



Co-funded by
the European Union



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ

ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ
ΤΗΣ ΑΝΕΡΓΪΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΡΟΧΉ
ΕΥΚΑΙΡΙΩΝ ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΎ ΣΕ ΝΈΟΥΣ
ΕΝΉΛΙΚΕΣ



İZNİK İLÇE MİLLİ
EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



Π Ί Ν Α Κ Α Σ Π Ε Ρ Ι Ε Χ Ο Μ Ή Ν Ω Ν

Ε Ι Σ Α Γ Ω Γ Η

Επισκόπηση έργου Στόχοι

- Παρουσίαση Συνεργατών

Κ Ε Φ Ή Λ Α Ι Α Κ Α Ι Δ Ρ Α Σ Τ Η Ρ Ι Ϊ Ο Τ Η Τ Ε Σ

Αποτελεσματική Επικοινωνία

- Ηγεσία και Ομαδική Συνεργασία
- Στρατηγικές Χρηματοδότησης και Δικτύωση
- Ψυχική σκληρότητα και ανθεκτικότητα
- Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη
- Αθλητικός Εθελοντισμός
- Διαχείριση χρόνου και παραγωγικότητα
- Επιχειρηματικές Δεξιότητες και Καινοτομία στον Αθλητισμό

ΈΡΓΟ ΜΟΒΟ

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΈΡΓΟΥ

Η «Κινητότητα για την καταπολέμηση της ανεργίας με τη χορήγηση Ευκαιριών Εθελοντισμού σε νέους ενήλικες» (MOVO) είναι μια Μικρή Συνεργατική Συνεργασία στον τομέα του Αθλητισμού με στόχο να υποστηρίξει την κινητικότητα εθελοντών, προπονητών, διευθυντών και προσωπικού μη κερδοσκοπικών αθλητικών οργανώσεων. Η ομάδα-στόχος θα είναι άτομα ηλικίας 18+ ετών που ενδιαφέρονται να εργαστούν εθελοντικά για να εξερευνήσουν τη δυνατότητα καριέρας στον αθλητισμό ανοίγοντας τους δικούς τους αθλητικούς συλλόγους, καθώς και για να ενισχύσουν περαιτέρω τις ικανότητές τους.

Το έργο MOVO είναι μια απάντηση στην ευρωπαϊκή πολιτική για την υποστήριξη του εθελοντισμού στον αθλητικό τομέα ως μέσο προώθησης της απασχολησιμότητας, της οικονομικής ανάπτυξης και της κοινωνικής δέσμευσης. Το ξέσπασμα της πανδημίας COVID-19 είχε σημαντικό αντίκτυπο στον αθλητικό τομέα, επηρεάζοντας όχι μόνο τον αθλητισμό βάσης αλλά και τον επαγγελματικό αθλητισμό και ολόκληρη την αθλητική βιομηχανία. Η πανδημία οδήγησε σε περιορισμούς κινητικότητας και lockdown, οδηγώντας σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης για την ανεργία στον αθλητικό τομέα.

Η κρίση έδωσε μια ευκαιρία για καινοτομία, επανεξέταση των πολιτικών και επανεκτίμηση των προτεραιοτήτων μακροπρόθεσμα. Η ανάπτυξη μονοπατιών στις οποίες οι εθελοντές μπορούν να χτίσουν την εμπειρία τους και να εργαστούν πάνω στις δεξιότητές τους σε έναν τομέα που θα έχει μια νέα αρχή αλλά με μικρό προϋπολογισμό για επένδυση στην αρχή αποτελεί προτεραιότητα. Τα οφέλη του εθελοντισμού στον αθλητισμό είναι πολλά, όχι μόνο για τον αθλητισμό αλλά και για τους μεμονωμένους εθελοντές, τις κοινότητές τους και την κοινωνία. Ο εθελοντισμός στον αθλητισμό αποτελεί ουσιαστικό συστατικό της ευρωπαϊκής πολιτικής, όπως τονίζεται από την Ευρωπαϊκή Λευκή Βίβλο για τον αθλητισμό (2007) και την ανακοίνωση της ΕΚ για την «Ανάπτυξη της ευρωπαϊκής διάστασης στον αθλητισμό» (2011).

Το έργο MOVO στοχεύει να αντιμετωπίσει τις τομεακές προτεραιότητες του αθλητικού χώρου στο πλαίσιο των Συμπράξεων Συνεργασίας Erasmus Plus, με έμφαση στην προώθηση της απασχολησιμότητας μέσω του αθλητισμού και στην ενθάρρυνση της κοινωνικής ένταξης και των ίσων ευκαιριών στον αθλητισμό. Το έργο απευθύνεται σε άτομα ηλικίας 18+ που ενδιαφέρονται να εργαστούν εθελοντικά για να εξερευνήσουν την πιθανότητα καριέρας στον αθλητισμό ανοίγοντας τους αθλητικούς συλλόγους τους και ενισχύοντας περαιτέρω τις ικανότητές τους. Το έργο

ΣΤΌΧΟΙ

+++

να Υποστηρίξει τους αθλητικούς οργανισμούς και τους αθλητικούς συλλόγους στην ανάκαμψη από την πανδημία Covid-19 μέσω στρατηγικών και βέλτιστων πρακτικών για τη βελτίωση των γνώσεων και των επιχειρησιακών δεξιοτήτων των εθελοντών.



+++

Δημιουργία ενός ευρωπαϊκού δικτύου για τη διευκόλυνση της δυνατότητας αύξησης της έκθεσης των ευκαιριών εθελοντισμού σε αθλητικούς οργανισμούς για νέους ενήλικες και την προώθηση της εξέλιξης της σταδιοδρομίας για τον στόχο των έργων για νέους ενήλικες στον αθλητικό τομέα.



+++

Προώθηση της επαγγελματικής ποιότητας, ελκυστικότητας και λειτουργικών αποτελεσμάτων των αθλητικών οργανώσεων βάσης και ανάπτυξη ποιοτικού επαγγελματισμού του προσωπικού και των εθελοντών μέσω της μη τυπικής εκπαίδευσης και της ηλεκτρονικής μάθησης.



ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΕΘΝΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ İZNİK



Το İZNİK-MEM είναι ένα τοπικό δημόσιο ίδρυμα που είναι υπεύθυνο για όλα τα εκπαιδευτικά θέματα στο İznik στην Προύσα. Η Επαρχιακή Διεύθυνση Εθνικής Εκπαίδευσης του İznik είναι ένας οργανισμός-ομπρέλα που είναι υπεύθυνος για το σχεδιασμό, την οργάνωση και την αξιολόγηση εκπαιδευτικών, αθλητικών και κοινωνικών δραστηριοτήτων: κέντρα ειδικής αγωγής και αποκατάστασης, 3 ιδιωτικά σχολεία από όλες τις εκπαιδευτικές βαθμίδες, Προϋπηρεσιακή κατάρτιση ασκούμενων εκπαιδευτικών και ενδοϋπηρεσιακή επιμόρφωση εκπαιδευτικών.

MV INTERNATIONAL



Ο Ευρωπαϊκός Μη Κυβερνητικός Οργανισμός (ENGO) είναι ένα δίκτυο 37 ΜΚΟ - με έναν οργανισμό-μέλος σε κάθε έθνος από τις 27 χώρες της ΕΕ. 10 σε χώρες εκτός ΕΕ στην ευρωπαϊκή ήπειρο· και 8 συνδεδεμένες οργανώσεις από την Αφρική - με στόχο την προώθηση του συμμετοχικού σχεδιασμού μεταξύ ΜΚΟ και την προώθηση της ανταλλαγής γνώσεων μεταξύ επαγγελματιών στον τομέα του ευρωπαϊκού σχεδιασμού. Ως μη κερδοσκοπικός «σύλλογος συλλόγων», η ENGO-MVI σκοπεύει να πραγματοποιήσει δραστηριότητες κοινωνικής συμμετοχής και οικοδόμησης κοινότητας για τα μέλη της και τα ενδιαφερόμενα μέρη (τρίτα) ενθαρρύνοντας τη συμμετοχή, την ελευθερία και την αξιοπρέπεια των μελών της.

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

ΕΝΕΡΓΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ



Ο οργανισμός ιδρύθηκε στα τέλη του 2013. Ο Faal Derneği συνεργάζεται με τους δήμους Çankaya και Keçiören, σχολεία, πανεπιστήμια, αθλητικές οργανώσεις και άλλες οργανώσεις νεολαίας στο περιβάλλον του, προκειμένου να αυξήσει τον αντίκτυπο. Ο κύριος σκοπός του οργανισμού είναι να ενδυναμώσει ανθρώπους που μπορούν να αναλάβουν ενεργό ρόλο στην κοινωνία. Η ενεργός συμμετοχή στα κοινά, η κοινωνική ένταξη, η ένταξη μειονεκτούντων ομάδων είναι οι κύριες δραστηριότητες. Η αποστολή του Faal Derneği είναι να προωθήσει και να υποστηρίξει τη βιώσιμη ανάπτυξη των τοπικών κοινοτήτων και την ενδυνάμωση των ατόμων μέσω της εκπαίδευσης, του αθλητισμού και της κατάρτισης, των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και της διεθνούς συνεργασίας.

ΜΟΥΣΙΚΟΣ GYMNASTIKOS SYLLOGOS PANSERRAIKOS (MGS)



Ο Πανσερραϊκός Όμιλος ΜΓΣ έχει αναπτύξει μεγάλο δυναμισμό, σε δεκάδες αθλήματα, στα 55 χρόνια λειτουργίας του σε όλη την ελληνική επικράτεια. Ο Πανσερραϊκός σύλλογος αριθμεί σήμερα 15 ενεργές ομάδες σε άνδρες και γυναίκες, συν 5 ενεργές ομάδες αθλητών με αναπηρία και έχει συνολικά 614 εγγεγραμμένους αθλητές που αγωνίζονται σε πανελλήνια και τοπικά πρωταθλήματα, ενώ 702 νεαροί αθλητές ασκούνται και προπονούνται σε ακαδημίες ΜGS. Το όραμα του Πανσερραϊκού συλλόγου είναι η προώθηση του «ευ αγωνίζεσθαι» μέσω της διδασκαλίας των αξιών του αθλητισμού και της συνεχούς εκπαίδευσης των αθλητών και του προσωπικού μας.

ΚΕΦΑΛΑΙΑ

Υπάρχουν 8 κεφάλαια που προσδιορίζονται από τους εταίρους για τη μεγιστοποίηση της χρησιμότητάς του στο Training Format, το οποίο εστιάζει στην ενίσχυση των στοιχείων του προσωπικού των αθλητικών συλλόγων και οργανισμών με σκοπό την προώθηση του επαγγελματισμού και την ενίσχυση των ικανοτήτων τους.

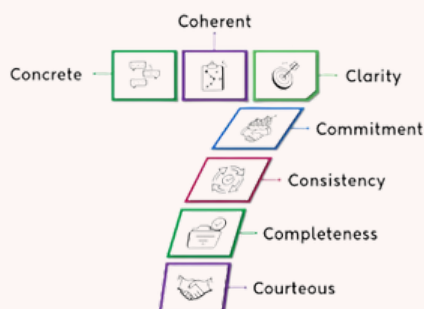
Κ Ε Φ Ά Λ Α Ι Ο - 1



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΉ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΊΑ

Η επικοινωνία είναι μια θεμελιώδης πτυχή της καθημερινής ζωής, που περιλαμβάνει την ανταλλαγή σκέψεων, ιδεών, πληροφοριών ή συναισθημάτων μεταξύ ατόμων με διάφορα μέσα όπως ομιλία, γραφή, χειρονομίες και καλλιτεχνική έκφραση. Η αποτελεσματική επικοινωνία προκύπτει όταν ο αποστολέας και ο παραλήπτης ερμηνεύουν το μήνυμα με τον ίδιο τρόπο που ο αποστολέας είχε σκοπό. Η επικοινωνία μπορεί να λάβει διάφορες μορφές, συμπεριλαμβανομένων λεκτικών και μη λεκτικών, γραπτών, οπτικών και ακουστικών, και μπορεί να πραγματοποιηθεί αυτοπροσώπως, διαδικτυακά, μέσω τηλεφώνου ή μέσω ταχυδρομείου. Τόσο ο αποστολέας όσο και ο παραλήπτης αισθάνονται ικανοποιημένοι όταν επικοινωνούν αποτελεσματικά.

Η αποτελεσματική επικοινωνία απαιτεί να είμαστε σαφείς και ολοκληρωμένοι σε αυτό που προσπαθούμε να εκφράσουμε. Το να είμαστε αποτελεσματικοί στην επαγγελματική και προσωπική μας ζωή περιλαμβάνει την εκμάθηση των δεξιοτήτων ανταλλαγής πληροφοριών με σαφήνεια, ενσυναίσθηση και κατανόηση. Για να διασφαλίσουμε ότι επικοινωνούμε με τον πιο αποτελεσματικό τρόπο, πρέπει να γνωρίζουμε τις 7 αρχές επικοινωνίας που παρουσιάζονται στο Σχήμα 1.



7 C's of effective communication

- **Συγκεκριμένο:** Το μήνυμα πρέπει να υποστηρίζεται από τεκμηριωμένο υλικό, συμπεριλαμβανομένων δεδομένων και αριθμών, για να παρέχεται σαφής κατανόηση.
- **Συνεκτικό:** Το μήνυμα πρέπει να είναι συνεκτικό, διασφαλίζοντας την κατανόηση του τι πηγαίνει πού και τι έρχεται πότε.
- **Σαφήνεια:** Ο σκοπός του μηνύματος πρέπει να είναι σαφής, αποτρέποντας τους αναγνώστες από το να κάνουν υποθέσεις.
- **Δέσμευση:** Ένα καλά δεσμευμένο μήνυμα αυξάνει το ηθικό και αφήνει μεγαλύτερο αντίκτυπο.
- **Συνέπεια:** Η επιλογή λέξεων πρέπει να είναι ελάχιστη, με συνέπεια στον τόνο, τη φωνή και το περιεχόμενο για εξοικονόμηση χρόνου.
- **Πληρότητα:** Κάθε μήνυμα πρέπει να έχει ένα λογικό συμπέρασμα, διασφαλίζοντας την πλήρη επικοινωνία.
- **Ευγενικό:** Το επιχείρημα πρέπει να κάνει το άλλο άτομο να σέβεται, διασφαλίζοντας ειλικρίνεια, σεβασμό, διαφάνεια και ευγένεια. Τα προσβλητικά λόγια μπορούν να απογοητεύσουν τους ανθρώπους.

Η σημασία της αποτελεσματικής επικοινωνίας στις κοινωνικές δεξιότητες

Η αποτελεσματική επικοινωνία είναι ευεργετική σε διάφορες πτυχές της ζωής, συμπεριλαμβανομένου του χώρου εργασίας, της εκπαίδευσης και της προσωπικής ζωής. Βοηθά στη διαχείριση των εργαζομένων, στην ανάπτυξη οργανισμών, στην προώθηση της δημιουργικότητας και της καινοτομίας, στο να γίνει κάποιος καλύτερος δημόσιος ομιλητής και στη δημιουργία ισχυρών σχέσεων. Στην προσωπική ζωή, η αποτελεσματική επικοινωνία μπορεί να οδηγήσει σε βελτιωμένη κοινωνική, συναισθηματική και ψυχική υγεία, βαθιές σχέσεις με αγαπημένα πρόσωπα, δεσμούς εμπιστοσύνης και καλύτερες δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και επίλυσης συγκρούσεων. Μαθαίνοντας να επικοινωνούν καλά, τα άτομα μπορούν να προσελκύσουν περισσότερες ευκαιρίες, να βελτιώσουν την προσωπική τους ανάπτυξη και να καλλιεργήσουν ισχυρότερες σχέσεις.

Benefits of effective communication



ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ



Αυτοανάπτυξη και Ενίσχυση Κοινωνικών Σχέσεων

Οι ισχυρές δεξιότητες επικοινωνίας επηρεάζουν σημαντικά διάφορους τομείς όπως η ανάπτυξη των νέων, ο αθλητισμός, ο εθελοντισμός και η επιχειρηματικότητα, ενισχύοντας τη συνεργασία, τη δέσμευση και την προώθηση της αίσθησης της κοινότητας και του κοινού σκοπού.

Στην ανάπτυξη των νέων, η αποτελεσματική επικοινωνία είναι απαραίτητη για την προώθηση της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης. Οι νέοι μαθαίνουν να εκφράζονται καθαρά, να ακούν ενεργά και να κατανοούν τις προοπτικές των άλλων, οι οποίες είναι κρίσιμες δεξιότητες για την οικοδόμηση αυτοεκτίμησης, ενσυναίσθησης και ανθεκτικότητας. Όταν οι νέοι μπορούν να επικοινωνούν αποτελεσματικά, μπορούν να συνηγορούν για τον εαυτό τους, να επιλύουν τις συγκρούσεις ειρηνικά και να συνεργάζονται με συνομηλίκους, ενισχύοντας τις κοινωνικές τους δεξιότητες και τη συναισθηματική τους νοημοσύνη.

Στον αθλητισμό, η αποτελεσματική επικοινωνία είναι ζωτικής σημασίας για την ομαδική εργασία, τον συντονισμό και την επίτευξη κοινών στόχων. Οι προπονητές και οι αθλητές πρέπει να επικοινωνούν ξεκάθαρα για να κατανοήσουν τις στρατηγικές, να παρέχουν ανατροφοδότηση και να παρακινούν ο ένας τον άλλον. Οι ισχυρές δεξιότητες επικοινωνίας βοηθούν τους αθλητές να διατυπώσουν τις ανάγκες τους, να δώσουν εποικοδομητική ανατροφοδότηση και να διατηρήσουν την εμπιστοσύνη μέσα σε μια ομάδα. Αυτό καλλιεργεί ένα θετικό ομαδικό περιβάλλον όπου όλα τα μέλη αισθάνονται ότι έχουν αξία και κατανοήσουν, οδηγώντας τελικά σε καλύτερες επιδόσεις και ισχυρότερη συνοχή της ομάδας.

Στον τομέα του εθελοντισμού, η αποτελεσματική επικοινωνία βοηθά στην οικοδόμηση της αίσθησης του ανήκειν και του σκοπού μεταξύ των εθελοντών. Η σαφής επικοινωνία διασφαλίζει ότι όλοι κατανοούν τους ρόλους, τις ευθύνες τους και την αποστολή του οργανισμού, οδηγώντας σε υψηλότερη δέσμευση και κίνητρα. Οι εθελοντές που μπορούν να μοιραστούν αποτελεσματικά τις εμπειρίες τους και τον αντίκτυπο της δουλειάς τους μπορούν να εμπνεύσουν άλλους να συμμετάσχουν και να διατηρήσουν τις εθελοντικές προσπάθειες, δημιουργώντας ένα κυματιστό αποτέλεσμα θετικής αλλαγής στην κοινότητα.

Για τους επιχειρηματίες, η αποτελεσματική επικοινωνία είναι ζωτικής σημασίας για την υποβολή ιδεών, τη διαπραγμάτευση με τους ενδιαφερόμενους και την οικοδόμηση ισχυρών σχέσεων με πελάτες, συνεργάτες και επενδυτές. Η σαφής και συναρπαστική επικοινωνία μπορεί να βοηθήσει τους επιχειρηματίες να διατυπώσουν το όραμά τους, να προσελκύσουν επενδύσεις και να δημιουργήσουν μια πιστή βάση πελατών.



Τίτλος δραστηριότητας Σκυταλοδρομία ομιλίας ομάδας	Αριθμός δραστηριότητας: 1
Διάρκεια 1 ώρα	Τουρκία/IZNIKMEM
Nr. των ανθρώπων? 8-15 συμμετέχοντες Ομάδα στόχος; -Νεαροί ενήλικες που ενδιαφέρονται να ακολουθήσουν καριέρα στον αθλητικό κλάδο/ή να ενισχύσουν το επαγγελματικό τους προφίλ	Υλικά; -Κώνοι ή δείκτες για τη δημιουργία πορείας ρελέ, -Σφυρίχτρα ή κουδούνι, -Φλιπχάρτ ή λευκός πίνακας, δείκτες, -Κάρτες με αθλητικά σενάρια
Κύριοι στόχοι; Να ενισχύσει τις δεξιότητες επικοινωνίας ζωτικής σημασίας για μια καριέρα στον αθλητισμό, όπως η σαφής άρθρωση, η ενεργή ακρόαση και η παροχή εποικοδομητικής ανατροφοδότησης σε ένα δυναμικό περιβάλλον που βασίζεται στην ομάδα. Προθέρμανση (10 λεπτά): - Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συστηθούν και να μοιραστούν ένα παράδειγμα καλής επικοινωνίας που έχουν βιώσει ή έχουν δει σε ένα αθλητικό περιβάλλον. - Εξηγήστε τη σημασία της αποτελεσματικής επικοινωνίας στον αθλητισμό, τονίζοντας πώς οι προπονητές, οι παίκτες και το προσωπικό υποστήριξης χρησιμοποιούν την επικοινωνία για να οικοδομήσουν εμπιστοσύνη, να μεταδώσουν στρατηγικές και να παραινέσουν τις ομάδες. Οδηγίες δραστηριότητας (10 λεπτά): -Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε 2-4 ομάδες. -Κάθε ομάδα στέκεται σε μια ουρά και το πρώτο άτομο λαμβάνει μια κάρτα αθλητικού σεναρίου. Ο στόχος είναι να μεταδώσει το μήνυμα του σεναρίου στην ομάδα τους παίζοντας το (παιχνίδι ρόλων) χωρίς να μιλήσει. Έχουν ένα λεπτό για να προετοιμαστούν και 30 δευτερόλεπτα για να το παίξουν. -Το επόμενο άτομο στη σειρά θα μεταδώσει το ερμηνευμένο μήνυμα προφορικά στο ακόλουθο μέλος της ομάδας, το οποίο θα εκτελέσει ένα παρόμοιο μη λεκτικό παιχνίδι ρόλων. Αυτή η διαδικασία συνεχίζεται μέχρι το τελευταίο άτομο, που πρέπει να μεταφέρει το τελικό μήνυμα προφορικά και να συνοψίσει τι πιστεύουν ότι το αρχικό σενάριο αφορούσε.	

Κύρια δραστηριότητα (20 λεπτά):

- Ξεκινήστε το ρελέ. Κάθε ομάδα πρέπει να ενεργήσει και να περάσει το μήνυμα όπως περιγράφεται.
- Ένας συντονιστής παρατηρεί κάθε ομάδα, σημειώνοντας αποτελεσματικές και αναποτελεσματικές συμπεριφορές επικοινωνίας, όπως ξεκάθαρες χειρονομίες, χρήση της γλώσσας του σώματος, ενεργητική ακρόαση και ακρίβεια των αναμεταδομένων μηνυμάτων.

Απολογισμός και ανατροφοδότηση (20 λεπτά):

- Μαζέψτε όλους και συζητήστε την εμπειρία.
- Ζητήστε από κάθε ομάδα να μοιραστεί το τελικό της μήνυμα και συγκρίνετε το με το αρχικό σενάριο για να δείτε πόσο άλλαξε.
- Διευκολύνετε μια ομαδική συζήτηση σχετικά με το ποιες επικοινωνιακές δεξιότητες χρησιμοποιήθηκαν αποτελεσματικά και τι θα μπορούσε να βελτιωθεί. Οι ερωτήσεις θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν:
- "Ποια ήταν η μεγαλύτερη πρόκληση για τη μετάδοση του μηνύματος;", "Πώς επηρέασε η μη λεκτική επικοινωνία στην κατανόησή σας;", "Τι προσέξατε σχετικά με τις ακουστικές σας ικανότητες;"

Συμβουλές για Διαμεσολαβητές:

- Προσαρμόστε την πολυπλοκότητα των σεναρίων με βάση τα επίπεδα εμπειρίας των συμμετεχόντων. Για αρχάριους, χρησιμοποιήστε πιο απλά σενάρια. για προχωρημένους συμμετέχοντες, προσθέστε περίπλοκες ή διαφοροποιημένες καταστάσεις.

Κάρτες σεναρίου:

Προπονητής που δίνει απλές οδηγίες παιχνιδιού:

Ένας προπονητής εξηγεί μια βασική στρατηγική, όπως το να πασάρεις πιο συχνά την μπάλα, στην ομάδα πριν από την έναρξη ενός παιχνιδιού.

2. Παίκτης που ενθαρρύνει έναν συμπαίκτη:

Ένας παίκτης εμψυχώνει έναν συμπαίκτη που νιώθει κουρασμένος ή αποθαρρυνμένος κατά τη διάρκεια μιας προπόνησης.

3. Ο αρχηγός της ομάδας που καλεί για μια ομάδα:

Ο αρχηγός καλεί όλα τα μέλη της ομάδας μαζί για μια γρήγορη κουβέντα για να συζητήσουν το επόμενο παιχνίδι.

4. Επευφημίες γονέων από το περιθώριο:

Ένας γονέας επευφημεί με ενθουσιασμό την ομάδα του παιδιού του κατά τη διάρκεια ενός παιχνιδιού, φωνάζοντας λόγια ενθάρρυνσης.

5. Διαιτητής που ξεκινά έναν αγώνα:

Ένας διαιτητής σφυρίζει και χρησιμοποιεί χειροκίνητα σημάδια για να ξεκινήσει έναν αγώνα, διασφαλίζοντας ότι και οι δύο ομάδες είναι έτοιμες.

Περαιτέρω ανάγνωση:
Αποτελεσματική Επικοινωνία

Τι είναι η επικοινωνία;

Τι είναι η αποτελεσματική επικοινωνία σήμερα;

14 Συμβουλές για αποτελεσματική επικοινωνία

Αποτελεσματική Επικοινωνία για την Οργανωτική Απόδοση

Τίτλος δραστηριότητας Αθλητική Συνέντευξη Τύπου Πρόκληση	Αριθμός δραστηριότητας: 2
Διάρκεια 70 λεπτά	Τουρκία/IZNIKMEM
Nr. των ανθρώπων? 8-15 συμμετέχοντες Ομάδα στόχος; Νεαροί ενήλικες που ενδιαφέρονται να ακολουθήσουν μια καριέρα στον αθλητικό κλάδο/ή να ενισχύσουν το επαγγελματικό τους προφίλ	Υλικά; Μια εικονική διάταξη συνέντευξης τύπου Σημειωματάρια ή χαρτάκια Χρονόμετρο ή χρονόμετρο Κάμερα ή smartphone για εγγραφή (προαιρετικό) "Πατήστε" σήματα ή στηρίγματα για πρόσθετο ρεαλισμό (προαιρετικό)
Κύριοι στόχοι; Να ενισχύσει τις επικοινωνιακές δεξιότητες που σχετίζονται με τις αθλητικές σταδιοδρομίες, όπως η δημόσια ομιλία, η πειστική επικοινωνία, η γρήγορη σκέψη και η ικανότητα μετάδοσης σαφών, συνοπτικών μηνυμάτων υπό πίεση.	
Οδηγίες; 1ο Βήμα: Εισαγωγή και προθέρμανση (10 λεπτά) - Κάντε ένα παιχνίδι «Σύλλογος Λέξεων» με επίκεντρο τον αθλητισμό. Ένας συμμετέχων λέει μια λέξη που σχετίζεται με αθλήματα (π.χ. "στόχος") και ο επόμενος πρέπει να πει γρήγορα μια σχετική λέξη (π.χ. "σκορ"). Συνεχίστε γύρω από τον κύκλο για να κάνετε όλους να σκεφτούν γρήγορα. - Εξηγήστε τη σημασία της επικοινωνίας στις αθλητικές σταδιοδρομίες, δίνοντας έμφαση στο ρόλο της δημόσιας ομιλίας, των σχέσεων με τα μέσα ενημέρωσης και της ικανότητας να διατυπώνονται οι σκέψεις γρήγορα και αποτελεσματικά, ειδικά σε καταστάσεις υψηλής πίεσης. 2ο Βήμα: Χωριστείτε σε Ομάδες και Ρυθμίστε (10 λεπτά) - Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε δύο ομάδες: «Επαγγελματίες αθλητισμού» (προπονητές, αθλητές, διευθυντές ομάδων) και «Δημοσιογράφοι». - Κάθε "Αθλητικός Επαγγελματίας" επιλέγει μια κάρτα σεναρίου που περιγράφει τον ρόλο του και την κατάσταση που αντιμετωπίζει (π.χ. "Προπονητής που αντιμετωπίζει μια αμφιλεγόμενη απώλεια", "Αθλητής που ανακοινώνει μια απόφαση που καθορίζει την καριέρα", "Ο διευθυντής ομάδας απαντά στην ερώτηση για σπώνδαλ")	

- Στους «Δημοσιογράφους» δίνονται σημειωματάρια για να καταγράψουν απαιτητικές ερωτήσεις με βάση το σενάριο, εστιάζοντας στη σαφήνεια, την αμεσότητα και τη συνάφεια με την κατάσταση.

3ο Βήμα: Κύρια Δραστηριότητα - Συνέντευξη Τύπου (30 λεπτά):

- Δημιουργήστε μια εικονική περιοχή συνεντεύξεων τύπου με τραπέζι και καρέκλες για τους «Επαγγελματίες του αθλητισμού» και μια ειδική περιοχή για τους «Δημοσιογράφους».

- Κάθε «Αθλητικός Επαγγελματίας» βρίσκεται εναλλάξ στο τραπέζι για να αντιμετωπίσει την κατάστασή του. Ξεκινούν με μια 2λεπτη δήλωση για το σενάριο και στη συνέχεια ανοίγουν τον λόγο σε ερωτήσεις των «Δημοσιογράφων».

- Οι «Δημοσιογράφοι» κάνουν ερωτήσεις ένας ένας και ο «Αθλητικός Επαγγελματίας» πρέπει να απαντήσει καθαρά και με σιγουριά. Κάθε απάντηση δεν πρέπει να είναι μεγαλύτερη από 1 λεπτό.

- Ο συντονιστής μετράει κάθε απάντηση και παρατηρεί για αποτελεσματικές επικοινωνιακές δεξιότητες όπως η σαφήνεια, η γλώσσα του σώματος, η

4ο Βήμα: Απολογισμός και ομαδικός προσηλωματικός (20 λεπτά)

- Συγκεντρώστε όλους και συζητήστε την εμπειρία.

- Ζητήστε από τους «Επαγγελματίες του αθλητισμού» να μοιραστούν πώς ένιωσαν υπό πίεση και ποιες στρατηγικές χρησιμοποίησαν για να επικοινωνήσουν αποτελεσματικά.

- Ζητήστε από τους "Δημοσιογράφους" να παρέχουν σχόλια σχετικά με αυτό που βρήκαν πειστικό ή ασαφές στις απαντήσεις που έλαβαν.

- Διευκολύνετε μια συζήτηση σχετικά με τις βασικές δεξιότητες επικοινωνίας: Πώς βοήθησε η προετοιμασία; Τι ρόλο έπαιξε η γλώσσα του σώματος; Πώς διαχειρίστηκαν οι συμμετέχοντες προκλητικές ή απροσδόκητες ερωτήσεις;

Αξιολογήσεις:

Τι περίμενα; Τι Βρήκα;

Χρησιμοποιώντας το πρόγραμμα Menti.com, θα τεθούν στους συμμετέχοντες δύο ερωτήσεις: "Τι περιμένατε;" και "Τι βρήκες;" Αφού απαντηθούν αυτές οι ερωτήσεις, θα τους ζητηθούν περαιτέρω ερωτήσεις όπως:

"Τι σκέφτεσαι για σήμερα; Τι συνέβαλε σε σένα η σημερινή μέρα; Έμαθες κάτι "νέο" σήμερα; Υπάρχει κάτι στο οποίο θα ήθελες να προσέξεις περισσότερο;"

Συμβουλές για συντονιστές:

- Για πρόσθετη δημιουργικότητα και οικοδόμηση ενσυναίσθησης, αλλάξτε τους ρόλους των «Επαγγελματιών του αθλητισμού» και των «Δημοσιογράφων». Ζητήστε από τους νέους «Επαγγελματίες του αθλητισμού» να δημιουργήσουν τα δικά τους σενάρια σχετικά με τον αθλητισμό και οι νέοι «Δημοσιογράφοι» να προετοιμάσουν τις ερωτήσεις ανάλογα.
- Επαναλάβετε τη συνέντευξη τύπου με τους νέους ρόλους, ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να εφαρμόσουν τα σχόλια που έλαβαν νωρίτερα.

ΚΕΦΆΛΑΙΟ - 2



ΗΓΕΣΊΑ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΉ ΣΥΝΕΡΓΑΣΊΑ

Ηγεσία είναι η ικανότητα ενός ατόμου ή μιας ομάδας ανθρώπων να επηρεάζει και να καθοδηγεί οπαδούς ή μέλη ενός οργανισμού, κοινωνίας ή ομάδας. Η ηγεσία είναι συχνά μια ιδιότητα που συνδέεται με τον τίτλο, την αρχαιότητα ή την κατάταξη ενός ατόμου σε μια ιεραρχία. Ωστόσο, είναι ένα χαρακτηριστικό που μπορεί να έχει ή να αποκτήσει ο καθένας, ακόμη και εκείνοι που δεν έχουν ηγετικές θέσεις. Είναι μια δεξιότητα που μπορεί να αναπτυχθεί και μπορεί να βελτιωθεί με την πάροδο του χρόνου. Ένας αποτελεσματικός ηγέτης έχει τα ακόλουθα χαρακτηριστικά: αυτοπεποίθηση, ισχυρές δεξιότητες επικοινωνίας και διαχείρισης, δημιουργική και καινοτόμος σκέψη, επιμονή, προθυμία για ανάληψη κινδύνων, ανοιχτός σε αλλαγές, επίπεδος και αντιδραστικότητα εποχές κρίσης.

Η ομαδική συνεργασία είναι η συνεργασία ως ομάδα σε ένα έργο, διαδικασία ή ιδέα για την επίτευξη καλύτερου αποτελέσματος από αυτό που θα μπορούσε να επιτευχθεί μεμονωμένα. Περιλαμβάνει καταιγισμό ιδεών, δημιουργική σκέψη, προσφορά μοναδικών δεξιοτήτων, θέαση της ευρύτερης εικόνας και επίτευξη ενός κοινού στόχου. Τα μέλη της ομάδας μοιράζονται φόρτο εργασίας ενώ συζητούν ιδέες, νέες μεθόδους ή διαφορετικές προοπτικές για την επίτευξη καλύτερων λύσεων.

Η σημασία της ηγεσίας και της ομαδικής εργασίας στην αθλητική καριέρα

Η εκπαίδευση για την ανάπτυξη ηγεσίας είναι ένα πολύτιμο εργαλείο για προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη. Ενθαρρύνει μια θετική στάση και εργασιακή ηθική, προετοιμάζοντας τα άτομα για επιτυχία τόσο στον εργασιακό χώρο όσο και στην προσωπική ζωή. Με την απόκτηση αυτών των δεξιοτήτων, τα άτομα μπορούν να ηγηθούν και να διαχειριστούν αποτελεσματικά τον εαυτό τους τόσο σε επαγγελματικό όσο και σε προσωπικό περιβάλλον.

Η ομαδική εργασία και το ομαδικό πνεύμα είναι απαραίτητες δεξιότητες για την επιτυχία σε διάφορες πτυχές της ζωής. Τα ομαδικά αθλήματα περιλαμβάνουν έναν ηγέτη και συμπαίκτες, ενισχύοντας την ενότητα και τη συνεργασία. Το ομαδικό πνεύμα καλλιεργεί την αίσθηση του ανήκειν, της υποστήριξης και των κοινών στόχων, ενισχύοντας την απόδοση και τη συνολική ευημερία. Οι αποτελεσματικοί συμπαίκτες απαιτούν καλή επικοινωνία, αυτοπειθαρχία, λήψη αποφάσεων και υπευθυνότητα. Αυτές οι **soft skills** σχετίζονται με τον αθλητισμό και την απασχολησιμότητα, καθιστώντας τις ζωτικής σημασίας για την επιτυχία σε διάφορους τομείς. Το έργο **MOVO** στοχεύει στη βελτίωση αυτών των δεξιοτήτων για να παρέχει διάφορες ευκαιρίες σταδιοδρομίας σε νέους ενήλικες στους τομείς του αθλητισμού.

ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ

Προώθηση ηγεσίας και ομαδικής εργασίας στον εθελοντισμό και την επιχειρηματικότητα στον αθλητισμό

Η ανάπτυξη των ηγετικών δεξιοτήτων και η ομαδική συνεργασία έχει σημαντικό αντίκτυπο στους τομείς της νεολαίας, του αθλητισμού, του εθελοντισμού και της επιχειρηματικότητας, χτίζοντας τα θεμέλια για προσωπική ανάπτυξη, δέσμευση στην κοινότητα και εξέλιξη σταδιοδρομίας.

Στον τομέα της νεολαίας, η καλλιέργεια αυτών των δεξιοτήτων βοηθά τους νέους να αναπτύξουν μια αίσθηση ευθύνης, αυτοπεποίθησης και ανθεκτικότητας, τα οποία είναι απαραίτητα για την αντιμετώπιση των προκλήσεων τόσο εντός όσο και εκτός του αθλητισμού. Συμμετέχοντας σε δραστηριότητες που βασίζονται σε ομάδες, μαθαίνουν να εκτιμούν τη διαφορετικότητα, να καλλιεργούν τον αμοιβαίο σεβασμό και να χτίζουν κοινωνικές συνδέσεις που ενισχύουν τους δεσμούς της κοινότητας.

Στον αθλητισμό, η ηγεσία και η ομαδική εργασία είναι ζωτικής σημασίας για τη δημιουργία μιας θετικής ομαδικής κουλτούρας που οδηγεί στην απόδοση, ενισχύει τα κίνητρα και μειώνει τις συγκρούσεις. Ενδυναμώνουν τους νέους αθλητές να αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες, να καθοδηγούν τους συνομηλίκους τους και να διατηρούν πνεύμα συνεργασίας, το οποίο είναι ζωτικής σημασίας για την επίτευξη τόσο ατομικών όσο και ομαδικών στόχων. Η αποτελεσματική ηγεσία και η δυναμική της ομάδας συμβάλλουν επίσης σε ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς, όπου κάθε μέλος αισθάνεται ότι εκτιμάται και ενθαρρύνεται να συνεισφέρει, ενισχύοντας την αίσθηση του ανήκειν και την ψυχική ευημερία.

Τίτλος δραστηριότητας Διαχείριση Κρίσης Αθλητικής Σταδιοδρομίας	Δραστηριότητα Αρ.:3
Διάρκεια Περίπου 1,5 ώρα	Οργανισμός Νομός/Όνομα Τουρκία/IznikMEM
Nr. των ανθρώπων? 10-15 συμμετέχοντες Ομάδα στόχος; Νεαροί ενήλικες που ενδιαφέρονται να ακολουθήσουν μια καριέρα στον αθλητικό κλάδο/ή να ενισχύσουν το επαγγελματικό τους προφίλ	Υλικά; Κάρτες πρόκλησης (κάθε κάρτα περιέχει ένα από τα σενάρια από την παρεχόμενη λίστα) Λευκός πίνακας ή flip chart Μαρκαδόροι, χρονόμετρο ή χρονόμετρο Στυλό και σημειωματάρια Χώρος για ομαδικές συζητήσεις
Κύριοι στόχοι; Να ενισχύσει τις δεξιότητες ηγεσίας, κριτικής σκέψης, επίλυσης προβλημάτων και ομαδικής εργασίας των συμμετεχόντων μέσω της πλοήγησης σε πολλαπλές κρίσεις και προκλήσεις που συνήθως αντιμετωπίζονται σε μια αθλητική καριέρα.	
Βήμα 1: Εισαγωγή και προθέρμανση (10 λεπτά) -Εξηγήστε συνοπτικά τον σκοπό της δραστηριότητας για την προσομοίωση πραγματικών κρίσεων και προκλήσεων σε μια αθλητική καριέρα και την ανάπτυξη δεξιοτήτων ηγεσίας και ομαδικής εργασίας λαμβάνοντας στρατηγικές αποφάσεις. - Διεξάγετε ένα γρήγορο "Leadership Bingo" όπου οι συμμετέχοντες βρίσκουν άλλους στην αίθουσα που έχουν αντιμετωπίσει ορισμένες προκλήσεις ή σενάρια στην πραγματική τους ζωή, όπως η αντιμετώπιση συγκρούσεων, η διαχείριση μιας ομάδας ή η λήψη μιας απόφασης σταδιοδρομίας. Βήμα 2: Σχηματισμός ομάδας και ανάθεση ρόλων (10 λεπτά) - Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες των 4-6 ατόμων. Αναθέστε ρόλους 1.Team Captain: Ένας συμμετέχων ενεργεί ως "Team Captain" για να οδηγήσει τη συζήτηση και να λάβει την τελική απόφαση. 2.Βοηθός προπονητής: Ένας άλλος συμμετέχων λειτουργεί ως «Βοηθός Προπονητής» που συμβουλεύει τον Αρχηγό της Ομάδας και μεσολαβεί σε συγκρούσεις εντός της ομάδας. 3. Παίκτες ομάδας: Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες είναι "Παίκτες ομάδας" που συνεισφέρουν ιδέες και προοπτικές. 4.Παρατηρητής: Ένας συμμετέχων από κάθε ομάδα ορίζεται ως «Παρατηρητής» για να παρακολουθεί τη διαδικασία και να παρέχει ανατροφοδότηση σχετικά με τη δυναμική της ομάδας και τη λήψη αποφάσεων.	

Βήμα 3: Γύροι διαχείρισης κρίσεων (40 λεπτά)

- Δώστε σε κάθε ομάδα ένα σετ 3-4 καρτών πρόκλησης, που η καθεμία περιγράφει μια διαφορετική αθλητική κρίση ή πρόβλημα σταδιοδρομίας (π.χ., οπισθοδρόμηση τραυματισμών, συγκρούσεις χορηγιών, απάντηση σε σκάνδαλα μέσων ενημέρωσης).

- Κάθε ομάδα συζητά την πρώτη πρόκληση για 10 λεπτά. Ο αρχηγός της ομάδας, με τη συμβολή της ομάδας, αποφασίζει για μια πορεία δράσης. Ο Παρατηρητής κρατά σημειώσεις σχετικά με τη διαδικασία λήψης αποφάσεων, συμπεριλαμβανομένου του πόσο καλά η ομάδα επικοινωνήσε, εξέτασε τις επιλογές και κατέληξε σε μια απόφαση.

Μεταβείτε στη δεύτερη πρόκληση και επαναλάβετε τη διαδικασία, εναλλάσσοντας ρόλους αν θέλετε. Συνεχίστε για όλες τις προκλήσεις που έχουν ανατεθεί.

Βήμα 4: Ομαδικές Παρουσιάσεις (20 λεπτά)

- Κάθε ομάδα ετοιμάζει μια σύντομη παρουσίαση (3-5 λεπτά) που συνοψίζει:

Οι προκλήσεις που αντιμετώπισαν.

Οι αποφάσεις που πήραν και το σκεπτικό πίσω από αυτές.

Ο ρόλος κάθε συμμετέχοντος και πώς συνέβαλαν στη διαδικασία λήψης αποφάσεων.

Η ανατροφοδότηση από τον Observer σχετικά με τη δυναμική και την ηγεσία της ομάδας.

-Οι ομάδες παρουσιάζουν τα ευρήματά τους σε όλη την ομάδα, ανταλλάσσοντας ιδέες και προβληματισμούς σχετικά με τις διαδικασίες λήψης αποφάσεων.

Βήμα 5: Ανασκόπηση και προβληματισμός (10 λεπτά)

- Διεξάγετε μια συνεδρία ενημέρωσης με τις ακόλουθες ερωτήσεις:

-Ποιες ήταν οι πιο απαιτητικές πτυχές της πλοήγησης στις κρίσεις;

-Πώς επηρέασαν τα διαφορετικά στυλ ηγεσίας στη διαδικασία λήψης αποφάσεων;

-Τι ρόλο έπαιξε η επικοινωνία στην επίλυση συγκρούσεων ή στη λήψη αποφάσεων;

-Πώς μπορούν οι δεξιότητες που ασκούνται σε αυτή τη δραστηριότητα να εφαρμοστούν σε αθλητικές σταδιοδρομίες της πραγματικής ζωής ή σε άλλα επαγγελματικά πλαίσια;

-Οι παρατηρητές από κάθε ομάδα μοιράζονται τις παρατηρήσεις τους σχετικά με το πόσο καλά επικοινωνούσε η ομάδα, πώς ελήφθησαν οι αποφάσεις και πώς αποδείχθηκε ηγετική ικανότητα.

Αξιολογήσεις:

Προσκαλέστε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τι έμαθαν για τους εαυτούς τους ως ηγέτες ή παίκτες ομάδας και πώς μπορούν να εφαρμόσουν αυτές τις ιδέες στα δικά τους αθλητικά ή επαγγελματικά σταδιοδρομία.

Συμβουλές για Διαμεσολαβητές:

- Για να δώσετε σε όλους την ευκαιρία να ηγηθούν, σκεφτείτε να εναλλάξετε τους ρόλους "Team Captain" και "Assistant Coach" σε κάθε γύρο.

- Προσαρμόστε τις κάρτες πρόκλησης για να ταιριάζουν στα συγκεκριμένα ενδιαφέροντα ή το υπόβαθρο των συμμετεχόντων σας.

- Προσφέρετε πρόσθετους πόρους όπως άρθρα ή μελέτες περιπτώσεων για να βοηθήσετε τις ομάδες να σκεφτούν κριτικά για κάθε σενάριο.
- Ενσωματώστε πραγματικές αθλητικές ιστορίες ή τίτλους που σχετίζονται με κάθε σενάριο για να κάνετε τη δραστηριότητα πιο ελκυστική και σχετική.

Παραδείγματα καρτών προκλήσεων

Αλλαγή ηγεσίας ομάδας:

- Σενάριο: "Ο επικεφαλής προπονητής της ομάδας αντικαθίσταται ξαφνικά στη μέση της σεζόν και ο νέος προπονητής έχει διαφορετική προσέγγιση στην προπόνηση και τη στρατηγική. Πώς θα προσαρμοστείς στο νέο προπονητικό στυλ και θα διασφαλίσεις τη συνοχή της ομάδας;"
- Καταγγελία για ντόπινγκ:
- Σενάριο: "Έχει διατυπωθεί κατηγορία για ντόπινγκ σε έναν βασικό παίκτη της ομάδας. Ποια μέτρα θα λάβετε για να αντιμετωπίσετε την κατηγορία, να διατηρήσετε την ακεραιότητα της ομάδας και να διαχειριστείτε την αντίληψη του κοινού;"
- Διαφορετική ενσωμάτωση ομάδας:
- Σενάριο: "Ένας νέος παίκτης από διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο εντάσσεται στην ομάδα, οδηγώντας σε ζητήματα επικοινωνίας και ένταξης. Πώς θα καλλιεργήσετε ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς και θα διασφαλίσετε την ενότητα της ομάδας;"
- Ελλείψεις εξοπλισμού:
- Σενάριο: "Η ομάδα αντιμετωπίζει έλλειψη βασικού προπονητικού εξοπλισμού, η οποία επηρεάζει τις προπονήσεις. Πώς θα αντιμετωπίσετε την έλλειψη και θα διασφαλίσετε ότι η ομάδα μπορεί να συνεχίσει την αποτελεσματική προπόνηση;"
- Απροσδόκητες περικοπές προϋπολογισμού:
- Σενάριο: "Λόγω απροσδόκητων οικονομικών περιορισμών, ο προϋπολογισμός της ομάδας μειώνεται σημαντικά. Πώς θα ιεραρχήσετε τα έξοδα και θα προσαρμόσετε τις λειτουργίες της ομάδας για να περυνέμε τον μειωμένο προϋπολογισμό;"

[Διαχείριση κρίσεων στο αθλητικό μάρκετινγκ](#)

[Στρατηγικές διαχείρισης κρίσεων για την αθλητική βιομηχανία](#)

Τίτλος δραστηριότητας Σκυταλοδρομία ομαδικής πρόκλησης	Αριθμός δραστηριότητας: 4
Διάρκεια 1 ώρα	Οργανισμός Νομός/Όνομα Türkiye/IznikMEM
Nr. των ανθρώπων? 10-15 συμμετέχοντες Ομάδα στόχος; Νεαροί ενήλικες που ενδιαφέρονται να ακολουθήσουν μια καριέρα στον αθλητικό κλάδο/ή να ενισχύσουν το επαγγελματικό τους προφίλ	Υλικά; - Κώνοι ή δείκτες (για τη ρύθμιση σταθμών) - Σχοινί ή κορδόνι (για ορισμένες προκλήσεις) - Διάφορος αθλητικός εξοπλισμός (π.χ. διαφορετικές μπάλες) - Χρονόμετρο ή χρονόμετρο - Whiteboard ή flipchart (προαιρετικό, για συνοπτική παρουσίαση)
Κύριοι στόχοι; Να βελτιώσει τις δεξιότητες ομαδικής εργασίας, επικοινωνίας και επίλυσης προβλημάτων μέσω μιας σειράς συνεργατικών προκλήσεων που έχουν σχεδιαστεί για να δοκιμάσουν και να ενισχύσουν τη δυναμική της ομάδας σε ένα αθλητικό πλαίσιο.	
Οδηγίες; 1ο Βήμα: Εισαγωγή και προθέρμανση (15 λεπτά) -Εξηγήστε τον σκοπό της δραστηριότητας — να ενισχύσετε την ομαδική εργασία και την επικοινωνία μέσω μιας σειράς προκλήσεων που σχετίζονται με τον αθλητισμό. - The Human Knot: Βάλτε όλους τους συμμετέχοντες να σταθούν σε έναν κύκλο, ο ένας απέναντι στον άλλον. Δώστε οδηγίες σε όλους να απλώσουν το χέρι και να πιιάσουν τα χέρια με δύο διαφορετικά άτομα στον κύκλο, βεβαιωθείτε ότι κανένας δεν κρατά τα χέρια του ίδιου ατόμου. Αυτό θα δημιουργήσει έναν μπερδεμένο «ανθρώπινο κόμπο». Η πρόκληση είναι η ομάδα να συνεργαστεί για να λύσει τον κόμπο χωρίς να αφήσει τα χέρια κανενός. Θα χρειαστεί να επικοινωνήσουν αποτελεσματικά, να συντονίσουν τις κινήσεις τους και να λύσουν προβλήματα για να βρουν τον καλύτερο τρόπο να ξεμπερδέψουν τον κόμπο. 2ο Βήμα: Χωριστείτε σε Ομάδες και Ρυθμίστε (30 λεπτά) - Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των 4-6 ατόμων. - Αναθέστε ρόλους σε κάθε ομάδα (π.χ. αρχηγός ομάδας, συντονιστής, ενθαρρυντής) για να διευκολύνετε την αποτελεσματική ομαδική εργασία. - Δημιουργήστε διαφορετικούς σταθμούς στρατηγικής όπου οι ομάδες θα αντιμετωπίσουν διάφορα σενάρια που απαιτούν σχεδιασμό και εκτέλεση.	

-Προετοιμάστε μετρήσεις απόδοσης: Εξετάστε το ενδεχόμενο να ορίσετε απλές μετρήσεις απόδοσης για κάθε πρόκληση, όπως ο χρόνος ολοκλήρωσης, η ακρίβεια ή η δημιουργικότητα. Ένας αξιολογητής θα παρατηρήσει τις ομάδες και θα αξιολογήσει κάθε απόδοση των ομάδων. Η σύγκριση αυτών των μετρήσεων μεταξύ διαφορετικών ομάδων ή ατόμων μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό τομέων δύναμης και περιοχών βελτίωσης.

Σταθμοί στρατηγικής: (Μπορείτε να αποφασίσετε τον αριθμό των σταθμών και να επιλέξετε αυτούς που σας αρέσουν σύμφωνα με το προφίλ της ομάδας)

1. Ντρίμπλα με δεμένα μάτια:

- Σενάριο: Ένα μέλος της ομάδας έχει δεμένα τα μάτια και πρέπει να ντρίμπλάρει μια μπάλα μπάσκειτ από τον έναν κώνο στον άλλο ενώ καθοδηγείται προφορικά από την υπόλοιπη ομάδα.

2. Ανθρώπινη πυραμίδα:

- Σενάριο: Οι ομάδες χτίζουν μια ανθρώπινη πυραμίδα, που απαιτεί ισορροπία, εμπιστοσύνη και συντονισμό.

3. Πρόκληση Team Pass:

- Σενάριο: Οι ομάδες πρέπει να περάσουν μια μπάλα ποδοσφαίρου από τη μια άκρη ενός γηπέδου στην άλλη χρησιμοποιώντας μόνο τα πόδια τους, χωρίς να επιτρέπεται σε κανέναν παίκτη να αγγίξει την μπάλα δύο φορές διαδοχικά.

4. Στρατηγικός σχεδιασμός παιχνιδιού:

- Σενάριο: Οι ομάδες σχεδιάζουν ένα νέο παιχνίδι ή στρατηγική για ένα συγκεκριμένο άθλημα (π.χ. ένα μοναδικό παιχνίδι μπάσκειτ ή σχηματισμό ποδοσφαίρου) και το παρουσιάζουν στην ομάδα.

5. Διαχείριση πόρων:

- Σενάριο: Οι ομάδες έχουν περιορισμένους πόρους (π.χ. μια μπάλα ποδοσφαίρου, μερικούς κώνους) και πρέπει να δημιουργήσουν μια συνεδρία εξάσκησης ή μια δραστηριότητα δημιουργίας ομάδας.

3ο Βήμα: - Προβληματισμός και συζήτηση (15 λεπτά)

- Συγκεντρώστε τους συμμετέχοντες και διευκολύνετε τη συζήτηση σχετικά με την εμπειρία. Χρησιμοποιήστε αυτές τις ερωτήσεις για να καθοδηγήσετε τη συζήτηση:

- Πώς αντιμετώπισε η ομάδα σας κάθε πρόκληση;
- Ποιες στρατηγικές λειτούργησαν καλά και τι θα μπορούσε να βελτιωθεί;
- Πώς επηρέασαν οι ρόλοι μέσα στην ομάδα την απόδοση και τη συνεργασία;
- Πώς χειριστήκατε τυχόν συγκρούσεις ή διαφωνίες κατά τη διάρκεια των προκλήσεων;
- Τι μάθατε για την ομαδική εργασία και την επικοινωνία από τη δραστηριότητα;

-Να συνοψίσετε τα κύρια σημεία και τα διδάγματα που αντλήθηκαν από τη δραστηριότητα. Δώστε έμφαση στη σημασία της ομαδικής εργασίας, της στρατηγικής σκέψης και της αποτελεσματικής επικοινωνίας στον αθλητισμό και σε άλλα ομαδικά περιβάλλοντα.

Αξιολογήσεις:

Οι συμμετέχοντες στο Telegraph καλούνται να αφιερώσουν λίγα λεπτά για να σκεφτούν την ημέρα και στη συνέχεια να μοιραστούν τις εντυπώσεις τους με την ομάδα χρησιμοποιώντας τρεις λέξεις: μια θετική λέξη, μια αρνητική λέξη και μια τελευταία λέξη.

Για παράδειγμα: Διασκέδαση - Πονοκέφαλος - Κουρασμένος

Μπορεί να ζητηθεί από τους συμμετέχοντες να γράψουν τα τηλέγρατά τους σε αυτοκόλλητες σημειώσεις και να τα βάλουν στον τοίχο για να τα διαβάσουν όλοι.

Συμβουλές για Διαμεσολαβητές:

Επιτρέψτε στις ομάδες να σκεφτούν έξω από το πλαίσιο και να βρουν καινοτόμες λύσεις.

Τροποποιήστε τη δυσκολία των σεναρίων με βάση την εμπειρία και τα επίπεδα δεξιοτήτων των συμμετεχόντων.

Βεβαιωθείτε ότι όλες οι δραστηριότητες είναι ασφαλείς και κατάλληλες για τους συμμετέχοντες.

Επισημάνετε την αξία των διαφορετικών προοπτικών και της συλλογικής προσπάθειας για την επίτευξη επιτυχίας.

Περαιτέρω αναγνώσεις:

[-Street League, Ομαδική εργασία και Αθλητισμός](#)

[5 λόγοι για τους οποίους η ομαδική εργασία είναι σημαντική](#)

[Ενθάρρυνση ομαδικού πνεύματος:](#)

[Δεξιότητες ομαδικής εργασίας](#)

[Τι είναι η ομαδική συνεργασία;](#)

Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο - 3



ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΚΤΥΩΣΗ

Το θέμα του κεφαλαίου, «Στρατηγικές χρηματοδότησης και δικτύωση: Δημιουργία και διαχείριση των απαραίτητων σχέσεων», εστιάζει σε δύο βασικούς τομείς κρίσιμους για τη βιωσιμότητα αθλητικών οργανισμών, εκδηλώσεων και επιχειρηματικών εγχειρημάτων. Η πρώτη πτυχή, οι στρατηγικές χρηματοδότησης, περιλαμβάνει την ανάπτυξη ολοκληρωμένων σχεδίων για την εξασφάλιση οικονομικής υποστήριξης, η οποία είναι ζωτικής σημασίας για την εκτέλεση και τη μακροζωία των έργων που σχετίζονται με τον αθλητισμό. Αυτό περιλαμβάνει την κατανόηση των διαφορετικών διαθέσιμων πηγών χρηματοδότησης, όπως εταιρικές χορηγίες, κρατικές επιχορηγήσεις ή συγκέντρωση κεφαλαίων από την κοινότητα και εκμάθηση πώς να δημιουργείτε συναρπαστικές προτάσεις χορηγιών. Αυτές οι προτάσεις πρέπει να μεταδίδουν αποτελεσματικά την αξία ενός έργου σε πιθανούς χορηγούς, επισημαίνοντας τα δημογραφικά στοιχεία του κοινού, τα οφέλη για τον χορηγό και πώς η συνεισφορά του θα κάνει απτή διαφορά.

Η δεύτερη εστίαση είναι η δικτύωση, η οποία αναφέρεται στην πρακτική της οικοδόμησης και της καλλιέργειας σχέσεων με άτομα, οργανισμούς και επιχειρήσεις που μπορούν να παρέχουν υποστήριξη, είτε οικονομική είτε άλλη. Η δικτύωση διαδραματίζει ζωτικό ρόλο όχι μόνο στην εξασφάλιση αρχικών χορηγιών αλλά και στη διατήρηση μακροπρόθεσμων συνεργασιών που μπορούν να στηρίξουν έναν οργανισμό ή μια εκδήλωση σε πολλούς κύκλους. Στον αθλητικό κόσμο, όπου ο ανταγωνισμός για χορηγίες είναι υψηλός, η ικανότητα δημιουργίας και διατήρησης επαγγελματικών σχέσεων μπορεί να είναι καθοριστικός παράγοντας για την επιτυχία ενός οργανισμού. Καθώς οι συμμετέχοντες μαθαίνουν αυτές τις δεξιότητες, θα είναι καλύτερα εξοπλισμένοι για να διαχειριστούν τις οικονομικές και σχεσιακές πτυχές των αθλητικών έργων.

Ο ρόλος της δικτύωσης και της χρηματοδότησης στην επιχειρηματική ανάπτυξη και απασχόληση

Η σημασία αυτού του κεφαλαίου στο πλαίσιο του έργου MOVVO έγκειται στον ρόλο του στην αντιμετώπιση μιας από τις πιο πιεστικές προκλήσεις για τον αθλητισμό και τις πρωτοβουλίες που βασίζονται στην κοινότητα: την οικονομική βιωσιμότητα και την ανάπτυξη. Πολλοί αθλητικοί οργανισμοί, ιδιαίτερα εκείνοι που έχουν ως γνώμονα τον εθελοντισμό ή τους νέους, συχνά αγωνίζονται να εξασφαλίσουν συνεπή χρηματοδότηση, η οποία μπορεί να περιορίσει σημαντικά την ικανότητά τους να κλιμακώσουν τις δραστηριότητές τους ή να διατηρήσουν τις προσπάθειές τους με την πάροδο του χρόνου. Μαθαίνοντας να δημιουργούν αποτελεσματικές προτάσεις χορηγίας και να δικτυώνονται στρατηγικά, οι συμμετέχοντες μπορούν να ξεπεράσουν αυτά τα οικονομικά εμπόδια και να εξασφαλίσουν ότι τα έργα τους έχουν τους πόρους που χρειάζονται για να ευδοκιμήσουν. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό στο έργο MOVVO, όπου ο στόχος είναι να ενδυναμωθούν οι νέοι και οι εθελοντές στον αθλητισμό να αναπτύξουν βιώσιμες πρωτοβουλίες που μπορούν να συμβάλουν στην προσωπική και κοινοτική ανάπτυξη.

ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ

Ικανότητες δικτύωσης νέων που αποκτούν αυτοπεποίθηση

Ο αντίκτυπος της κατάκτησης στρατηγικών χρηματοδότησης και δικτύωσης εκτείνεται σε πολλούς τομείς, συμπεριλαμβανομένης της ανάπτυξης νέων, του αθλητισμού, του εθελοντισμού και της επιχειρηματικότητας. Για τους νέους, ειδικά εκείνους που αναζητούν σταδιοδρομία στη διαχείριση αθλημάτων ή την επιχειρηματικότητα, η κατανόηση του τρόπου εξασφάλισης χρηματοδότησης είναι μια κρίσιμη δεξιότητα που θα τους επιτρέψει να μετατρέψουν τις ιδέες τους σε βιώσιμα έργα. Είτε πρόκειται για την έναρξη ενός αθλητικού γεγονότος, για την έναρξη ενός νέου αθλητικού συλλόγου ή ακόμα και για τη δημιουργία μιας **startup** σχετικής με το **fitness**, αυτές οι δεξιότητες παρέχουν τις θεμελιώδεις γνώσεις που απαιτούνται για την πλοήγηση στις οικονομικές πτυχές αυτών των βιομηχανιών. Μαθαίνοντας πώς να απευθύνονται σε χορηγούς και να δικτυώνονται με τους ενδιαφερόμενους, οι συμμετέχοντες όχι μόνο αποκτούν πρακτικές επιχειρηματικές δεξιότητες αλλά και ενισχύουν την επαγγελματική τους εμπιστοσύνη και τη στρατηγική τους σκέψη.

Τίτλος δραστηριότητας Δημιουργία πρότασης χορηγίας	Αριθμός δραστηριότητας: 5
Διάρκεια 70 λεπτά	Οργανισμός Νομός/Όνομα Ελλάδα/MGS
Nr. των ανθρώπων? 10-15 συμμετέχοντες Ομάδα στόχος; Νέοι επιχειρηματίες και εθελοντές στη διαχείριση αθλημάτων	Υλικά; Φορητοί υπολογιστές, Πρόσβαση στο Διαδίκτυο, Πρότυπα για Προτάσεις Χορηγίας
Κύριοι στόχοι; Διδάξετε στους συμμετέχοντες πώς να δημιουργήσουν μια επαγγελματική πρόταση χορηγίας. Τονίστε τη σημασία της δικτύωσης για την εξασφάλιση χρηματοδότησης.	
Οδηγίες; Εισαγωγή στη Χορηγία (10 λεπτά): Σύντομη εισαγωγή στα βασικά της χορηγίας, συμπεριλαμβανομένου του τι αναζητούν οι χορηγοί και των κρίσιμων στοιχείων μιας επιτυχημένης πρότασης χορηγίας. Ομαδική εργασία (5 λεπτά): Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και αναθέστε σε κάθε ομάδα ένα φανταστικό αθλητικό γεγονός που απαιτεί χορηγία. Δημιουργία καθοδηγούμενης πρότασης (35 λεπτά): Καθοδηγήστε τις ομάδες να δημιουργήσουν τις προτάσεις χορηγίας τους χρησιμοποιώντας τα παρεχόμενα πρότυπα. Προσφέρετε υποστήριξη κατά τη διάρκεια της διαδικασίας εξηγώντας τη σημασία της ευθυγράμμισης της πρότασης με τους στόχους και το κοινό του χορηγού. Παρουσίαση Προτάσεων (20 λεπτά): Κάθε ομάδα παρουσιάζει την πρόταση χορηγίας της, προσομοιώνοντας ένα πραγματικό βήμα στους χορηγούς. Παρέχετε σχόλια με βάση την ποιότητα της παρουσιάσής τους, τη δομή της πρότασης και την ευθυγράμμιση με τους στόχους του χορηγού.	

Αξιολογήσεις:

Ομαδική ανατροφοδότηση και προβληματισμός:

Μετά από κάθε παρουσίαση, παρέχετε επικοινωνιακή ανατροφοδότηση σχετικά με τα δυνατά σημεία και τους τομείς για βελτίωση των προτάσεών τους. Λάβετε υπόψη τη σαφήνεια, την πειστικότητα και την ευθυγράμμιση με τους στόχους του χορηγού. Ενθαρρύνετε τις άλλες ομάδες να παρέχουν επίσης ανατροφοδότηση, ενισχύοντας ένα περιβάλλον μάθησης από ομοτίμους.

Αυτοαξιολόγηση:

Παρέχετε ένα ερωτηματολόγιο αυτο-στοχασμού όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να αξιολογήσουν την κατανόησή τους για τις στρατηγικές χορηγίας και την εμπειρία τους στη δημιουργία της πρότασης.

Παραδείγματα ερωτήσεων:

Πόσο σίγουροι είστε για την ανάπτυξη μιας πρότασης χορηγίας μετά από αυτή τη δραστηριότητα;

Ποιο μέρος της διαδικασίας σας φάνηκε πιο δύσκολο;

Πώς θα βελτιώνατε την πρότασή σας με βάση τα σχόλια που λάβατε;

Συμβουλές για Διαμεσολαβητές:

Παρέχετε παραδείγματα πραγματικού κόσμου:

Ξεκινήστε δείχνοντας παραδείγματα επιτυχημένων προτάσεων χορηγίας από μεγάλες αθλητικές εκδηλώσεις ή οργανισμούς.

2. Ενθαρρύνετε τη συνεργασία και τη δημιουργικότητα:

Προτείνετε να σκεφτούν πέρα από τα τυπικά οφέλη, όπως η τοποθέτηση λογοτύπου και να εξετάσουν μοναδικές ευκαιρίες (π.χ. πρόσβαση στο παρασκήνιο για χορηγούς, αποκλειστικές εμπειρίες VIP).

3. Προσομοίωση πραγματικών προκλήσεων:

Κατά τη διάρκεια των παρουσιάσεων, προσομοιώστε πιθανές προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίσουν σε γήπεδα χορηγιών σε πραγματικό κόσμο. Για παράδειγμα, κάντε διερευνητικές ερωτήσεις από την πλευρά του χορηγού για να δοκιμάσετε την ικανότητα των συμμετεχόντων να υπερασπίζονται τις προτάσεις τους και να προσαρμόζουν τα μηνύματά τους επί τόπου.

Περαιτέρω αναγνώσεις:

Βίντεο:

[Πώς να δημιουργήσετε την τέλεια πρόταση χορηγίας](#)

Ένα βίντεο βήμα προς βήμα για τη δημιουργία μιας συναρπαστικής πρότασης χορηγίας, που περιλαμβάνει συμβουλές για το τι αναζητούν οι χορηγοί.

- [Βασικά στοιχεία της πρότασης χορηγίας σε περίπου 15 λεπτά](#)

Αυτό το βίντεο παρέχει μια ανάλυση 15 λεπτών των βασικών στοιχείων μιας πρότασης χορηγίας.

Τίτλος δραστηριότητας Δημιουργία Δικτύου για Διαχείριση Αθλητισμού	Αριθμός δραστηριότητας: 6
Διάρκεια 75 λεπτά	Οργανισμός Νομός/Όνομα Ελλάδα/MGS
Nr. των ανθρώπων? 10-15 Ομάδα στόχος; Νέοι ενήλικες με στόχο τη δημιουργία δικτύου σε αθλητικούς οργανισμούς	Υλικά; Πρότυπα στρατηγικής δικτύωσης, κάρτες ρόλων, φορητοί υπολογιστές,
Κύριοι στόχοι; Κατανόηση των Βασικών Αρχών Δικτύωσης: Οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν μια θεμελιώδη κατανόηση του τι είναι η δικτύωση και γιατί είναι ζωτικής σημασίας στον αθλητικό κλάδο. Θα μάθουν τη σημασία της οικοδόμησης σχέσεων όχι μόνο για οικονομική υποστήριξη αλλά και για επαγγελματική εξέλιξη, καθοδήγηση και ευκαιρίες συνεργασίας. Οδηγίες: 1. Εισαγωγή στη Δικτύωση στον Αθλητισμό (10 λεπτά) -Ξεκινήστε με μια σύντομη παρουσίαση για την αξία της δικτύωσης στη διαχείριση αθλημάτων. Χρησιμοποιήστε πραγματικά παραδείγματα για το πώς η δικτύωση έχει βοηθήσει επιτυχημένους επαγγελματίες στον κλάδο. -Εξηγήστε βασικές έννοιες όπως η οικοδόμηση επαγγελματικών σχέσεων, η δέσμευση των ενδιαφερομένων και η μακροπρόθεσμη διαχείριση σχέσεων. -Τονίστε τη διαφορά μεταξύ της συναλλακτικής (βραχυπρόθεσμης) και της σχεσιακής (μακροπρόθεσμης) δικτύωσης, τονίζοντας ότι η βιώσιμη επιτυχία προέρχεται από τη δημιουργία αμοιβαία επωφελών σχέσεων. 2. Προσδιορισμός βασικών ενδιαφερομένων (15 λεπτά) -Παρέχετε μια λίστα με βασικά ενδιαφερόμενα μέρη στον κλάδο του αθλητισμού (π.χ., εταιρικοί χορηγοί, επαγγελματίες αθλητικών μέσων ενημέρωσης, διοργανωτές εκδηλώσεων, κυβερνητικοί φορείς, συνάδελφοι αθλητικοί μάνατζερ, αθλητές και αθλητικοί σύλλογοι). -Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κάνουν καταιγισμό ιδεών σε ζευγάρια σχετικά με το ποιοι ενδιαφερόμενοι θα ήταν πιο σχετικοί με τους στόχους της καριέρας τους ή του έργου τους. Για παράδειγμα, κάποιος που διοργανώνει μια κοινοτική αθλητική εκδήλωση μπορεί να χρειαστεί να δικτυωθεί με τοπικές επιχειρήσεις, χορηγούς και αξιωματούχους της πόλης.	

3. Δημιουργία Εξατομικευμένης Στρατηγικής Δικτύωσης (20 λεπτά)

- Διανείμετε ένα πρότυπο σχεδίου δικτύωσης που περιλαμβάνει ενότητες όπως:
- -Δήλωση στόχου: Τι θέλετε να πετύχετε μέσω της δικτύωσης; (π.χ. εξασφάλιση χορηγού, οικοδόμηση επαγγελματιών, εύρεση μέντορα).

-Στόχοι ενδιαφερόμενων μερών: Ποιοι είναι οι βασικοί άνθρωποι ή οι οργανισμοί με τους οποίους πρέπει να συνδεθείτε;

-Μέθοδοι δέσμευσης: Πώς θα τους προσεγγίσετε; (π.χ. παρακολούθηση αθλητικών εκδηλώσεων, χρήση LinkedIn, αποστολή επαγγελματικών email).

Δώστε χρόνο στους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν το πρότυπο, προσδιορίζοντας τους στόχους δικτύωσης, τους ενδιαφερόμενους φορείς και τον τρόπο με τον οποίο θα προσεγγίσουν τις ευκαιρίες δικτύωσης.

Υποστήριξη Διαμεσολαβητή: Κυκλοφορήστε σε όλη την αίθουσα, παρέχοντας εξατομικευμένα σχόλια και προτάσεις καθώς οι συμμετέχοντες επεξεργάζονται τις στρατηγικές τους.

- 4. Σενάρια δικτύωσης ρόλων (30 λεπτά)
- Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες. Αναθέστε σε κάθε ομάδα ένα διαφορετικό σενάριο δικτύωσης για παιχνίδι ρόλων. Τα σενάρια μπορεί να περιλαμβάνουν:
- -Προσέγγιση πιθανού χορηγού σε εκδήλωση αθλητικής δικτύωσης.
- -Συστήνονται σε έναν επαγγελματία με επιρροή στον κλάδο.
- -Συνέχεια με μια επαφή που συνάντησαν σε προηγούμενη εκδήλωση.
- Παρέχετε κάρτες ρόλων με βασικές περιγραφές χαρακτήρων (π.χ. "Είστε αθλητικός διευθυντής που θέλει να εξασφαλίσει χορηγία για μια επερχόμενη εκδήλωση. Απευθυνθείτε σε έναν εκπρόσωπο από μια μεγάλη επωνυμία για να παρουσιάσετε την ιδέα σας.").
- Κάθε ζεύγος ή ομάδα θα πρέπει να ασκεί εκ περιτροπής το βήμα δικτύωσης του, ενώ τα άλλα παρατηρούν και παρέχουν εποικοδομητική ανατροφοδότηση.
- Μετά από κάθε παιχνίδι ρόλων, ζητήστε από τους συμμετέχοντες που παρατηρούν να δώσουν ανατροφοδότηση σχετικά με το τι λειτούργησε καλά και τους τομείς προς βελτίωση (π.

Αξιολογήσεις:

Ομαδική αξιολόγηση και σχόλια από ομοτίμους:

Στο τέλος της συνεδρίας, οι συμμετέχοντες θα συμμετάσχουν σε μια ομαδική συζήτηση για να μοιραστούν τις εμπειρίες και τα σχόλιά τους σχετικά με τα σχέδια δικτύωσης και τις δραστηριότητες παιχνιδιού ρόλων. Αυτή η αξιολόγηση από ομοτίμους ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν τι έμαθαν από τους συμμαθητές τους και πώς θα μπορούσαν να ενσωματώσουν νέες ιδέες ή στρατηγικές στις δικές τους προσπάθειες δικτύωσης.

Συμβουλές για Διαμεσολαβητές:

Παρέχετε σαφείς οδηγίες και περιεχόμενο:

Στην αρχή της δραστηριότητας, δώστε στους συμμετέχοντες μια σαφή κατανόηση του γιατί η δικτύωση είναι σημαντική στον αθλητικό κλάδο. Χρησιμοποιήστε παραδείγματα από την πραγματική ζωή για να δείξετε πώς η δικτύωση ήταν ζωτικής σημασίας για την επιτυχία των επαγγελματιών. Αυτό θα βοηθήσει τους συμμετέχοντες να δουν την αξία στην ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων.

3. Προσφέρετε εξατομικευμένη καθοδήγηση κατά τη δημιουργία σχεδίου δικτύωσης: Ενώ οι συμμετέχοντες εργάζονται στα Σχέδιά τους Δικτύωσης, κυκλοφορήστε στην αίθουσα για να παρέχετε εξατομικευμένα σχόλια και προτάσεις.

4. Προετοιμάστε ρεαλιστικά σενάρια δικτύωσης για παιχνίδι ρόλων: Όταν ρυθμίζετε τα σενάρια ρόλων, προσπαθήστε να τα κάνετε όσο το δυνατόν πιο ρεαλιστικά. Χρησιμοποιήστε παραδείγματα που είναι σχετικά με τους στόχους των συμμετεχόντων (π.χ. προώθηση σε έναν πιθανό χορηγό, αναζήτηση μέντορα ή συνεργασία με διοργανωτές εκδηλώσεων). Εάν είναι δυνατόν, χρησιμοποιήστε πραγματικές μελέτες περιπτώσεων από επαγγελματίες της αθλητικής διοίκησης ή του κλάδου για να δώσετε στις ασκήσεις ρόλων περισσότερη αυθεντικότητα.

Περαιτέρω αναγνώσεις:

[Η δικτύωση θα σας προσφέρει αθλητικές θέσεις εργασίας.](#)

Οι ποιοτικές και σκόπιμες προσπάθειες δικτύωσης μπορούν να σας βοηθήσουν να αποκτήσετε τις αθλητικές θέσεις που θέλετε, αλλά πώς να το κάνετε; Ο Brian Clapp εξηγεί πώς η δικτύωση θα ενισχύσει την αθλητική σας καριέρα

[Οδηγός βήμα προς βήμα για τη δικτύωση στο ποδόσφαιρο](#)

ΚΕΦ ΑΛΑΙΟ - 4



ΨΥΧΙΚΉ ΣΚΛΗΡΌΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΝΘΕΚΤΙΚΌΤΗΤΑ

Η ψυχική σκληρότητα αναφέρεται στην ικανότητα να παραμείνετε συγκεντρωμένοι, συγκροτημένοι και αποφασισμένοι απέναντι στις αντιξοότητες, ενώ η ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα να ανακάμπετε από τις αναποδιές, να διατηρείτε μια θετική στάση και να προσαρμόζεστε σε δύσκολες καταστάσεις. Σε αυτό το κεφάλαιο, στοχεύουμε να διερευνήσουμε πώς αυτές οι ιδιότητες μπορούν να αναπτυχθούν και να ενισχυθούν για τη βελτίωση της απόδοσης σε ποικίλα πλαίσια, όπως ο αθλητισμός, ο εθελοντισμός και τα επαγγελματικά περιβάλλοντα.

Στον αθλητισμό, η ψυχική σκληρότητα παίζει καθοριστικό ρόλο στην ικανότητα ενός αθλητή να αποδίδει υπό πίεση. Οι αθλητές συχνά αντιμετωπίζουν υψηλά επίπεδα άγχους κατά τη διάρκεια του αγώνα και της προπόνησης και η επιτυχία τους εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την ικανότητά τους να παραμείνουν ήρεμοι, με αυτοπεποίθηση και αποφασιστικότητα, ακόμη και όταν τα πράγματα δεν πάνε όπως πρέπει. Ομοίως, η ανθεκτικότητα βοηθά τους αθλητές να ανακάμψουν από απώλειες, τραυματισμούς ή κακές επιδόσεις και να συνεχίσουν να εργάζονται για την επίτευξη των στόχων τους. Χωρίς αυτές τις ιδιότητες, ακόμη και οι πιο ταλαντούχοι αθλητές μπορεί να δυσκολεύονται να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους.

Ο ρόλος της ψυχικής ανθεκτικότητας στην επίτευξη των στόχων

Η ψυχική σκληρότητα και η ανθεκτικότητα είναι θεμελιώδεις για την επιτυχία και την ευημερία σε διάφορους τομείς της ζωής. Στο πλαίσιο του Έργου MOVO, αυτό το κεφάλαιο είναι ιδιαίτερα σημαντικό γιατί εξοπλίζει τους νέους και τους εθελοντές με τα ψυχικά εργαλεία που χρειάζονται για να ευδοκιμήσουν υπό πίεση, να διαχειριστούν το άγχος και να ανακάμψουν από αναποδιές. Το MOVO Project στοχεύει να ενδυναμώσει τους συμμετέχοντες να γίνουν ηγέτες στον αθλητισμό, τον εθελοντισμό και την επιχειρηματικότητα, και η ψυχική ανθεκτικότητα είναι βασικό συστατικό της αποτελεσματικής ηγεσίας και της προσωπικής επιτυχίας.

ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ

Ικανότητες που μας δίνει η ψυχική ανθεκτικότητα

Ο αντίκτυπος της οικοδόμησης ψυχικής σκληρότητας και ανθεκτικότητας εκτείνεται σε διάφορους τομείς, συμπεριλαμβανομένης της ανάπτυξης των νέων, του αθλητισμού, του εθελοντισμού και της επιχειρηματικότητας. Κάθε ένας από αυτούς τους τομείς επωφελείται από την καλλιέργεια της ψυχικής ανθεκτικότητας με διαφορετικούς τρόπους, αλλά το κοινό νήμα είναι ότι η ανθεκτικότητα επιτρέπει στα άτομα να χειρίζονται τις προκλήσεις με χάρη και επιμονή.

Στην ανάπτυξη της νεολαίας, η ψυχική ανθεκτικότητα βοηθά τους νέους να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της ενηλικίωσης, συμπεριλαμβανομένων των ακαδημαϊκών πιέσεων, των κοινωνικών δυσκολιών και των προσωπικών αναποδιών. Η εφηβεία και η πρώιμη ενήλικη ζωή είναι συχνά γεμάτες αβεβαιότητα και οι νέοι που αναπτύσσουν ψυχική σκληρότητα είναι καλύτερα εξοπλισμένοι για να χειριστούν το άγχος του σχολείου, των σχέσεων και της μετάβασης στην ενήλικη ζωή. Οι ανθεκτικοί νέοι είναι πιο πιθανό να αναπηδήσουν από τις αποτυχίες, να διατηρήσουν μια θετική προοπτική μπροστά στις αντιξοότητες και να συνεχίσουν να αγωνίζονται για τους στόχους τους, ακόμη και όταν αντιμετωπίζουν εμπόδια. Αυτό συμβάλλει στη συνολική προσωπική τους ανάπτυξη και μελλοντική επιτυχία.

Στον αθλητισμό, η ψυχική σκληρότητα και η ανθεκτικότητα είναι το κλειδί για την ικανότητα ενός αθλητή να πετύχει σε οποιοδήποτε επίπεδο ανταγωνισμού. Οι αθλητές αντιμετωπίζουν συνεχώς σωματικές και ψυχικές προκλήσεις, συμπεριλαμβανομένων τραυματισμών, απωλειών και έντονου ανταγωνισμού. Όσοι έχουν ισχυρή ψυχική ανθεκτικότητα μπορούν να περάσουν από δύσκολες προπονήσεις, να διατηρήσουν την εστίασή τους κατά τη διάρκεια του αγώνα και να ανακάμψουν γρήγορα από τις αναποδιές. Αυτό όχι μόνο βελτιώνει την απόδοσή τους αλλά και τη μακροπρόθεσμη δέσμευσή τους στο άθλημά τους. Οι ψυχικά σκληροί αθλητές είναι πιο πιθανό να πετύχουν τους στόχους τους, να αποφύγουν την εξάντληση και να παραμείνουν παρακινημένοι, ακόμη και όταν ο δρόμος είναι δύσκολος.

Τίτλος δραστηριότητας Ενίσχυση της Ψυχικής Ανθεκτικότητας στον Αθλητισμό	Αριθμός δραστηριότητας: 7
Διάρκεια 85 λεπτά	Οργανισμός Νομός/Όνομα Ελλάδα/MGS
Nr. των ανθρώπων? 10-15 συμμετέχοντες Ομάδα στόχος; Αθλητές, αθλητικοί εθελοντές και νέοι επαγγελματίες στον κλάδο του αθλητισμού	Υλικά; Εργαλεία αξιολόγησης της ανθεκτικότητας (ερωτηματολόγια αυτοαξιολόγησης), οδηγοί συζήτησης και κάρτες σεναρίων. Βίντεο σχετικά με την ψυχική αντοχή, λευκό πίνακα / flipchart Τετράδια για ομαδικές και ατομικές δραστηριότητες Χρονοδιακόπτης και στυλό
Κύριοι στόχοι; Αναπτύξτε Ψυχική Ανθεκτικότητα: Εξοπλίστε τους συμμετέχοντες με στρατηγικές για να παραμείνουν συγκεντρωμένοι, να διατηρήσουν την ψυχραιμία και να ανακάμψουν από αναποδιές σε καταστάσεις υψηλής πίεσης. Βελτιώστε τις δεξιότητες διαχείρισης του άγχους: Διδάξτε στους συμμετέχοντες πώς να διαχειρίζονται αποτελεσματικά το άγχος και το άγχος σε ανταγωνιστικά αθλήματα και στην προσωπική ζωή. Ενισχύστε την αυτοπεποίθηση: Βοηθήστε τους συμμετέχοντες να χτίσουν εμπιστοσύνη στην ικανότητά τους να ξεπερνούν τις προκλήσεις και να επιμένουν μπροστά στις αντιξοότητες. Πρωθήστε τη θετική σκέψη και νοοτροπία: Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να υιοθετήσουν μια νοοτροπία ανάπτυξης και θετικά μοτίβα σκέψης για να βελτιώσουν τη συνολική ψυχική αντοχή.	
Οδηγίες: 1. Εισαγωγή στη Ψυχική Ανθεκτικότητα (10 λεπτά) Ξεκινήστε με μια σύντομη εξήγηση του τι είναι η ψυχική ανθεκτικότητα, δίνοντας έμφαση στην ικανότητα να αναπηδάτε από τα πιεστικά γεγονότα, να παραμένετε συγκεντρωμένοι υπό πίεση και να διατηρήσετε μια θετική νοοτροπία. 2. Αυτοαξιολόγηση της ανθεκτικότητας (15 λεπτά) - Διανείμετε Εργαλεία Αξιολόγησης Ανθεκτικότητας (π.χ. ερωτηματολόγια αυτοαξιολόγησης) και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να τα συμπληρώσουν. - Μόλις ολοκληρωθεί, επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να αναλογιστούν μεμονωμένα τα αποτελέσματά τους, προσδιορίζοντας τα δυνατά τους σημεία και τους τομείς προς βελτίωση. - Μετά τον προβληματισμό, διευκολύνετε μια ομαδική συζήτηση όπου οι συμμετέχοντες μπορούν εθελοντικά να μοιραστούν τις ιδέες και τις σκέψεις τους σχετικά με τα επίπεδα ανθεκτικότητάς τους.	

3. Ομαδική συζήτηση για το άγχος και τις αναποδιές (20 λεπτά)

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και δώστε σε κάθε ομάδα κάρτες σεναρίου με προκλήσεις που σχετίζονται με τον αθλητισμό (π.χ. "Χάνετε στα τελευταία λεπτά ενός παιχνιδιού" ή "Μόλις βιώσατε έναν τραυματισμό που θα σας παραγκωνίσει για μήνες").

Κάθε ομάδα θα συζητήσει πώς θα προσέγγιζε νοητικά την κατάσταση και ποιες στρατηγικές θα χρησιμοποιούσε για να διατηρήσει την εστίαση και την ανθεκτικότητα.

Μετά από συζητήσεις, κάθε ομάδα θα παρουσιάσει τα ευρήματά της στη μεγαλύτερη ομάδα, μοιράζοντας στρατηγικές για τη διαχείριση του άγχους και την υπέρβαση των αναποδιών.

- 4. Εξασκηθείτε στις τεχνικές ανθεκτικότητας (25 λεπτά)
- Εισαγάγετε ασκήσεις οικοδόμησης ανθεκτικότητας, όπως οπτικοποίηση, τεχνικές αναπνοής και θετική αυτοομιλία:
- -Οπτικοποίηση: Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες σε μια άσκηση οπτικοποίησης όπου φαντάζονται ότι ξεπερνούν μια σημαντική πρόκληση στο άθλημά τους.
- -Τεχνικές αναπνοής: Διδάξτε απλές ασκήσεις αναπνοής για να μειώσετε το άγχος και να επανακτήσετε την εστίαση σε στιγμές υψηλής πίεσης.

-Θετική αυτο-ομιλία: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καταγράψουν τις αρνητικές σκέψεις που έχουν βιώσει κατά τη διάρκεια αγχωτικών καταστάσεων και στη συνέχεια να εργαστούν σε ζευγάρια για να τις επαναπλαιώσουν σε θετικές, ενδυναμωτικές δηλώσεις.

Εξασκήστε αυτές τις τεχνικές μαζί, διασφαλίζοντας ότι οι συμμετέχοντες αισθάνονται άνετα να τις χρησιμοποιούν σε πραγματικά σενάρια.

- 5. Σχέδιο Δράσης Προσωπικής Ανθεκτικότητας (15 λεπτά)
 - Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα ένα σημειωματάριο και ζητήστε του να γράψει ένα προσωπικό σχέδιο δράσης με βάση αυτά που έμαθαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
 - Το σχέδιο θα πρέπει να περιλαμβάνει:
 - -Προσωπικοί στόχοι για την οικοδόμηση ψυχικής ανθεκτικότητας.
- Συγκεκριμένες στρατηγικές ανθεκτικότητας που θα εφαρμόσουν (π.χ. οπτικοποίηση, τεχνικές διαχείρισης άγχους).
- Προκλήσεις που προβλέπουν και πώς θα τις ξεπεράσουν.
- Οι συμμετέχοντες μπορούν εθελοντικά να μοιραστούν μέρη του σχεδίου τους με την ομάδα και να συζητήσουν πώς σχεδιάζουν να εφαρμόσουν τεχνικές ανθεκτικότητας τόσο στον αθλητισμό όσο και στην καθημερινή ζωή.

Οδηγίες ερωτηματολογίου αυτοαξιολόγησης ανθεκτικότητας: Διαβάστε κάθε δήλωση και βαθμολογήστε τον εαυτό σας σε μια κλίμακα από το 1 έως το 5, όπου:

1 = Διαφωνώ κάθετα / 2 = Διαφωνώ / 3 = Ουδέτερος

4 = Συμφωνώ / 5 = Συμφωνώ απόλυτα

1. Είμαι σε θέση να παραμένω ήρεμος και ήρεμος όταν αντιμετωπίζω καταστάσεις υψηλής πίεσης.

Βαθμολογία: _____

2. Όταν τα πράγματα δεν πάνε όπως τα είχα σχεδιάσει, προσαρμόζομαι γρήγορα και βρίσκω εναλλακτικές λύσεις.

Βαθμολογία: _____

3. Διατηρώ θετική στάση, ακόμη και όταν αντιμετωπίζω αποτυχίες ή προκλήσεις.

Βαθμολογία: _____

4. Είμαι καλός στον έλεγχο των συναισθημάτων μου σε στρεσογόνες ή δύσκολες καταστάσεις.

Βαθμολογία: _____

5. Δεν αποθαρρύνομαι εύκολα όταν βιώνω αποτυχία ή απογοήτευση.

Βαθμολογία: _____

6. Αναζητώ ενεργά ευκαιρίες μάθησης από προκλήσεις και δύσκολες εμπειρίες.

Βαθμολογία: _____

7. Μπορώ να παραμένω συγκεντρωμένος στους στόχους μου, ακόμα και όταν συναντώ εμπόδια.

Βαθμολογία: _____

8. Είμαι σε θέση να επανέλθω γρήγορα μετά από μια απώλεια ή αποτυχία.

Βαθμολογία: _____

9. Χρησιμοποιώ θετική αυτοομιλία για να παρακινήσω τον εαυτό μου όταν αισθάνομαι πιεσμένος ή καταπονημένος.

Βαθμολογία: _____

10. Παραμένω αποφασισμένος και αφοσιωμένος στους στόχους μου, ακόμα και σε δύσκολες στιγμές.

Βαθμολογία: _____

Αντανάκλαση:

Αφού συμπληρώσετε το ερωτηματολόγιο, σκεφτείτε τα αποτελέσματά σας. Θεωρώ:

Δυνατά σημεία: Σε ποιους τομείς πιστεύετε ότι επιδεικνύετε ήδη ισχυρή ψυχική ανθεκτικότητα;

Τομείς για βελτίωση: Σε ποιους τομείς πρέπει να εργαστείτε για την οικοδόμηση μεγαλύτερης ανθεκτικότητας;

Βήματα δράσης: Ποια συγκεκριμένα βήματα μπορείτε να κάνετε για να ενισχύσετε την ψυχική σας ανθεκτικότητα με βάση τα αποτελέσματά σας;

Κάρτα σεναρίου 1: Τελικά λεπτά κατάστασης παιχνιδιού:

Είσαι μειωμένος κατά 10 βαθμούς με 3 λεπτά να απομένουν για το τελευταίο παιχνίδι της σεζόν. Η πίεση είναι υψηλή και η ομάδα σας βασίζεται σε εσάς για να ηγηθείτε της επιστροφής. Το σώμα σας αισθάνεται κουρασμένο και η αντίπαλη ομάδα παίζει επιθετικά.

Πρόκληση:

Πώς διατηρείτε την εστίαση, διαχειρίζεστε την ενέργειά σας και παραμένετε ψυχικά δυνατός για να οδηγείτε την ομάδα σας σε αυτά τα τελευταία κρίσιμα λεπτά;

Κάρτα σεναρίου 2: Κατάσταση αποτυχίας τραυματισμού:

Μόλις βιώσατε έναν σοβαρό τραυματισμό κατά τη διάρκεια της προπόνησης και ο γιατρός σας λέει ότι θα μείνετε εκτός για 6 μήνες. Αυτά είναι καταστροφικά νέα, καθώς προετοιμαζόσασταν για έναν μεγάλο διαγωνισμό στον οποίο δεν μπορείτε πλέον να συμμετάσχετε.

Πρόκληση:

Πώς αντιμετωπίζετε διανοητικά αυτήν την οπισθοδρόμηση, παραμένετε παρακινημένοι κατά τη διάρκεια της ανάρρωσης και διατηρείτε μια θετική εικόνα της κριτικής από κλασική προπόνηση;

Ο προπονητής σας σας δίνει σκληρά σχόλια μετά από μια κακή απόδοση σε ένα μεγάλο παιχνίδι. Νιώθετε αμηχανία και απογοήτευση και αυτό επηρεάζει την αυτοπεποίθησή σας στην επόμενη προπόνηση.

Πρόκληση:

Πώς επεξεργάζεστε την κριτική, τη χρησιμοποιείτε εποικοδομητικά και πώς αναδομείτε την αυτοπεποίθησή σας για τα μελλοντικά παιχνίδια;

Κάρτα σεναρίου 4: Κατάσταση απώλειας σερί:

Η ομάδα σας βρίσκεται σε σερί 5 ηττών και το ηθικό είναι χαμηλό. Οι συμπαίκτες είναι απογοητευμένοι και η αρνητική ενέργεια επηρεάζει και την ατομική σας απόδοση. Η πίεση για τη νίκη στο επόμενο παιχνίδι είναι συντριπτική.

Πρόκληση:

Πώς παραμένετε πνευματικά δυνατός, ενθαρρύνετε τους συμπαίκτες σας και επικεντρώνετε εκ νέου τη νοοτροπία σας για να σπάσετε το σερί των ήττων;

Κάρτα Σεναρίου 5: Εξισορρόπηση αθλημάτων και κατάστασης ζωής:

Δυσκολεύεστε να εξισορροπήσετε την προπόνησή σας με τις σχολικές/εργασιακές ευθύνες. Το άγχος της διαχείρισης και των δύο επηρεάζει την απόδοσή σας στον αθλητισμό και νιώθετε συγκλονισμένοι και αβέβαιοι πώς να χειριστείτε την κατάσταση.

Πρόκληση:

Πώς ιεραρχείτε διανοητικά, διαχειρίζεστε το άγχος και βρίσκετε μια ισορροπία που σας επιτρέπει να παραμένετε συγκεντρωμένοι τόσο στο άθλημά σας όσο και στις ευθύνες σας έξω από αυτό;

Αξιολογήσεις:

Σχόλια Διαμεσολαβητή:

Οι διαμεσολαβητές μπορούν να παρέχουν ανατροφοδότηση με βάση τη συμμετοχή των συμμετεχόντων σε δραστηριότητες, όπως πόσο αποτελεσματικά αναπτύσσουν τα σχέδια δράσης τους, συμμετέχουν σε συζητήσεις και εξασκούν τις τεχνικές ανθεκτικότητας που διδάσκονται κατά τη διάρκεια της συνεδρίας. Οι διαμεσολαβητές μπορούν να υπογραμμίσουν τόσο τους τομείς βελτίωσης όσο και τα δυνατά σημεία στην προσέγγιση των συμμετεχόντων στην ψυχική ανθεκτικότητα.

Συμβουλές για Διαμεσολαβητές:

-Ενισχύστε ότι δεν υπάρχει «σωστός» ή «λάθος» τρόπος για να χτίσετε την ανθεκτικότητα, το ταξίδι του καθενός είναι προσωπικό και αυτό που λειτουργεί για έναν μπορεί να μην λειτουργεί για άλλον.

-Όταν εισάγετε στρατηγικές ανθεκτικότητας, όπως οπτικοποίηση, τεχνικές αναπνοής ή θετική αυτοομιλία, παρέχετε παραδείγματα από τον αθλητισμό για να κάνετε τις έννοιες σχετικές. Για παράδειγμα, μοιραστείτε ιστορίες αθλητών όπως ο Michael Phelps χρησιμοποιώντας οπτικοποίηση ή η Serena Williams που χρησιμοποιεί θετική αυτοομιλία κατά τη διάρκεια των αγώνων.

-Αναλύστε κάθε τεχνική βήμα προς βήμα και βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες κατανοούν πώς και πότε να τις χρησιμοποιούν σε σενάρια πραγματικού κόσμου.

Περαιτέρω αναγνώσεις:

[Μάικλ Τζόρνταν: Αποκόπηκε από την ομάδα γυμνασίου, έγινε σούπερ σταρ του NBA](#)

[Michael Jordan's Story - Cut from Varsity σε NBA Champion](#)

[Εκπαίδευση Αντοχής στο Στρες](#)

[Χτίζοντας ανθεκτικότητα στο στρες](#)

[Masterclass Managing Stress and Building Resilience](#)

[Θετική Ψυχολογία: Δεξιότητες Ανθεκτικότητας](#)

Τίτλος δραστηριότητας	
Ψυχική Εκπαίδευση Εθελοντών	Αριθμός δραστηριότητας: 8
Διάρκεια 70 Λεπτά	Οργανισμός Νομός/Όνομα Ελλάδα/MGS
Nr. των ανθρώπων? 10-15 συμμετέχοντες Ομάδα στόχος; Αθλητές, αθλητικοί εθελοντές και νέοι επαγγελματίες στον κλάδο του αθλητισμού	Υλικά; Κάρτες ρόλων με σενάρια που σχετίζονται με εθελοντές, οδηγούς συζήτησης και φύλλα εργασίας ανθεκτικότητας για την εξάσκηση τεχνικών ψυχικής ανθεκτικότητας. Flipchart/λευκός πίνακας, σημειωματάρια και στυλό, Μετρών την ώρα
Κύριοι στόχοι: Αναπτύξτε Ψυχική Ανθεκτικότητα: Εξοπλίστε τους εθελοντές με στρατηγικές για να παραμείνουν ήρεμοι και συγκεντρωμένοι σε στρεσογόνες ή δύσκολες καταστάσεις. Βελτιώστε τη διαχείριση του άγχους: Διδάξτε πρακτικές τεχνικές για τη διαχείριση του άγχους και την πρόληψη της εξουθένωσης σε εθελοντικά περιβάλλοντα. Βελτίωση της Συναισθηματικής Ρύθμισης: Βοηθήστε τους συμμετέχοντες να μάθουν πώς να ελέγχουν τα συναισθήματά τους και να διατηρούν την ψυχραιμία τους ενώ ηγούνται ή συμμετέχουν σε εθελοντικές δραστηριότητες. Δημιουργήστε εμπιστοσύνη στη λήψη αποφάσεων: Ενισχύστε την εμπιστοσύνη των συμμετεχόντων στο χειρισμό δύσκολων καταστάσεων και στη λήψη ορθών αποφάσεων υπό πίεση.	
Οδηγίες: 1. Εισαγωγή στη Ψυχική Ανθεκτικότητα στον Εθελοντισμό (10 λεπτά) Ξεκινήστε με μια σύντομη εισαγωγή εξηγώντας γιατί η ψυχική ανθεκτικότητα είναι κρίσιμη στον εθελοντισμό. 2. Άσκηση ρόλων (30 λεπτά) - Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και δώστε σε κάθε ομάδα μια κάρτα σεναρίου με μια προκλητική κατάσταση που σχετίζεται με τον εθελοντισμό (π.χ. αντιμετώπιση συγκρούσεων ομάδας, διαχείριση κρίσης ή χειρισμός συναισθηματικά απαιτητικής κατάστασης). - Κάθε ομάδα θα συζητήσει πώς θα προσέγγιζε την κατάσταση, εστιάζοντας σε στρατηγικές ψυχικής ανθεκτικότητας, όπως η παραμονή ήρεμη, η χρήση θετικής αυτοομιλίας και η διατήρηση της εστίασης.	

- Μετά από συζήτηση εντός της ομάδας, οι συμμετέχοντες θα παίξουν το σενάριο ρόλων. Ένα άτομο θα αναλάβει το ρόλο του εθελοντή και άλλα θα παίξουν διαφορετικούς ρόλους (π.χ. μέλη της ομάδας ή επόπτες).

Μετά το παιχνίδι ρόλων, επιτρέψτε την ομαδική ανατροφοδότηση και συζήτηση σχετικά με το ποιες στρατηγικές λειτούργησαν και πώς θα μπορούσαν να βελτιωθούν.

3. Ομαδική συζήτηση για τη διαχείριση του άγχους (15 λεπτά)

Διευκολύνετε μια ομαδική συζήτηση όπου οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις εμπειρίες τους από το άγχος σε ρόλους εθελοντών.

Καταγράψτε τους κοινούς στρεσογόνους παράγοντες σε ένα flipchart/Whiteboard (π.χ. πίεση χρόνου, σύγκρουση ομάδας, συναισθηματική κόπωση).

Καθοδηγήστε τους συμμετέχοντες σε τεχνικές διαχείρισης του άγχους με καταιγισμό ιδεών, όπως βαθιά αναπνοή, οπτικοποίηση και διαχείριση χρόνου. Συζητήστε πώς αυτές οι τεχνικές μπορούν να εφαρμοστούν σε εθελοντικά περιβάλλοντα.

Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να μοιραστεί ποια στρατηγική διαχείρισης του άγχους θεωρεί πιο αποτελεσματική και γιατί.

- 4. Προσωπικό Σχέδιο Δράσης για Ψυχική Ανθεκτικότητα (15 λεπτά)
- Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα ένα σημειωματάριο και ζητήστε του να γράψει ένα προσωπικό σχέδιο δράσης για την οικοδόμηση της ψυχικής του ανθεκτικότητας.
- Το σχέδιο θα πρέπει να περιλαμβάνει:
- -Προκλήσεις που προβλέπουν και πώς θα τις ξεπεράσουν.
- Οι συμμετέχοντες μπορούν εθελοντικά να μοιραστούν μέρη του σχεδίου

τους με την ομάδα, ενισχύοντας τη λογοδοσία και την υποστήριξη.

Σενάρια:

Κάρτα σεναρίου 1: Αντιμετώπιση συναισθηματικά απαιτητικού

Είστε εθελοντής σε ένα κέντρο ανακούφισης από καταστροφές όπου φτάνουν καθημερινά οικογένειες που έχουν πληγεί από φυσική καταστροφή. Μια μέρα, μια οικογένεια έρχεται φανερά στενοχωρημένη, με γονείς αναστατωμένους και παιδιά να κλαίνε. Είστε υπεύθυνοι να τους βοηθήσετε.

Πρόκληση: Πώς παραμένετε ήρεμοι, συμπονετικοί και συγκεντρωμένοι βοηθώντας την οικογένεια να λάβει την υποστήριξη που χρειάζεται, παρά τα συντριπτικά συναισθήματα γύρω σας;

Κάρτα Σεναρίου 2: Διαχείριση κρίσης

Κατά τη διάρκεια μιας μεγάλης εκδήλωσης συγκέντρωσης κεφαλαίων, το ρεύμα ξαφνικά σβήνει, προκαλώντας σύγχυση στους παρευρισκόμενους και στους εθελοντές. Ως ένας από τους συντονιστές της εκδήλωσης, είστε υπεύθυνοι για την ηγεσία της ομάδας και την ηρεμία του πλήθους.

Πρόκληση: Πώς διαχειρίζεστε την κατάσταση και διατηρείτε ένα ξεκάθαρο μυαλό για να διασφαλίσετε ότι η εκδήλωση θα συνεχιστεί ομαλά και ότι όλοι παραμένουν ασφαλείς και ενημερωμένοι;

Κάρτα σεναρίου 3: Αντιμετώπιση σύγκρουσης ομάδας

Ενώ εργάζεστε σε ένα κοινοτικό έργο, δύο από τους συναδέλφους σας εθελοντές έχουν μια διαφωνία σχετικά με το πώς να προσεγγίσουν μια εργασία. Η σύγκρουση κλιμακώνεται, επηρεάζοντας το ηθικό και την παραγωγικότητα της ομάδας.

Πρόκληση: Πώς διαμεσολαβείτε στη σύγκρουση και βοηθάτε την ομάδα σας να βρει μια λύση, διασφαλίζοντας ότι το έργο παραμένει σε καλό δρόμο και βελτιώνεται η δυναμική της ομάδας;

Κάρτα σεναρίου 4: Αντιμετώπιση κατάστασης εξουθένωσης εθελοντών:

Προσφέρετε εθελοντικά σταθερά για εβδομάδες και πρόσφατα, αρχίσατε να νιώθετε συναισθηματική και σωματική εξάντληση. Δυσκολεύεστε να παραμείνετε παρακινημένοι και συγκεντρωμένοι και αρχίζετε να αισθάνεστε κατακλυσμένοι από τις απαιτήσεις του ρόλου.

Πρόκληση: Πώς αναγνωρίζετε και διαχειρίζεστε τα σημάδια της επαγγελματικής εξουθένωσης και ποια βήματα μπορείτε να κάνετε για να ανακάμψετε ενώ εξακολουθείτε να εκπληρώνετε τις εθελοντικές σας ευθύνες;

Κάρτα σεναρίου 5: Εργασία με περιορισμένους πόρους Κατάσταση: Είστε εθελοντής σε έναν οργανισμό που παρέχει τρόφιμα και προμήθειες σε άτομα που έχουν ανάγκη. Σε μια κουραστική μέρα, συνειδητοποιείτε ότι οι προμήθειες εξαντλούνται και περισσότεροι άνθρωποι περιμένουν στην ουρά. Πρέπει να βρείτε μια λύση, διαχειρίζεστε τις προσδοκίες όσων εξακολουθούν να έχουν ανάγκη.

Πρόκληση: Πώς χειρίζεστε την κατάσταση, διασφαλίζετε δικαιοσύνη και επικοινωνείτε αποτελεσματικά με τους ανθρώπους που περιμένουν, **αξιολογώντας** παρά τους περιορισμένους πόρους;

Σχόλια από ομοτίμους:

Κατά τη διάρκεια των ασκήσεων ρόλων και των ομαδικών συζητήσεων, οι συμμετέχοντες μπορούν να προσφέρουν και να λάβουν ανατροφοδότηση από τους συνομηλίκους. Οι συνομηλίκτοι μπορούν να παρέχουν εποικοδομητική ανατροφοδότηση σε τομείς όπως η επικοινωνία, η επίλυση προβλημάτων και η ομαδική εργασία.

Ομαδικός προβληματισμός και απολογισμός:

Στο τέλος της δραστηριότητας, οι συντονιστές μπορούν να οδηγήσουν έναν ομαδικό προβληματισμό όπου οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις εμπειρίες και τις ιδέες τους. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν:

Ποιες τεχνικές ανθεκτικότητας ήταν πιο αποτελεσματικές για αυτούς.

Ποιες προκλήσεις αντιμετώπισαν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ρόλων και πώς τις ξεπέρασαν.

Πώς σχεδιάζουν να εφαρμόσουν αυτές τις δεξιότητες στην εθελοντική εργασία και στην προσωπική τους ζωή. Αυτός ο προβληματισμός επιτρέπει στην ομάδα να αξιολογήσει τη συλλογική μαθησιακή εμπειρία και να κατανοήσει την πραγματική εφαρμογή της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Ερωτηματολόγιο μετά τη δραστηριότητα:

Ένα ερωτηματολόγιο μετά τη δραστηριότητα μπορεί να διανεμηθεί για να αξιολογηθεί πόσο καλά οι συμμετέχοντες αισθάνονται ότι έχουν κατανοήσει τις έννοιες της ανθεκτικότητας. Ενδεικτικές ερωτήσεις θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν:

Πόσο σίγουροι είστε για την εφαρμογή τεχνικών ανθεκτικότητας στην εθελοντική εργασία σας; (Βαθμολογία 1-5)

Ποια τεχνική πιστεύετε ότι θα είναι πιο χρήσιμη και γιατί;

Ποιον τομέα ψυχικής ανθεκτικότητας θα θέλατε να βελτιώσετε περαιτέρω;

Περαιτέρω αναγνώσεις:

[Εκπαίδευση Αντοχής στο Στρες](#)

[Χτίζοντας ανθεκτικότητα στο στρες](#)

[Masterclass Managing Stress and Building Resilience](#)

[Θετική Ψυχολογία: Δεξιότητες Ανθεκτικότητας](#)

[Ψυχική υγεία και ανθεκτικότητα - τα μυστικά της εσωτερικής δύναμης. | Ντοκιμαντέρ της DW](#)

[InBrief: The Science of Resilience](#)

Κ Ε Φ Ά Λ Α Ι Ο - 5



ΕΤΑΙΡΙΚΉ ΚΟΙΝΩΝΙΚΉ ΕΥΘΎΝΗ

Η Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη είναι το σύνολο πολιτικών, συμπεριφορών και δραστηριοτήτων που υιοθετεί μια επιχείρηση ή μια εταιρεία τόσο εσωτερικά όσο και εξωτερικά προκειμένου να ευνοήσει θετικές κοινωνικές και περιβαλλοντικές επιπτώσεις. Η Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη βασίζεται στην πεποίθηση ότι οι επιχειρήσεις μπορούν να έχουν μεγάλο αντίκτυπο στην κοινωνία πέρα από τον επιχειρηματικό τομέα.

Η σημασία των αθλητικών σωματείων για την απασχόληση των νέων ενηλίκων στον αθλητισμό

Το ενδιαφέρον για αυτό το θέμα στο πλαίσιο του έργου **MONVO** πηγάζει από το γεγονός ότι η ΕΚΕ μπορεί να ενεργοποιήσει ένα δίκτυο ευκαιριών για νέους που ενδιαφέρονται να ακολουθήσουν καριέρα στον αθλητισμό και να λειτουργήσει ως καταλύτης για μια σχέση win-win, δηλαδή: εκπαίδευση προσωπικού για ταιριάζει στις ανάγκες και τα επαγγέλματα της αγοράς εργασίας στον τομέα αυτό και αφετέρου προσφέρει ευκαιρίες στους νέους να αποκτήσουν εμπειρία στον τομέα.

ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ

Αντίκτυπος των βημάτων που πρέπει να ληφθούν από σημαντικούς παράγοντες στην απασχόληση

Η συνάντηση με αθλητικούς συλλόγους μπορεί να αποδειχθεί χρήσιμη όσον αφορά την απασχολησιμότητα και για τις δύο πλευρές. Το πρώτο είναι από την άποψη της συμμετοχής σε δραστηριότητες, δηλαδή στην πραγματική αθλητική πρακτική. Πράγματι, το αθλητικό περιβάλλον αντιπροσωπεύει το τέλειο μέρος για την ανάπτυξη μιας ολόκληρης σειράς **soft skills** όπως: πρωτοβουλία, ομαδική εργασία, ομαδική οικοδόμηση, ανθεκτικότητα, επίλυση προβλημάτων κ.λπ., τα οποία είναι ανεκτίμητα για το βιογραφικό οποιουδήποτε μόλις μπει στην αγορά εργασίας.

Τίτλος δραστηριότητας Ανάλυση SWOT για την επιδίωξη καριέρας στον αθλητισμό	Αριθμός δραστηριότητας: 9
Διάρκεια 75 λεπτά	Οργανισμός Νομός/Όνομα Ιταλία/MVI
Nr. των ανθρώπων? 10 Ομάδα στόχος; Νεαροί ενήλικες που ενδιαφέρονται να ακολουθήσουν μια καριέρα στον αθλητικό κλάδο/ή να ενισχύσουν το επαγγελματικό τους προφίλ	Υλικά; Πρότυπο/χαρτί ανάλυσης SWOT Στυλό
Κύριοι στόχοι; Υποστηρίξτε την ομάδα-στόχο στην κατανόηση των δεξιοτήτων, των δυνατών και των αδυναμιών τους από επαγγελματική προοπτική, προκειμένου να κατανοήσει ποια βήματα πρέπει να κάνει για να ακολουθήσει μια καριέρα στον αθλητισμό. Οδηγίες; 1. ΕΝΑΡΞΗ (15 λεπτά). Ο εκπαιδευτής εξηγεί εν συντομία στους συμμετέχοντες το εύρος αυτής της άσκησης. Ο εκπαιδευτής παρέχει στους συμμετέχοντες το πρότυπο ανάλυσης SWOT και τους καθοδηγεί για το πώς λειτουργεί και πώς να το συμπληρώσουν καλύτερα. Ο εκπαιδευτής παραμένει διαθέσιμος για να βοηθήσει τους συμμετέχοντες κατά τη διαδικασία συλλογής. Ζητείται από τους συμμετέχοντες να επικεντρωθούν σε μια συγκεκριμένη επιθυμία σταδιοδρομίας αναλύοντας και εντοπίζοντας τα δυνατά και αδύνατα σημεία τους, τα βήματα που πρέπει να κάνουν και τα εμπόδια για την επίτευξη των στόχων τους. 2. INTO THE SWOT (15 λεπτά). Οι συμμετέχοντες αρχίζουν να συμπληρώνουν την ανάλυση swot. Οι συμμετέχοντες κάνουν έναν βαθύ προβληματισμό σχετικά με τις δεξιότητές τους, τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες τους, εισάγοντας επίθετα και σύντομες προτάσεις στα σωστά κενά. 3. ΚΟΙΝΟΠΟΙΗΣΗ ΕΜΠΕΙΡΙΩΝ (15 λεπτά). Οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις εντυπώσεις τους από την άσκηση, εκφράζοντας ποιες δυσκολίες βρήκαν στην ολοκλήρωσή της και σε ποια σημεία ήταν ευκολότερα. Οι συμμετέχοντες, εάν αισθάνονται άνετα, καλούνται να μοιραστούν τα SWOT τους επισημαίνοντας ορισμένα σημεία και συζητώντας με τους συνομηλίκους πιθανές ενέργειες που πρέπει να λάβουν προκειμένου να επιδιώξουν τον επαγγελματικό τους στόχο. 4. ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΜΙΑ ΙΔΕΑ (30 λεπτά) Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των 4-5 και ζητήστε τους να αναπτύξουν ένα φανταστικό έργο ΕΚΕ. Στη συνέχεια ο καθένας θα παρουσιάσει το έργο του και θα πει τις απόψεις του για τα έργα του άλλου.	

Αξιολογήσεις:

Οι συμμετέχοντες συγκρίνουν και συζητούν τις δυσκολίες που συνάντησαν κατά την πραγματοποίηση της άσκησης και τη χρησιμότητά της. Η ευκαιρία να προβληματιστούν και να συγκριθούν με τους συνομηλίκους τους δίνει τη δυνατότητα να κατανοήσουν πώς να ενεργήσουν για να επιτύχουν τον επαγγελματικό τους στόχο.

Συμβουλές για Διαμεσολαβητές:

Να είστε καλά προετοιμασμένοι για το σκοπό και τον τρόπο σύνταξης μιας ανάλυσης SWOT.

Εκτυπώστε αντίγραφα με το πρότυπο ανάλυσης SWOT/ δώστε στους συμμετέχοντες φύλλα όπου μπορούν να δημιουργήσουν το πρότυπο με τα

4 τμήματα με στυλό.

Περαιτέρω αναγνώσεις:

Ανάλυση δύναμης, αδυναμίας, ευκαιρίας και απειλής (SWOT):

<https://www.spiderstrategies.com/blog/swot-analysis-template/>

Ανάλυση SWOT: Τι είναι και πώς να το κάνετε [Παραδείγματα + Πρότυπο]:

<https://www.semrush.com/blog/swot-analysis-examples/>

Τίτλος δραστηριότητας Να είστε έτοιμοι να δείξετε το ταλέντο σας	Αριθμός δραστηριότητας: 10
Διάρκεια 80 Λεπτά	Οργανισμός Νομός/Όνομα Ιταλία/MVI
Nr. των ανθρώπων? 10 Ομάδα στόχος; Νεαροί ενήλικες που ενδιαφέρονται να ακολουθήσουν μια καριέρα στον αθλητικό κλάδο/ή να ενισχύσουν το επαγγελματικό τους προφίλ	Υλικά; Πρότυπα βιογραφικών Στυλό Χαρτί
Κύριοι στόχοι; Υποστηρίξτε τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τον επαγγελματικό τους στόχο στον αθλητισμό σταδιοδρομίας και να βελτιώσουν το βιογραφικό τους.	
Οδηγίες: 1) ΠΡΩΤΟ ΒΗΜΑ. ο εκπαιδευτής ζητά από τους συμμετέχοντες να κάνουν καταγισμό ιδεών και να κατονομάσουν ευκαιρίες σταδιοδρομίας στον αθλητισμό, όπως: αθλητής, φυσιοθεραπευτής, σχολιαστής, δημοσιογράφος, υπεύθυνος κοινωνικής δικτύωσης, προπονητής κ.λπ. (10 λεπτά). 2) ΔΕΥΤΕΡΟ ΒΗΜΑ. Σύμφωνα με παρόμοια ενδιαφέροντα, οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε μικρές ομάδες 2 ή 3 ατόμων και τους ζητείται να αναφέρουν όλες τις δεξιότητες που απαιτούνται για να ακολουθήσουν αυτό το είδος καριέρας (20 λεπτά). 3) ΤΡΙΤΟ ΒΗΜΑ. Κάθε συμμετέχων καλείται να συντάξει το βιογραφικό του προκειμένου να γίνει πιο ελκυστικό για την επιλεγμένη επαγγελματική διαδρομή. Ο εκπαιδευτής θα παράσχει πρότυπα ή θα αφήσει τους συμμετέχοντες να επιλέξουν να δημιουργήσουν ένα βίντεο/μέσα/διαδικτυακό βιογραφικό (35 λεπτά). 4) ΤΕΤΑΡΤΟ ΒΗΜΑ. Οι συμμετέχοντες καλούνται να παρουσιάσουν τα έργα τους στους συμμαθητές τους (ή σε μικρές ομάδες) προκειμένου να μοιραστούν σχόλια και να αντιμετωπίσουν τις δεξιότητες και τις εμπειρίες που αποφάσισαν να τονίσουν περισσότερο (15 λεπτά)	
Αξιολογήσεις: Οι συμμετέχοντες μοιράζονται ιδέες, συμβουλές και σχόλια σχετικά με το πώς να βελτιώσουν το υπόβαθρο και το προφίλ τους προκειμένου να ενισχύσουν την ελκυστικότητά τους ως προς την απασχολησιμότητά τους.	

Συμβουλές για Διαμεσολαβητές:

Προετοιμάστε πρότυπα ή εναλλακτικές λύσεις για την προετοιμασία βιογραφικού.

Ανάλογα με τη δυναμική της ομάδας, αποφασίστε πώς να χωρίσετε τους συμμετέχοντες σε ομάδες τόσο στο 2ο βήμα όσο και στο 4ο.

Περαιτέρω αναγνώσεις:

Το Canva.com περιέχει πολλά πρότυπα βιογραφικών.

Συμβουλές για βιογραφικό βίντεο: Δημιουργήστε ένα υπέροχο βιογραφικό

Παράδειγμα σταδιοδρομίας που σχετίζονται με τον αθλητισμό:

[Οι πιο υποσχόμενες καριέρες στον αθλητισμό](#)

Κ Ε Φ Ά Λ Λ Α Ι Ο - 6



ΑΘΛΗΤΙΚΌΣ ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΌΣ

Αυτό το κεφάλαιο εξηγεί τον ρόλο και τη σημασία των εθελοντών στον κόσμο του αθλητισμού. Αναφέρει λεπτομερώς πώς συνεισφέρουν οι εθελοντές σε αθλητικές οργανώσεις και τα οφέλη που παρέχουν στις αθλητικές κοινότητες. Ο αθλητικός εθελοντισμός βοηθά τους αθλητικούς οργανισμούς να λειτουργούν με επιτυχία, ενώ ενθαρρύνει τη δέσμευση της κοινότητας και την ατομική ανάπτυξη.

Οφέλη του εθελοντισμού για άτομα, κοινότητες και αθλητικούς οργανισμούς

Στο πλαίσιο του έργου MOVVO, είναι σημαντικό να τονιστεί η σημασία του αθλητικού εθελοντισμού, να δείξουμε πώς οι εθελοντές μπορούν να συνεισφέρουν στον αθλητικό τομέα και να τους υποστηρίξουμε. Αυτό βοηθά τους εθελοντές να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους, οι αθλητικές οργανώσεις να λειτουργούν αποτελεσματικά και οι νέοι να ανακαλύπτουν ευκαιρίες σταδιοδρομίας στον αθλητισμό. Παρέχει επίσης στρατηγικές για τον μετριασμό των επιπτώσεων της πανδημίας Covid-19 στον αθλητικό τομέα.

ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ

Οφέλη του εθελοντισμού για άτομα, κοινότητες και αθλητικούς οργανισμούς

Νεολαία: Ο εθελοντισμός στον αθλητισμό αυξάνει τις πιθανότητες των νέων να εισέλθουν στον επιχειρηματικό κόσμο και συμβάλλει στην προσωπική τους ανάπτυξη.

Αθλητισμός: Οι αθλητικοί οργανισμοί μπορούν να λειτουργούν πιο αποτελεσματικά και βιώσιμα χάρη στους εθελοντές.

Εθελοντισμός: Η ενθάρρυνση του εθελοντισμού αυξάνει την κοινωνική δέσμευση και την κοινωνική ευθύνη.

Επιχειρηματικότητα: Οι νέοι μπορούν να αξιολογήσουν τις ευκαιρίες για να ακολουθήσουν μια καριέρα στον αθλητισμό και να ιδρύσουν τους δικούς τους αθλητικούς συλλόγους.

Τίτλος δραστηριότητας Προσομοίωση για τη διαχείριση κρίσεων και τον συντονισμό	Αριθμός δραστηριότητας: 11
εθελοντών Διάρκεια 80 Λεπτά	Οργανισμός Νομός/Όνομα Ιταλία/MVI
Nr. των ανθρώπων? 10-15 άτομα Ομάδα στόχος; Εθελοντές άνω των 18 ετών, νέοι που θέλουν να κάνουν καριέρα σε αθλητικούς φορείς	Υλικά; Προβολέας και υπολογιστής, Λευκός πίνακας και στυλό, σημειώσεις post-it, χαρτί flipchart, χρωματιστά μολύβια, σημειώσεις συμμετεχόντων, χρονόμετρο, κάρτες ρόλων (κάρτες που αντιπροσωπεύουν διαφορετικούς ρόλους εθελοντών)
Κύριοι στόχοι; Ανάπτυξη δεξιοτήτων διαχείρισης κρίσεων και συντονισμού των εθελοντών στον αθλητικό εθελοντισμό, αύξηση των δεξιοτήτων ταχείας λήψης αποφάσεων και συνεργασίας των εθελοντών. και κατανόηση της σημασίας του εθελοντισμού μέσω πραγματικών σεναρίων	
Οδηγίες: Εισαγωγή (10 λεπτά): Ο εκπαιδευτής εξηγεί τη γενική σημασία και τα οφέλη του αθλητικού εθελοντισμού. Ο εκπαιδευτής εξηγεί τη σημασία της διαχείρισης κρίσεων και του συντονισμού των εθελοντών σε αθλητικούς οργανισμούς. • Βήμα 1: Εισαγωγή και ομαδοποίηση σεναρίου (5 λεπτά): • Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ομάδες των 5-6 ατόμων. • Σε κάθε ομάδα δίνονται διαφορετικά σεναρία για καταστάσεις κρίσης που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια ενός αθλητικού γεγονότος (για παράδειγμα, μια ξαφνική πυρκαγιά σε ένα μεγάλο αθλητικό γεγονός, μια κατάσταση μαζικών ατυχημάτων, μια αλλαγή στην περιοχή της εκδήλωσης λόγω δυσμενών καιρικών συνθηκών κ.λπ.). • Οι ομάδες χρειάζονται λίγο χρόνο για να διαβάσουν και να αναλύσουν τα δεδομένα σεναρία. • Βήμα 2: Διαχείριση Κρίσεων και Συντονισμός Εθελοντών (20 λεπτά): • Κάθε ομάδα δημιουργεί ένα σχέδιο διαχείρισης κρίσεων σύμφωνα με τα σεναρία της και καθορίζει τους ρόλους των εθελοντών. • Οι ομάδες γράφουν τα σχέδιά τους και τις στρατηγικές συντονισμού σε σημειώσεις και σε χαρτιά flipchart. • Κάθε ομάδα δημιουργεί ένα βήμα προς βήμα σχέδιο για τον τρόπο διαχείρισης της κρίσης (π.χ. τι καθήκοντα θα αναλάβουν οι εθελοντές σε περίπτωση πυρκαγιάς, διαδρομές επικοινωνίας, χρήση εξοπλισμού έκτακτης ανάγκης κ.λπ.).	

- **Βήμα 3: Παιχνίδι ρόλων και προσομοίωση (30 λεπτά):**
- Κάθε ομάδα παίζει ρόλους του σχεδίου διαχείρισης κρίσεων που έχει δημιουργήσει.
- Οι άλλες ομάδες και ο εκπαιδευτής παρατηρούν την απόδοση κάθε ομάδας και παρέχουν ανατροφοδότηση.
- Κατά τη διάρκεια της προσομοίωσης, προστίθενται απροσδόκητες καταστάσεις (π.χ. ένας από τους εθελοντές που αρρωσταίνει ή έλλειψη εξοπλισμού) για να δοκιμαστεί η ευελιξία των ομάδων και η ικανότητά τους να λαμβάνουν γρήγορες αποφάσεις.
- **Βήμα 4: Αξιολόγηση και συζήτηση (10 λεπτά):**
- Όλοι οι συμμετέχοντες αξιολογούν τις εμπειρίες τους από την προσομοίωση και συζητούν τη σημασία του αθλητικού εθελοντισμού στη διαχείριση κρίσεων. Ανταλλάσσονται ιδέες σχετικά με τη σκοπιμότητα και τη βιωσιμότητα των εθελοντικών έργων. Κλείσιμο (5 λεπτά): Ο εκπαιδευτής συνοψίζει τα κύρια σημεία της δραστηριότητας και

Αξιολογήσεις: Ευχαριστεί τους συμμετέχοντες. Οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις σκέψεις και τις γνώσεις τους σχετικά με τη δραστηριότητα. Έρευνες συμμετεχόντων (φόρμα ανατροφοδότησης μετά την εκδήλωση) και σχόλια από ομαδικές συζητήσεις.

Συμβουλές για Διαμεσολαβητές:

Χρησιμοποιήστε διαδραστικές και δημιουργικές μεθόδους για να διατηρήσετε τους συμμετέχοντες ενεργούς, να ενθαρρύνετε την ίση κατανομή των καθηκόντων μεταξύ των ομάδων και να επιτρέψετε σε κάθε ομάδα να εκφράσει και να αναπτύξει ελεύθερα τις ιδέες της.

Περαιτέρω αναγνώσεις:

Ο αντίκτυπος του Covid-19 στον αθλητισμό (Grix et. al., 2021)
Πώς ο κορωνοϊός μόλυνε τον αθλητισμό (Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο)

Τίτλος δραστηριότητας Αθλητικός Εθελοντισμός και Ομαδικότητα	Δραστηριότητα Αρ.:12
Διάρκεια 75 λεπτά	Οργανισμός Νομός/Όνομα Ιταλία/MVI
Nr. των ανθρώπων? 10-15 άτομα Ομάδα στόχος; Εθελοντές άνω των 18 ετών, νέοι που θέλουν να κάνουν καριέρα σε αθλητικούς φορείς	Υλικά; Προβολέας • Λευκός πίνακας, χαρτί flipchart • Στυλό, σημειώσεις post-it, χρωματιστά μολύβια, • Μπαντάνες (για αναγνώριση ομάδας)
Κύριοι στόχοι: Κατανόηση της Θεωρίας της Κοινωνικής Ταυτότητας (Tajfel & Turner, 1979) και ενίσχυση της ομαδικής συνοχής μεταξύ των εθελοντών.	
Οδηγίες: Ο εκπαιδευτής εξηγεί τις βασικές έννοιες της Θεωρίας της Κοινωνικής Ταυτότητας (Tajfel & Turner, 1979). Σύμφωνα με τη θεωρία, τα άτομα αυτοπροσδιορίζονται από την αίσθηση ότι ανήκουν σε κοινωνικές ομάδες και αυτή η αίσθηση του ανήκειν σε ομάδες επηρεάζει την ομαδική συμπεριφορά. Βήμα 1: Δημιουργία ομάδας και ανάπτυξη ταυτότητας (15 λεπτά): • Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ομάδες των 4-5 και κάθε ομάδα επιλέγει μια χρωματιστή μπαντάνα. Οι μπαντάνες αποτελούν την οπτική ταυτότητα των ομάδων. Κάθε ομάδα καθορίζει το δικό της όνομα ομάδας, το λογότυπο και τις αξίες της. Βήμα 2: Κοινωνική ταυτότητα και ομαδικές εργασίες (30 λεπτά): Κάθε ομάδα εργάζεται σε συγκεκριμένες εργασίες και προκλήσεις που μπορεί να συναντηθούν στον αθλητικό εθελοντισμό. (Παράδειγμα εργασιών: οργάνωση εκδηλώσεων, κίνητρα εθελοντών, διαχείριση κρίσεων κ.λπ.) Οι ομάδες αναπτύσσουν στρατηγικές για το πώς να ολοκληρώσουν τα καθήκοντά τους και να αυξήσουν την ομαδική προσκόλληση χρησιμοποιώντας τις αρχές της Θεωρίας Κοινωνικής Ταυτότητας. Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης, οι ομάδες συνεργάζονται μεταξύ τους για να δημιουργήσουν ένα κοινό σχέδιο δραστηριοτήτων. Βήμα 3: Παρουσιάσεις και ομαδική συζήτηση (20 λεπτά): Κάθε ομάδα παρουσιάζει τις στρατηγικές που ανέπτυξε και την ταυτότητα της ομάδας που δημιούργησε στους άλλους συμμετέχοντες. Ο εκπαιδευτής αξιολογεί τις στρατηγικές που παρουσιάζονται από τις ομάδες ως προς τη Θεωρία της Κοινωνικής Ταυτότητας και παρέχει ανατροφοδότηση.	

- Αξιολόγηση και Κλείσιμο (10 λεπτά):
- Όλοι οι συμμετέχοντες μοιράζονται όσα έμαθαν και βίωσαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
- Συζητούνται οι επιπτώσεις του αθλητικού εθελοντισμού στην κοινωνική ταυτότητα και τη δυναμική της ομάδας.
- Ο εκπαιδευτής συνοψίζει τα κύρια σημεία της δραστηριότητας και ευχαριστεί τους συμμετέχοντες.

Αξιολογήσεις:

Έρευνες συμμετεχόντων και ομαδική ανατροφοδότηση.

Συμβουλές για Διαμεσολαβητές:

Ενθαρρύνετε την ομαδική εργασία και κρατήστε τους συμμετέχοντες ενεργούς.

Περαιτέρω αναγνώσεις:

Μια ολοκληρωμένη θεωρία της διαομαδικής σύγκρουσης (Tajfel & Turner, 1979) Θεωρία κοινωνικής ταυτότητας (Ellemers & Haslam, 2012)

Κ Ε Φ Ά Λ Α Ι Ο - 7



ΔΙΑΧΕΪΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΌΤΗΤΑ

Η διαχείριση χρόνου περιλαμβάνει την οργάνωση και τον έλεγχο του τρόπου με τον οποίο κατανέμετε τον διαθέσιμο χρόνο σας σε διάφορες εργασίες, δίνοντάς σας τη δυνατότητα να εργάζεστε πιο αποτελεσματικά. Με τη διαχείριση του χρόνου σας αποτελεσματικά, μπορείτε να επιτύχετε μια καλύτερη ισορροπία επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, η οποία φέρνει πολλά πλεονεκτήματα, όπως μειωμένο άγχος και αυξημένο ποιοτικό χρόνο με την οικογένεια και τους αγαπημένους σας. Οι στρατηγικές διαχείρισης χρόνου μπορεί να διαφέρουν σημαντικά μεταξύ των ατόμων με βάση τους ρόλους τους μέσα σε έναν οργανισμό και τους συγκεκριμένους στόχους τους.

Για έναν ιδιοκτήτη επιχείρησης, η αποτελεσματική διαχείριση χρόνου μπορεί να περιλαμβάνει τη μείωση του χρόνου που αφιερώνεται σε εργασίες ρουτίνας για να επικεντρωθεί σε πρωταρχικούς στρατηγικούς στόχους. Αντίθετα, για έναν ανεξάρτητο ελεύθερο επαγγελματία, το επίκεντρο της διαχείρισης χρόνου μπορεί να είναι να διαθέσει επαρκή χρόνο σε κάθε πελάτη, αποφεύγοντας την υπερβολική κατανάλωση χρόνου.

Ο ρόλος της διαχείρισης χρόνου στη διαχείριση της ζωής

Η αποτελεσματική διαχείριση χρόνου προσφέρει πολλά πλεονεκτήματα τόσο για την επαγγελματική σας ζωή όσο και για τη συνολική ισορροπία μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής. Είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση του ελέγχου της εργάσιμης ημέρας, δίνοντάς σας τη δυνατότητα να προωθήσετε τις επαγγελματικές σας προσπάθειες διατηρώντας παράλληλα τον προσωπικό σας χρόνο. Ενώ η ανάπτυξη και η εφαρμογή ισχυρών δεξιοτήτων διαχείρισης χρόνου απαιτεί προσπάθεια και εξάσκηση, τα οφέλη γίνονται εμφανή με την πάροδο του χρόνου. Καθώς βελτιώνετε την ικανότητά σας να διαχειρίζεστε το χρόνο, θα διαπιστώσετε ότι η ολοκλήρωση των εργασιών γίνεται πιο αποτελεσματική. Αυτή η βελτίωση οδηγεί σε εξοικονόμηση χρόνου, ενισχυμένη ενέργεια και παραγωγικότητα και μειωμένο άγχος καθώς πλοηγείστε στις ευθύνες σας.

ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ

Ο αντίκτυπος της σωστής χρήσης του χρόνου στην καθημερινή ζωή, τον εθελοντισμό και την επιχειρηματικότητα

Η διαχείριση χρόνου είναι μια κρίσιμη δεξιότητα για τους επιχειρηματίες, καθοριστική για την επίτευξη στόχων, τη διατήρηση της παραγωγικότητας και τη διασφάλιση μιας υγιούς ισορροπίας μεταξύ εργασίας και προσωπικής ζωής. Η αποτελεσματική διαχείριση χρόνου δίνει τη δυνατότητα στους επιχειρηματίες να αξιοποιήσουν τις ευκαιρίες και να επιτύχουν επιτυχία. Οι βασικές πτυχές αυτής της δεξιότητας περιλαμβάνουν την αναγνώριση της αξίας του χρόνου, τον καθορισμό ρεαλιστικών στόχων και προθεσμιών, την ιεράρχηση εργασιών κατά την ανάθεση ευθυνών και την ελαχιστοποίηση περισπασμών και σπατάλης χρόνου. Οι επιχειρηματίες θα πρέπει να διατηρούν ένα πρόγραμμα, να κάνουν τακτικά διαλείμματα και να παραμείνουν οργανωμένοι με τα κατάλληλα εργαλεία και συστήματα. Επιπλέον, η διαχείριση του χρόνου είναι απαραίτητη για την επαγγελματική εξουθένωση και η παραμονή της προσαρμοστικότητας στις αλλαγές είναι ζωτικής σημασίας. Η τακτική αξιολόγηση και προσαρμογή των στρατηγικών διαχείρισης χρόνου ενισχύει περαιτέρω την ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις και να εκμεταλλεύονται ευκαιρίες στην επιχειρηματικότητα. Με την ενσωμάτωση αυτών των πρακτικών, οι επιχειρηματίες μπορούν να διαχειριστούν καλύτερα τον χρόνο και τους πόρους τους, είτε είναι μόλις ξεκινούν είτε έχουν χρόνια εμπειρίας στη λειτουργία της επιχείρησής τους.

Η διαχείριση χρόνου έχει βαθύ αντίκτυπο και στη νεολαία, επηρεάζοντας διάφορες πτυχές της ζωής τους. Διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο στην ακαδημαϊκή επιτυχία βοηθώντας τους μαθητές να οργανώσουν τα προγράμματα σπουδών τους, να τηρήσουν τις προθεσμίες και να προετοιμαστούν αποτελεσματικά για τις εξετάσεις, κάτι που συχνά οδηγεί σε βελτιωμένους βαθμούς. Η σωστή διαχείριση του χρόνου βοηθά επίσης στη μείωση του άγχους, αποτρέποντας τις βιασύνες της τελευταίας στιγμής και ελαχιστοποιώντας το άγχος που σχετίζεται με ακαδημαϊκές και εξωσχολικές ευθύνες. Επιπλέον, ενισχύει την παραγωγικότητα, δίνοντας τη δυνατότητα στους νέους να εξισορροπήσουν την ακαδημαϊκή τους εργασία με τις εξωσχολικές δραστηριότητες, τα χόμπι και τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις.

Η ανάπτυξη δεξιοτήτων διαχείρισης χρόνου εξοπλίζει τους νέους με βασικές δεξιότητες ζωής, όπως η ιεράρχηση προτεραιοτήτων, ο καθορισμός στόχων και η αυτοπειθαρχία, που είναι πολύτιμες για τη μελλοντική τους σταδιοδρομία και την προσωπική τους ζωή. Επιπλέον, η κατάκτηση της διαχείρισης χρόνου μπορεί να τονώσει την αυτοεκτίμηση καθώς τα νεαρά άτομα βιώνουν την ικανοποίηση από την εκπλήρωση των δεσμεύσεών τους και την επίτευξη των στόχων τους. Συμβάλλει επίσης σε μια καλύτερη ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής, επιτρέποντάς τους να διαθέτουν χρόνο για σπουδές, χαλάρωση, οικογενειακές και κοινωνικές δραστηριότητες, προάγοντας έτσι τη συνολική ευημερία και αποτρέποντας την εξουθένωση. Επιπλέον, αυτές οι δεξιότητες προετοιμάζουν τους νέους για μελλοντικές ευθύνες διδάσκοντάς τους πώς να διαχειρίζονται αποτελεσματικά πολλαπλές εργασίες και προθεσμίες. Συνολικά, η αποτελεσματική διαχείριση χρόνου βοηθά τους νέους να επιτύχουν τους στόχους τους.

Τίτλος δραστηριότητας Κατακτήστε το χρόνο σας	Αριθμός δραστηριότητας: 13
Διάρκεια 80 Λεπτά	Οργανισμός Νομός/Όνομα Τουρκία/Ενεργός Σύνδεσμος
Nr. των ανθρώπων? 8-15 άτομα Ομάδα στόχος; Νέοι επαγγελματίες και φοιτητές (ηλικίας 18-35) που θέλουν να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους στη διαχείριση του χρόνου.	Υλικά; Προβολέας και οθόνη για παρουσιάσεις Φυλλάδια που συνοψίζουν τεχνικές διαχείρισης χρόνου Φύλλα εργασίας για προσωπικό προγραμματισμό Πίνακας και μαρκαδόροι για ομαδικές συζητήσεις Στυλό και χαρτί για τους συμμετέχοντες Χρονόμετρο για την άσκηση τεχνικής Pomodoro
Κύριοι στόχοι; Να εξοπλίσει τους συμμετέχοντες με πρακτικές δεξιότητες διαχείρισης χρόνου, βοηθώντας τους να δώσουν προτεραιότητα στις εργασίες, να μειώσουν το άγχος και να ενισχύσουν τη συνολική παραγωγικότητα στην προσωπική και επαγγελματική τους ζωή.	
Οδηγίες: 1. Εισαγωγή και παγοθραυστικό (10 λεπτά) Ξεκινήστε με μια σύντομη εισαγωγή του συντονιστή. Οι συμμετέχοντες παρουσιάζονται και μοιράζονται μια πρόκληση διαχείρισης χρόνου που αντιμετωπίζουν. Χρησιμοποιήστε ένα διασκεδαστικό παγοθραυστικό που σχετίζεται με το χρόνο (π.χ. "Αν μπορούσατε να ταξιδέψετε στο χρόνο, πού θα πηγαίνατε;"). 2. Κατανόηση της διαχείρισης χρόνου (10 λεπτά) Παρουσιάστε μια σύντομη επισκόπηση του τι είναι η διαχείριση χρόνου και γιατί είναι σημαντική. Συζητήστε κοινές παγίδες διαχείρισης χρόνου (π.χ. αναβλητικότητα, έλλειψη προτεραιοτήτων). 3. Εισαγωγή Τεχνικών Διαχείρισης Χρόνου (10 λεπτά) Εισαγάγετε διάφορες τεχνικές όπως: Eisenhower Matrix: Διάκριση μεταξύ επείγουσας και σημαντικής εργασίας. Τεχνική Pomodoro: Εργασία σε εστιασμένα σπριντ με διαλείμματα. Time Blocking: Κατανομή συγκεκριμένων χρονοθυρίδων για εργασίες.	

4. Ομαδική δραστηριότητα: Πρόκληση καθορισμού προτεραιοτήτων (20 λεπτά)

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες (4-5 άτομα).

Δώστε σε κάθε ομάδα μια λίστα με εργασίες (τόσο επείγουσες όσο και σημαντικές).

Ζητήστε τους να κατηγοριοποιήσουν τις εργασίες χρησιμοποιώντας τον πίνακα Eisenhower.

Οι ομάδες μοιράζονται τις κατηγοριοποιήσεις και τους συλλογισμούς τους.

- 5. Άσκηση Προσωπικού Σχεδιασμού (20 λεπτά)
- Οι συμμετέχοντες δημιουργούν το δικό τους εβδομαδιαίο ή καθημερινό πρόγραμμα χρησιμοποιώντας τις τεχνικές που έχουν επιλέξει.
- Ενθαρρύνετέ τα να θέσουν συγκεκριμένους, μετρήσιμους στόχους για την εβδομάδα.
- Παρέχετε φύλλα εργασίας για να τους καθοδηγήσετε στη διαδικασία σχεδιασμού.
- 6. Κοινή χρήση και σχόλια (10 λεπτά)
- Σε ζευγάρια, οι συμμετέχοντες μοιράζονται τα σχέδιά τους και συζητούν πιθανές προκλήσεις.
- Ενθαρρύνετέ τα να παρέχουν επικοινωνιακή ανατροφοδότηση ο ένας στον άλλον.

Αξιολογήσεις:

Έρευνες συμμετεχόντων και ομαδική ανατροφοδότηση.

Συμβουλές για Διαμεσολαβητές:

Δημιουργήστε ένα άνετο περιβάλλον

.Να είστε ευέλικτοι

- Δώστε Πρακτικά Παραδείγματα

Περαιτέρω αναγνώσεις:

- [Δώστε προτεραιότητα στον χρόνο σας](#)
- [Τεχνική Pomodoro](#)

Τίτλος δραστηριότητας Bootcamp διαχείρισης χρόνου και παραγωγικότητας	Αριθμός δραστηριότητας: 14
Διάρκεια 90 Λεπτά	Οργανισμός Νομός/Όνομα Τουρκία/Ενεργός Σύνδεσμος
Nr. των ανθρώπων? 10-15 άτομα Ομάδα στόχος; Μαθητές Λυκείου Μαθητές Κολλεγίων Εργαζόμενοι Επαγγελματίες	Υλικά; Φύλλα εργασίας ελέγχου χρόνου Αυτοκόλλητες σημειώσεις και μαρκαδόροι Αναποδογυρίστε πίνακες ή πίνακες για ομαδικές συζητήσεις Ενημερωτικά φυλλάδια για τους στόχους του Eisenhower Matrix και SMART Μια λίστα με τεχνικές διαχείρισης χρόνου Έντυπα ανατροφοδότησης
Κύριοι στόχοι; Αυτό το σχέδιο δραστηριότητας έχει σχεδιαστεί για να είναι διαδραστικό και πρακτικό, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να ασχολούνται ενεργά με τις έννοιες διαχείρισης χρόνου, ενώ τις εφαρμόζουν στη ζωή τους.	
Οδηγίες: 1. Παγοθραυστικό: «Time Thieves» (15 λεπτά) Οι συμμετέχοντες μοιράζονται τους μεγαλύτερους περισπασμούς τους ή τους «κλέφτες του χρόνου» σε μικρές ομάδες. Κάθε ομάδα παρουσιάζει ένα κοινό θέμα στη μεγαλύτερη ομάδα. 2. The Time Audit Challenge (20 λεπτά) Οι συμμετέχοντες συμπληρώνουν ένα απλό φύλλο εργασίας ελέγχου χρόνου, παρακολουθώντας πώς πέρασαν το χρόνο τους την περασμένη εβδομάδα. Συζητήστε τα ευρήματα σε ζευγάρια: Τι σας εξέπληξε; Ποια μοτίβα προσέξατε; 3. Η Άσκηση του Eisenhower Matrix (30 λεπτά) Εισάγετε τη μήτρα Eisenhower: Επείγουσες εναντίον Σημαντικών εργασιών. Οι συμμετέχοντες κατηγοριοποιούν τις τρέχουσες εργασίες τους στη μήτρα χρησιμοποιώντας αυτοκόλλητες σημειώσεις. Οι ομάδες συζητούν στρατηγικές για τον χειρισμό εργασιών σε κάθε τεταρτημόριο, εστιάζοντας στην ιεράρχηση προτεραιοτήτων.	

4. Εργαστήριο καθορισμού στόχων (25 λεπτά)

Διδάξτε τα κριτήρια SMART για τον καθορισμό στόχων.

Οι συμμετέχοντες καταγράφουν έναν προσωπικό και έναν επαγγελματικό στόχο SMART.

Σε μικρές ομάδες, οι συμμετέχοντες μοιράζονται τους στόχους τους και λαμβάνουν σχόλια για το πώς να τους βελτιώσουν.

Αξιολογήσεις:

Ομαδικός προβληματισμός: Ποιο είναι ένα βασικό στοιχείο από το σημερινό εργαστήριο;

Συμβουλές για Διαμεσολαβητές:

Ενθαρρύνετε τη Συμμετοχή: Προωθήστε ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς όπου όλοι νιώθουν άνετα να μοιράζονται το κοινό.

Δώστε παραδείγματα: Χρησιμοποιήστε σενάρια πραγματικής ζωής για να δείξετε την αποτελεσματικότητα κάθε τεχνικής διαχείρισης χρόνου.

Να είστε ενεργητικοί: Διατηρήστε την ατμόσφαιρα ζωντανή για να διατηρήσετε τη δέσμευση, ειδικά κατά τη διάρκεια συζητήσεων και δραστηριοτήτων.

Παρακολούθηση: Προσφέρετε προαιρετικούς πόρους παρακολούθησης, όπως μια ομαδική συνομιλία ή μια διαδικτυακή συνάντηση, για να ελέγξετε την πρόοδο και να διατηρήσετε τη λογοδοσία.

Περαιτέρω αναγνώσεις:

- [Πώς να δώσετε προτεραιότητα στη λίστα εργασιών σας](#)
- [Δώστε προτεραιότητα στον χρόνο σας](#)



ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΈΣ ΔΕΞΙΌΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΚΑΙΝΟΤΟΜΊΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΌ

Οι επιχειρηματικές δεξιότητες και η καινοτομία διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην επανάσταση στη βιομηχανία του αθλητισμού, ενισχύοντας τόσο τη λειτουργική αποτελεσματικότητα όσο και τη συμμετοχή των θαυμαστών. Η στρατηγική σκέψη επιτρέπει στους αθλητικούς ηγέτες να θέτουν και να επιτυγχάνουν μακροπρόθεσμους στόχους, ενώ η αποτελεσματική διαχείριση κινδύνου αντιμετωπίζει τις οικονομικές αβεβαιότητες που σχετίζονται με τα συμβόλαια και τις χορηγίες παικτών. Η οικοδόμηση ισχυρών δικτύων και σχέσεων με χορηγούς, μέσα ενημέρωσης και θαυμαστές είναι το κλειδί για την εξασφάλιση συμφωνιών και την ενίσχυση της προβολής. Η οικονομική τεχνογνωσία υποστηρίζει τον προϋπολογισμό και τη χρηματοδότηση, και οι ισχυρές προσπάθειες μάρκετινγκ και επωνυμίας αναβαθμίζουν το προφίλ των αθλητικών οργανισμών.

Ενθάρρυνση για ανάπτυξη και υλοποίηση νέων ιδεών

Η επιχειρηματικότητα έχει αναδειχθεί ως κρίσιμος μοχλός καινοτομίας, αλλαγής και απασχόλησης στον αθλητικό κλάδο, καθιστώντας απαραίτητη για την αντιμετώπιση των ταχέως εξελισσόμενων αναγκών των καταναλωτών. Για τους αθλητικούς οργανισμούς, οι επιχειρηματικές δεξιότητες και η καινοτομία δεν είναι μόνο ζωτικής σημασίας εργαλεία για την αποτελεσματική διαχείριση των επιχειρήσεων, αλλά και ζωτικής σημασίας σε περιόδους κρίσης. Αυτές οι δεξιότητες παρέχουν ανταγωνιστικό πλεονέκτημα βοηθώντας τους οργανισμούς να παραμείνουν μπροστά από τους ανταγωνιστές και να προσαρμοστούν στις αλλαγές της αγοράς. Οι επιχειρηματικές στρατηγικές επιτρέπουν στις αθλητικές οντότητες να εντοπίζουν και να εκμεταλλεύονται νέες ευκαιρίες, ενώ η καινοτομία ενισχύει τη δέσμευση των θαυμαστών μέσω προηγμένων τεχνολογιών και εξατομικευμένων εμπειριών, ενισχύοντας την αφοσίωση και ενισχύοντας τα έσοδα.

ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ

Ο συνδυασμός όλων των αποκτημένων δεξιοτήτων και καινοτόμων ιδεών

Ο συνδυασμένος αντίκτυπος του **MOVO** και των επιχειρηματικών δεξιοτήτων και της καινοτομίας στον αθλητισμό στην επιχειρηματικότητα είναι βαθιά μεταμορφωτικός, οδηγώντας σε ουσιαστική ανάπτυξη και ανάπτυξη στον κλάδο. Η έμφαση της **MOVO** στην εξέλιξη της σταδιοδρομίας καλλιεργεί μια νέα γενιά επιχειρηματιών ενισχύοντας τις δεξιότητες και τις ικανότητές τους, ενισχύοντας έτσι την αποτελεσματική ηγεσία και την καινοτομία. Αυτή η υποστήριξη οδηγεί στη δημιουργία νέων εγχειρημάτων, ευκαιριών και προγραμμάτων, εμπλουτίζοντας το αθλητικό τοπίο.

Οι επιχειρηματικές δεξιότητες και η καινοτομία βελτιώνουν τη λειτουργική αποτελεσματικότητα με τον εξορθολογισμό των διαδικασιών και τη βελτιστοποίηση των πόρων, ενώ παράλληλα ενισχύουν τη δέσμευση των θαυμαστών και τα έσοδα μέσω δημιουργικών νέων προσεγγίσεων. Μαζί, το **MOVO** και η επιχειρηματική καινοτομία συμβάλλουν στη διεύρυνση της εμβέλειας του κλάδου εισάγοντας νέα αθλητικά σχήματα και πρωτοβουλίες που απευθύνονται σε διαφορετικά κοινά. Προωθούν επίσης βιώσιμες πρακτικές, ευθυγραμμισμένες με τις προσδοκίες των καταναλωτών και ενισχύοντας τον περιβαλλοντικό και κοινωνικό αντίκτυπο των αθλητικών οργανώσεων. Τελικά, αυτή η συνέργεια ενισχύει το αθλητικό οικοσύστημα δημιουργώντας ένα δίκτυο εξειδικευμένων επαγγελματιών και καινοτόμων λύσεων, οδηγώντας την ανάπτυξη και την προσαρμοστικότητα του κλάδου.

Επίσης, ο αντίκτυπος του **MOVO** και των επιχειρηματικών δεξιοτήτων και της καινοτομίας στους νέους είναι σημαντικός και πολύπλευρος, διαμορφώνοντας την ανάπτυξή τους και τις μελλοντικές ευκαιρίες τους με βαθύ τρόπο. Η υποστήριξη της **MOVO** για εξέλιξη σταδιοδρομίας στον αθλητισμό παρέχει στους νέους πολύτιμες διαδρομές για να εξερευνήσουν τις αθλητικές σταδιοδρομίες και να συμμετάσχουν σε ουσιαστική εθελοντική εργασία. Αυτή η έκθεση μπορεί να τους εμπνεύσει και να τους εξοπλίσει με τις απαραίτητες δεξιότητες για την επιδίωξη επιχειρηματικών εγχειρημάτων στον αθλητικό τομέα. Ενθαρρύνοντας μια επιχειρηματική νοοτροπία, το **MOVO** βοηθά τους νέους να οραματιστούν και να συνειδητοποιήσουν ευκαιρίες, όπως η ίδρυση δικών τους αθλητικών συλλόγων ή πρωτοβουλιών, ενθαρρύνοντας την καινοτομία και την ηγεσία από νεαρή ηλικία. δημιουργικότητα και στρατηγική σκέψη. Αυτές οι δεξιότητες είναι απαραίτητες για την πλοήγηση στη δυναμική αθλητική βιομηχανία και μπορούν να εφαρμοστούν πέρα από τον αθλητισμό σε διάφορα μονοπάτια σταδιοδρομίας.

Τίτλος δραστηριότητας Επιχειρηματικές Δεξιότητες και Καινοτομία στον Αθλητισμό	Αριθμός δραστηριότητας: 15
Διάρκεια 90 Λεπτά	Οργανισμός Νομός/Όνομα Τουρκία/Ενεργός Σύνδεσμος
Nr. των ανθρώπων? 10-15 άτομα Ομάδα στόχος; Επίδοξοι επιχειρηματίες (ηλικίες 16-30) που ενδιαφέρονται για τον αθλητισμό, Προπονητές και Εκπαιδευτές Αθλητισμού, Αθλητές που επιθυμούν να αναπτύξουν επιχειρηματικές δεξιότητες, Διοργανωτές κοινοτικών αθλημάτων	Υλικά; Έντυπα φυλλάδια: Λίστα ελέγχου επιχειρηματικών δεξιοτήτων Πλαίσια καινοτομίας (π.χ. Design Thinking) Φλιπ τσαρτ/Whiteboards: Μαρκαδόροι/στυλό: Σημειώσεις ανάρτησης:
Κύριοι στόχοι; Αυτό το σχέδιο δραστηριότητας στοχεύει να ενδυναμώσει τους συμμετέχοντες με τις δεξιότητες και τη νοοτροπία που χρειάζονται για να καινοτομήσουν στον αθλητικό κλάδο, ενισχύοντας παράλληλα το επιχειρηματικό πνεύμα.	
Οδηγίες: 1. Icebreaker: "Pitch Your Sport" (15 λεπτά) Οι συμμετέχοντες παρουσιάζονται και μοιράζονται ένα μοναδικό άθλημα ή δραστηριότητα που τους αρέσει. Κάθε συμμετέχων δίνει ένα βήμα ενός λεπτού σχετικά με το γιατί το άθλημα που έχει επιλέξει είναι καινοτόμο ή συναρπαστικό. • 2. Εξερευνώντας τις Επιχειρηματικές Δεξιότητες (15 λεπτά) Συζητήστε τις βασικές επιχειρηματικές δεξιότητες που σχετίζονται με τον αθλητισμό (π.χ. δημιουργικότητα, ανθεκτικότητα, δικτύωση). • Μικρές ομαδικές συζητήσεις για το πώς αυτές οι δεξιότητες μπορούν να εφαρμοστούν σε διάφορα αθλητικά πλαίσια. 3. Εισαγωγή στα Πλαίσια Καινοτομίας (10 λεπτά) Σύντομη επισκόπηση πλαισίων καινοτομίας όπως το Design Thinking και το Lean Startup. Συζητήστε πώς αυτά τα πλαίσια μπορούν να εφαρμοστούν για την ανάπτυξη ιδεών που σχετίζονται με τον αθλητισμό. 4. Συνεδρία δημιουργίας ιδεών: «Innovate Your Sport» (25 λεπτά) Οι συμμετέχοντες συλλέγουν καινοτόμες ιδέες για ένα αθλητικό προϊόν, υπηρεσία ή πρωτοβουλία χρησιμοποιώντας τα πλαίσια που εισάγονται. Χρησιμοποιήστε τις σημειώσεις Post-it για να σημειώσετε ιδέες και να τις κατηγοριοποιήσετε σε θέματα.	

5. Συνεδρία Pitch (25 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες προετοιμάζουν ένα γήπεδο 2-3 λεπτών για την επιχειρηματική τους ιδέα, εστιάζοντας στη μοναδικότητα και τον πιθανό αντίκτυπό του στον αθλητικό τομέα.

Οι συμμετέχοντες παρουσιάζουν τα γήπεδά τους στην ομάδα.

Ενθαρρύνετε την εποικοδομητική ανατροφοδότηση από συνομηλίκους και συντονιστές μετά από κάθε προβολή.

Αξιολογήσεις:

Ομαδική συζήτηση για βασικά σημεία και τη σημασία της καινοτομίας στην αθλητική επιχειρηματικότητα.

Διανείμετε φόρμες ανατροφοδότησης και πόρους για περαιτέρω μάθηση.

Συμβουλές για Διαμεσολαβητές:

Ενθαρρύνετε την Ανοικτή Επικοινωνία: Δημιουργήστε ένα φιλόξενο περιβάλλον όπου οι συμμετέχοντες νιώθουν άνετα να μοιράζονται τις ιδέες τους.

Χρησιμοποιήστε παραδείγματα πραγματικού κόσμου: Μοιραστείτε επιτυχημένους αθλητικούς επιχειρηματίες και καινοτόμες νεοφυείς επιχειρήσεις για να εμπνεύσετε τους συμμετέχοντες.

Να είστε ελκυστικοί: Διατηρήστε τις δραστηριότητες δυναμικές και διαδραστικές για να διατηρήσετε το ενδιαφέρον και την ενέργεια των συμμετεχόντων.

Διευκόλυνση Δικτύωσης: Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συνδεθούν και να συνεργαστούν πέρα από το εργαστήριο.

Παρακολούθηση: Σκεφτείτε να δημιουργήσετε μια πλατφόρμα για συνεχή υποστήριξη, όπως μια ομαδική συνομιλία ή μια ομάδα μέσων κοινωνικής δικτύωσης για κοινή χρήση προόδου και πόρων.

Περαιτέρω αναγνώσεις:

[H Lean Startup](#)

Τίτλος δραστηριότητας Ανάπτυξη Επιχειρηματικών Δεξιοτήτων	Αριθμός δραστηριότητας: 16
Διάρκεια 90 Λεπτά	Οργανισμός Νομός/Όνομα Τουρκία/Ενεργός Σύνδεσμος
Nr. των ανθρώπων? 10-15 άτομα Ομάδα στόχος; Νέοι Επιχειρηματίες (ηλικίας 16-30) Φοιτητές που ενδιαφέρονται για την επιχειρηματικότητα	Υλικά; Φλιπ τσαρτ/Whiteboards: Μαρκαδόροι/Πένα Post-it Notes Προβολέας (προαιρετικός): Για παρουσιάσεις ή οπτικά βοηθήματα.
Κύριοι στόχοι; Να αναπτύξουν βασικές επιχειρηματικές δεξιότητες όπως η δημιουργικότητα, η επίλυση προβλημάτων, η επικοινωνία και ο επιχειρηματικός σχεδιασμός. Να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν και να συνεχίσουν τις επιχειρηματικές τους ιδέες.	
Οδηγίες: 1. Ice breaker: «My Entrepreneurial Spirit» (25 λεπτά) Οι συμμετέχοντες παρουσιάζονται και στη συνέχεια χωρίζονται σε ομάδες. Οι ομάδες συζητούν αρχικά τις βασικές επιχειρηματικές δεξιότητες: δημιουργικότητα, ευελιξία, δικτύωση και προσαρμοστικότητα. Γίνεται μια ομαδική συζήτηση για το πώς αυτές οι δεξιότητες μπορούν να επηρεάσουν την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη. Στη συνέχεια παρουσιάζουν τις σημαντικές δεξιότητες που έχουν εντοπίσει στις άλλες ομάδες και ανταλλάσσουν ιδέες. 2. Συνεδρία δημιουργίας ιδεών: (35 λεπτά) Στη συνέχεια, ο συντονιστής αναθέτει μια θεματική περιοχή σε κάθε ομάδα. Οι συμμετέχοντες κάνουν καταιγισμό ιδεών σε ομάδες και αναπτύσσουν μια επιχειρηματική ιδέα με βάση τις δεδομένες περιοχές. Κάθε ομάδα προετοιμάζει και παρουσιάζει μια σύντομη παρουσίαση (2-3 λεπτά) για την ιδέα της, εστιάζοντας στη μοναδική πρόταση αξίας. 3. Εργαστήριο επίλυσης προβλημάτων (20 λεπτά) Εισαγάγετε την ανάλυση SWOT (Δυνατά σημεία, Αδυναμίες, Ευκαιρίες, Απειλές) ως εργαλείο αξιολόγησης ιδεών. Οι συμμετέχοντες εργάζονται σε ζευγάρια για να πραγματοποιήσουν ανάλυση SWOT σε μια επιλεγμένη επιχειρηματική ιδέα.	

4. Προετοιμασία και εξάσκηση στο γήπεδο (10 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες βελτιώνουν τις παρουσιάσεις τους με βάση τα σχόλια από συνομηλίκους και συντονιστές.

Αξιολογήσεις:

Ομαδική συζήτηση για τα βασικά μέτρα και τα επόμενα βήματα στο επιχειρηματικό τους ταξίδι.

Διανείμετε φόρμες ανατροφοδότησης και πρόσθετους πόρους για συνεχή μάθηση.

Συμβουλές για Διαμεσολαβητές:

Πρωώθηση ενός Συνεργατικού Περιβάλλοντος: Ενθαρρύνετε τον ανοιχτό διάλογο και την ανταλλαγή ιδεών μεταξύ των συμμετεχόντων.

Παροχή εποικοδομητικών σχολίων: Προσφέρετε υποστηρικτικά, πρακτικά σχόλια κατά τη διάρκεια των συνεδριών προώθησης για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να βελτιωθούν.

Περαιτέρω αναγνώσεις:

- [Πώς να γίνεις επιχειρηματίας](#)
- [Πώς να γίνεις επιχειρηματίας το 2025](#)



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.



Co-funded by
the European Union

