazne i pomocne dla wszystkich.



**Co-funded by
the European Union**

PRZYDATNE ZASOBY

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



**Co-funded by
the European Union**



Co-funded by
the European Union

Curricular Innovation for Synergy between Community Sport and Activism

CISCA

Project ID: 101090041

Grudzień 2022 – Maj 2025



ODPORNÓŚĆ I PRZECIWNÓŚCI



- Warsztaty te mają na celu wzmocnienie uczestników sportu poprzez zwiększenie ich odporności dzięki strategiom, poradom ekspertów i ćwiczeniom praktycznym. Uczestnicy nauczą się pokonywać wyzwania, optymalizować wydajność i utrzymywać dobre samopoczucie. Stworzą spersonalizowane plany odporności, aby uwolnić swój potencjał na boisku i poza nim, rozwijając odporne nastawienie, aby odnieść sukces w sporcie i poza nim.
- Odporność wyposaża jednostki w nastawienie i umiejętności, aby skutecznie pokonywać wyzwania, a także pomaga radzić sobie ze stresem, budować siłę emocjonalną i promować dobre samopoczucie, co jest kluczowe dla osób pełniących role wymagające emocjonalnie. Umożliwia ona podejmowanie ciągłych wysiłków, pokonywanie przeszkód i pozostawanie zaangażowanym w długoterminowe cele, jednocześnie dając jednostkom siłę do podnoszenia się po porażkach i dalszego wnoszenia wkładu w swoje społeczności.
- Uczestnicy nie muszą mieć wcześniejszej wiedzy na temat „odporności i przeciwności losu”, ale powinni czuć się swobodnie z podstawową technologią.



**Co-funded by
the European Union**

Część praktyczna:

ODPORNOŚĆ NA PRZECIWNOCI



Co-funded by
the European Union

1. Przegląd

Włączenie modułu odporności do podręcznika sportu i aktywizmu społecznościowego jest kluczowe dla wyposażenia jednostek i grup w nastawienie i umiejętności, aby skutecznie radzić sobie z wyzwaniami. Odporność wzmacnia wytrwałość, zdolność adaptacji i motywację, utrzymując dynamikę pomimo niepowodzeń. Pomaga radzić sobie ze stresem, budować siłę emocjonalną i promować dobre samopoczucie, co jest niezbędne dla osób zaangażowanych w pracę wymagającą dużego wysiłku emocjonalnego. Poprzez kultywowanie odporności jednostki mogą lepiej podtrzymywać swoje wysiłki, pokonywać przeszkody i pozostawać oddanymi swoim celom w dłuższej perspektywie.



Co-funded by
the European Union

2. Cel warsztatu:

Umożliwienie uczestnikom zdobycia wiedzy, umiejętności i narzędzi, które pomogą im zwiększyć odporność w kontekście sportu.

Nauczenie się, jak radzić sobie z wyzwaniami, optymalizować swoje wyniki i dbać o dobre samopoczucie.

Tworzenie spersonalizowanych planów odporności.

4. Czas trwania

10 min. Wyjaśnij moduł i strukturę warsztatu

45 min. Część teoretyczna i poznaj, w którym momencie wszyscy są w kwestii odporności

40 min. Aktywność: Plan odporności

15 min. Ocena i opinia na temat sesji



3. Wielkość grupy 20 uczestników



**Co-funded by
the European Union**

- 5. Moduły szkoleniowe
- Wykorzystywanie odporności jako zachęty
- modele rozwoju oparte na odporności
- Tworzenie własnego planu odporności

6. Materiały

Slajdy i prezentacje do teorii

Białe książki

Długopisy i kredki

Szablony do 2 różnych aktywności

7. Działania warsztatowe

1. Wyjaśnienie odporności
2. Modele odporności
3. Samoodporność
4. Tworzenie planu odporności (cztery S)



Co-funded by
the European Union

Aktywność 1: Wyjaśnienie odporności



- Prowadzący wyjaśni, jakie cele stawia sobie warsztat.
- Następnie warsztat rozpocznie się od części teoretycznej, w której zostanie zdefiniowane pojęcie „odporności”. Następnie zostanie przedstawionych kilka istotnych modeli, które można zastosować w środowisku sportowym:
- Model determinantu lub istotnego predyktora
- Model odwagi
- Model unikania problemów.



Co-funded by
the European Union

Modele odporności

- Model Determinant or Substantial Predictor koncentruje się na identyfikacji kluczowych czynników, które przyczyniają się do sukcesu lub odporności w sporcie. Poprzez zrozumienie tych czynników, sportowcy mogą opracować strategię, aby poprawić swoje wyniki i pokonać przeszkody.
- Model Courage podkreśla znaczenie odwagi w stawianiu czoła wyzwaniom i przeciwnościom w sporcie. Podkreśla nastawienie i działania wymagane do stawiania czoła trudnościom z odwagą i determinacją, co ostatecznie prowadzi do osobistego rozwoju i osiągnięć.
- Model unikania problemów bada koncepcję unikania problemów i jego wpływ na wyniki w sporcie. Zachęca sportowców do proaktywnego rozpoznawania i rozwiązywania potencjalnych problemów, zamiast ich unikania lub ignorowania, promując w ten sposób odporność i sukces.



**Co-funded by
the European Union**

Aktywność 2: Samodzielność

Na początku prowadzący da im szablon, w którym uczestnicy zostaną poinstruowani, aby wskazać na skali od 1 do 5, jak się czują w odniesieniu do tych dwóch przeciwstawnych stwierdzeń. Oto szablon:

„Poradziłem sobie lepiej, niż myślałem” kontra „Nie poradziłem sobie tak dobrze, jak sobie wyobrażałem”

„Zmusiłem się i ciężko pracowałem” kontra „Mogłem się bardziej postarać”

„Zaryzykowałem, próbując czegoś nowego” kontra „Trzymałem się tego, co wiedziałem, ponieważ jestem tego pewien”.

„Zmieniałem swoją pracę w trakcie” kontra „Trzymałem się swojego podejścia przez cały czas”



**Co-funded by
the European Union**

Aktywność 3: Tworzenie planu odporności (cztery S)

Następnie rozpoczną od aktywności, w której stworzą własny plan, który będą mogli wykorzystać, gdy poczują, że potrzebują pomocy. W tym celu wypełnią następujące sekcje:



1. Pomyśl o poprzednich sytuacjach:

Przypomnij sobie niedawny przykład odporności

Zidentyfikuj osoby wspierające

Zidentyfikuj strategie

Zidentyfikuj bezpieczeństwo (Rozumienie to mądrość i wgląd, których się trzymasz. Może pochodzić z tekstów piosenek, powieści, poezji, pism duchowych, cytatów sławnych osób, powiedzeń dziadków lub uczenia się na własnych doświadczeniach)

Zidentyfikuj zachowania poszukujące rozwiązań

2. Mój plan odporności

Opisz obecną trudność

Zastosuj plan odporności do tej trudności

Zrealizuj swój plan odporności



**Co-funded by
the European Union**

3. Ocena planu odporności

Jak udało Ci się zrealizować plan odporności?

Czy pomógł Ci on odbić się od tej trudności?

Jakie zasoby były dla Ciebie najbardziej pomocne? Dlaczego?

Jakie zasoby były dla Ciebie najmniej pomocne? Dlaczego?

Czy nie wykorzystałeś żadnych zasobów, a jeśli tak, to dlaczego?

Czy jest coś, co chciałbyś dodać do swojego planu odporności?

W jakich innych obszarach swojego życia mógłbyś wykorzystać swój plan odporności? Jak mogłoby się to dla Ciebie poprawić?

Po zakończeniu tego, przeprowadzą krąg zamykający, w którym porozmawiają o tym, co myślą o tej sesji, czy uważają ją za pomocną, co by dodali lub usunęli, co wziąć pod uwagę w przyszłości itp.



**Co-funded by
the European Union**

8. Dla Trenera:

- Zachęcaj do aktywnego uczestnictwa
- Zapewniaj okazje do refleksji i dyskusji

9. Rezultat:

Pod koniec warsztatu uczestnicy zdobędą głębszy wgląd w odporność i praktyczne strategie, aby pewnie stawiać czoła wyzwaniom, czując się upoważnionymi do stawiania czoła przeciwnościom.



Co-funded by
the European Union

10. Ocena:

Ocena będzie nieformalna, poprzez obserwację i opinie uczestników podczas warsztatów. Uczestnicy zastanowią się nad swoją nauką i ocenią postępy w stosowaniu strategii odporności. Przeprowadzimy również krótką ankietę przed i po warsztatach.



- Pierwsze pytania ankietowe:
- Jak ocenilibyś swoje obecne zrozumienie koncepcji odporności w skali od 1 do 5 (gdzie 1 oznacza niskie, a 5 wysokie)?
- Czy wcześniej stosowałeś strategie wzmacniające odporność w sporcie lub aktywizmie?
- Jakie techniki lub praktyki budowania odporności obecnie stosujesz, jeśli w ogóle?
- Jak bardzo jesteś pewien swojej zdolności do podniesienia się po niepowodzeniach lub wyzwaniach w swoich sportowych lub aktywistycznych przedsięwzięciach? (Niskie/Srednie/Wysokie)
- Z jakimi wyzwaniami zazwyczaj się mierzysz, próbując utrzymać odporność w swoich sportowych lub aktywistycznych przedsięwzięciach?



**Co-funded by
the European Union**

Ostatnie pytania ankiety:



- Jak oceniasz swoje zrozumienie koncepcji odporności po udziale w warsztatach? (1 do 5)
- Czy zdobyłeś nowe spostrzeżenia na temat budowania odporności, szczególnie w kontekście sportu lub aktywizmu?
- Które narzędzia lub techniki budowania odporności przedstawione na warsztatach planujesz włączyć do swojej rutyny?
- Czy czujesz się pewniej w swojej zdolności do utrzymania odporności w obliczu wyzwań po warsztatach?
- Jakie konkretne spostrzeżenia lub strategie uznałeś za najcenniejsze na warsztatach?
- W jaki sposób planujesz zastosować umiejętności i strategie odporności, których się nauczyłeś, w swoich działaniach sportowych i aktywistycznych w społeczności?



**Co-funded by
the European Union**

11. Referencje



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



Co-funded by
the European Union