

BOUNCEBACK



KÉZIKÖNYV | TANULÓKNAK



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Az Európai Bizottság e kiadvány elkészítéséhez nyújtott támogatása nem jelenti a tartalom jóváhagyását, amely csak a szerzők nézeteit tükrözi, és a Bizottság nem tehető felelőssé a kiadványban található információk esetleges felhasználásáért



A projekt címe

BOUNCEBACK - Innovatív tanulási megközelítés kidolgozása a veterán/visszavonult sportolók foglalkoztatási, üzleti és vállalkozási integrációjának elősegítésére

Project Acronym

BOUNCEBACK

Program

Az Európai Unió Erasmus+ Programja: KA2 - Együttműködés az innovációért és a jó gyakorlatok cseréjéért / KA204 - Stratégiai partnerségek a felnőttképzésben

Project Number

2020-1-HU01-KA204-078804

Project Duration

1.10.2020 - 30.9.2022

Szerző

Militos Consulting SA (Projektpartner - Görögország)

Közreműködők

Pannon Egyetem (Projekt-koordinátor – Magyarország)

A.S.D Società Sportiva Lazio Karate (Projektpartner – Olaszország)

AEK Athletic Club (Projektpartner – Görögország)

Veszprémi Egyetemi és Diák Atlétikai Club (VEDAC) (Projektpartner – Magyarország)

RnDO Limited (Projektpartner – Ciprus)

www.bouncebackathletes.eu



Ez a tartalom a Copyright Creative Commons Attribution ShareAlike CC BY-SA 4.0 nemzetközi licenc feltételeinek megfelelően felhasználható.

1. RÉSZ: VETERÁN SPORTOLÓK – A KÉSZSÉGEK ÁTVITELE EGY ÚGY SZAKMAI KARRIERRE	5
Élet és szakmai élet a sportpályafutás után: a készségek átvihetőségének jelentősége	5
Veterán sportolók 'tanulóként' való támogatása: mit várnak öntől	6
2. RÉSZ: BEVEZETÉS A BOUNCEBACK TRÉNINGBE	7
Módszertani megközelítés	7
A Bounceback tréning platform	9
Regisztráció és a platform használata	13
3. RÉSZ: 1. MODUL (TANULÁSI ÚTVONALAK)	20
4. RÉSZ: 2. MODUL (TANULÁSI ÚTVONALAK)	24
5. RÉSZ: 3. MODUL (TANULÁSI ÚTVONALAK)	28



KEDVES TANULÓ

Ezt a kézikönyvet a Bounceback projektpartnerség fejlesztette ki a Bounceback online képzési program kísérőjeként, melynek célja a veterán / visszavonult sportolók sportpályafutást követő szakmai fejlődésének elősegítése. A kézikönyv támogatást nyújt a képzésben résztvevőknek abban, hogy:

- Megismerkedjenek a veterán/ visszavonult sportolók számára nyújtott Bounceback képzés céljaival és megközelítésével;
- Részt tudjanak venni a veterán/ visszavonult sportolók munkaerőpiacra vagy vállalkozói pályára való átmenetének támogatására szervezett képzésekben az online elérhető képzési anyagok segítségével;
- Kihasználhassák a Bounceback képzési anyag további előnyeit, mely támogatást nyújt sportolói karrierjük bármely szakaszában a sportolás utáni szakmai fejlődésük tervezésében.

MIT NYÚJT A 'BOUNCEBACK KÉZIKÖNYV TANULÓKNAK'?

A Kézikönyv bemutatja a tanulóknak/ résztvevőknek a Bounceback pedagógiai megközelítését, és a mögötte meghúzódó fő koncepciót, melynek lényege a sportolók által sportpályafutásuk során elsajátított készségek transzferálhatósága (átvihetősége) és transzverzális jellege, valamint, hogy ezek a készségek hogyan azonosíthatók és alkalmazhatók egy új szakmai pályára vagy vállalkozói elképzelésre.

A Kézikönyv bemutatja a Bounceback online képzési platform három modulját, mindegyikhez egy áttekintést kínál, javasolt haladási útvonalakkal, valamint tippekkel kiegészítve a tanulási élmény teljesebbé tételére.

KIKNEK KÉSZÜLT A 'BOUNCEBACK KÉZIKÖNYV TANULÓKNAK'?

A Bounceback kézikönyv azon sportolók számára készült, akik szeretnének részt venni a szakmai és/vagy vállalkozói fejlődéssel kapcsolatos tréningeken, amelyeket trénerek és oktatók kínálnak mind a szakképzés, mind a felnőttképzés területén, valamint a formális, nem formális és informális oktatás érintett szervezetei és szereplői, vállalkozói tanácsadók és vállalkozói fejlesztést támogató szervezetek, sportklubok és sportszervezetek vagy szövetségek keretein belül, amelyek szakmai fejlődésben támogatást és oktatást nyújtanak vagy kívánnak nyújtani tagjaik és aktív vagy visszavonult sportolóik számára.

A Bounceback projekt partnerség

1. RÉSZ

Veterán sportolók – A készségek átvitele egy új szakmai karrierre

Élet és szakmai élet a sportpályafutás után: a készségek átvihetőségének jelentősége



Az EU-nak segítenie kell a veterán sportolókat abban, hogy a sportkarrierjük során megszerzett készségeiket hasznosítsák annak érdekében, hogy a gazdaság más ágazataiban vállalkozóként vagy alkalmazottként sikeresek legyenek. Az uniós intézményeknek ez idáig nem sikerült sem támogatniuk, sem koordinálniuk, sem kiegészíteni a tagországok fellépését az élsportolók nyugdíjba vonulása után a sportágazatból az (ön)foglalkoztatásba és/vagy a vállalkozói tevékenységbe más területeken. Az EU erőfeszítéseiből egyelőre hiányzik egy, a sportolók igényeire szabott stratégia, amely megtanítja őket arra, hogyan „fordítsák le” a sportágazatban kifejlesztett készségeiket és kompetenciáikat olyan készségekké és kompetenciákká, amelyek a kiválasztott területeken alkalmazhatók, amelyben a veterán sportolóknak a legnagyobb esélyük van arra, hogy alkalmazottként vagy vállalkozóként sikeresek legyenek.

A veterán sportolók jelentős potenciállal rendelkeznek az üzleti és vállalkozói szférában

való boldogulásra. A sportpályafutásuk során megszerzett 'soft' (vagy átvihető) készségek formáló hatással voltak személyiségükre, ami viszont döntő fontosságú lehet a sikeres karrier kialakításában, fenntartásában és kiterjesztésében számos versenyszférában. Az olyan puha, átvihető készségek, mint a vezetés és a csapatszellem, a célorientáció és az elszántság, hogy csak néhányat említsünk, elengedhetetlenek a szakmai karrier vagy a vállalkozói siker felépítéséhez. Másrészt, ebből a készségkészletből – ami egyébként a sportolók életének része – hiányzik a megfelelő orientáció ahhoz, hogy ezeket át lehessen „fordítani” szakmai, vállalkozói és üzleti készségekre. Tehát van egy hiányzó láncszem: egy olyan képzési folyamat, amely közvetítőként és facilitátorként szolgál majd a sportolók számára, hogy átirányítsák a már meglévő soft készségeiket, és ötvözzék további, üzletspecifikus készségekkel, mellyel a vállalkozói szféra szereplőivé válhatnak. Éppen ez a megközelítés az, ami áthatja a Bounceback képzési megközelítést, ahogyan azt elképzeltük és kialakítottuk.

A Bounceback képzési a fent említett igények kielégítésére fejlesztettük ki, képzési lehetőséget kínálva a veterán sportolóknak, mint tanulóknak a készségeik új szakmai valóságba való átviteléhez. Módszertanilag a képzés úgy épül fel, hogy megfeleljen **egy vagy több oktató által támogatott három különböző képzési módnak:**

- Face-to-face, azaz személyes (az oktató(k) és a tanulók tantermi környezetben tartanak képzést)
- Blended, azaz vegyes képzés (oktatók által támogatott vegyes jelenléti/ tantermi és távoktatás)
- Teljesen virtuális képzés (teljesen online, oktatók/ tréner(k) által támogatott távoktatás)

A program támogatja az önirányított/saját tempójú tanulást azon veterán sportolók számára, akik önállóan szeretnék és tudják elsajátítani a képzésanyagot. Mindazonáltal erősen ajánlott, hogy a tanulást egy vagy több oktató támogassa, biztosítva a tanulóknak a szükséges iránymutatásokat, ösztönzőket és útmutatásokat, hogy a legtöbbet hozhassák ki a tanulási élményből.

Bizonyos fogalmak és pedagógiai módszertanok – beleértve a puha készségek egy halmazának megértését a képzési anyagban – elriaszthatják azokat a veterán sportolókat, akik egyedül szeretnék elsajátítani a tanulási folyamatot, ez azonban nem teszi kevésbé hatékonnyá a tanulási megközelítést.

Az önálló tempójú tanulást tehát leginkább akkor ajánljuk, ha pályafutásod során formális vagy nem formális oktatási környezetben (szakképzés, felnőttoktatás, felsőoktatás vagy egyéb) már korábban is tanultál.



A kifejlesztett Bounceback képzés mindhárom módon a sportolókat tanulóként képzelel el, akik a következő hozzáállással lépnek be az képzési folyamatba:

- a) A veterán sportolók felnőttek, akik folyamatosan igyekeznek érettebbé és önmeghatározóbbá válni, mint egyén, rendelkeznek a konkrét céloknak megfelelő élet- és munkatapasztalatokkal, készségekkel, saját világnézettel, az egyes céloknak megfelelő tanulási szükségletekkel, azaz az attitűdök, tudás és gondolkodásmód elsajátításának szükségleteivel, amelyek hozzásegítik őket ahhoz, hogy el tudják képzelni és felépítsék a sportpályafutásukat követő szakmai életet;
- b) A tanulási folyamatot nem oktatásként, hanem olyan folyamatként közelítik meg, amely ösztönzi az önfejlődést, elősegíti a perspektívaérzés, valamint a magabiztosság és autonómia kialakulását;
- c) Épp ezért arra kérünk, hogy fogadd el a Bounceback képzési anyagot, mint segítséget nyújt a döntések (szakmai és esetleg személyes) meghozatalában azáltal, hogy sokféle gondolkodási és cselekvési módot tesz lehetővé (tágabb célokat szolgáló oktatás), nem csak egyféle utat (szűk célokkal való indoktrináció) vagy a „helyes” utat (hagyományos, általában nem felnőtt oktatás szűk célokkal).

2. RÉSZ

Bevezetés a Bounceback tréningbe

Módszertani megközelítés



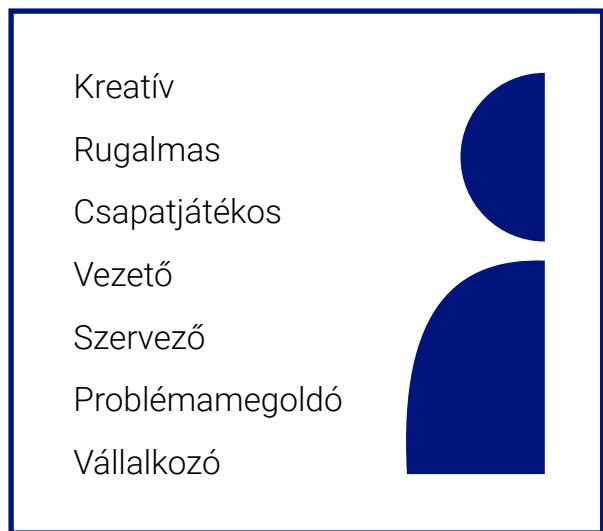
A Bounceback online képzési platformon kínált Bounceback tréning a veterán sportolók szakmai fejlődését támogató, már elérhető és alkalmazott módszerek, valamint a projektpartnerek által Magyarországon, Olaszországban és Görögországban végzett primer kutatások eredménye. Az eredmények elemzése alapján készült el ez a képzési megközelítés.

A Bounceback partnerek tapasztalt tanárok és oktatók támogatásával meghatározták a puha készségek és attitűdök halmazát (7 tengely), amelyek úgy tűnik, hogy a sportolók sportpályafutása során elsajátított készségek és a szakmai vagy vállalkozói fejlődés

szempontjából létfontosságúnak tartott készségek metszéspontjában helyezkednek el. Ezt az tette lehetővé, hogy kutatásaink során megszólítottuk a veterán sportolókat, vállalkozókat, szakembereket és munkaadókat. Alább látható az elsődleges és másodlagos kutatási tevékenységeink során kialakult puha készségek keveréke.

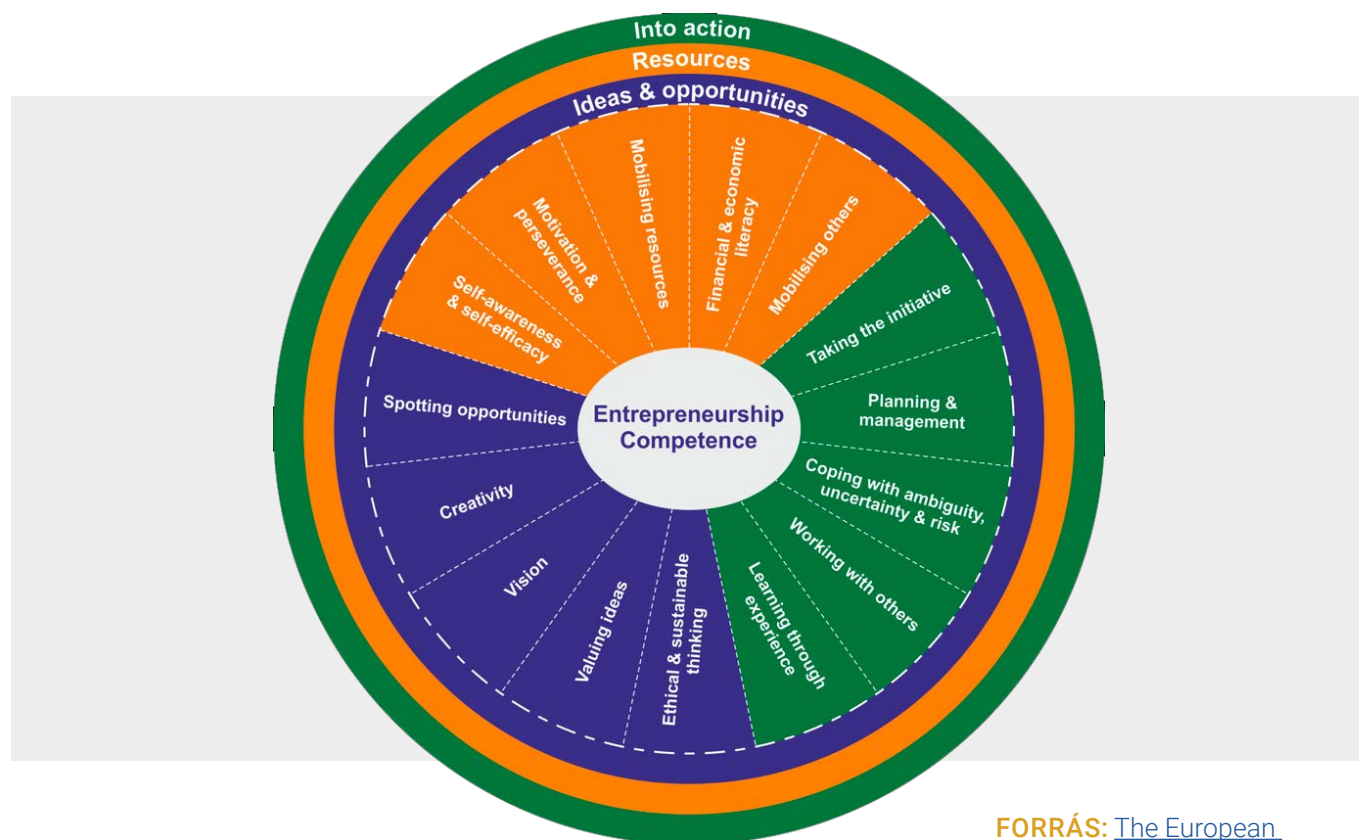
Ezt a keveréket 'Bounceback profilnak' hívjuk, és ez az a speciális soft készségeken és attitűdökön alapuló profil, melynek elsajátítására a Bounceback képzés segítségével a veterán sportolók késztetést és inspirációt nyernek.

A Bounceback profil



Egy további szinten, és annak érdekében, hogy a Bounceback képzést módszertanilag összekapcsoljuk a meglévő uniós szintű szakmai és vállalkozói fejlesztési keretrendszerekkel, összekötöttük a Bounceback profil készségeit az EU EntreComp Frameworkben bemutatott puha készségek tipológiájával. További információ az EU EntreComp keretrendszeréről [itt](#) található.

Az EntreComp keretrendszer



FORRÁS: [The European Entrepreneurship Competence Framework \(EntreComp\)](#)



A Bounceback képzési platform 3 modulból áll, amelyek módszertanilag meghatározott sorrendben állnak. Minden modul feladatorientált. A tanulási folyamat: a reflexió, a saját tapasztalatok és attitűdök feltárása, az inspiráció és a gondolkodásmód megváltoztatása, amelyet különböző formátumú, megfelelő feladatok (feleletválasztás, narráció, véleménynyilvánítás, tervezés és vizualizálás stb.) segítenek elő. A modulokon belüli összes feladat a következő formátumban jelenik meg: pl. M1T4=1. modul, 4. feladat).

Az alábbiakban információt találhat mind a 3 modul átfogó céljairól, illetve a Kézikönyv 3., 4. és 5. részében javasolt tanulási útvonalakat (lecke mátrixokat) talál az 1-3. modul összes feladatához.

1. modul – A versenyek előtt

Ebben a modulban a résztvevőknek lehetőségük van arra, hogy felfedezzék önmagukat a jelenben, de kapcsolatba kerüljenek önmaguk jövőbeli vetületeivel is – nem csak a szakmai élet és a munka, hanem a magánélet, a család, az érdeklődési körük és a törekvéseik, „tanuló énjük” és társas énjük

tekintetében is.

A BOUNCEBACK match-making tool segítségével kezdeti képet kaphatnak arról, hogy a maguk által érzékelt készségalapú profiljuk hogyan illeszkedik a szélesebb gazdasági szektorokhoz, amelyekben

szakmai vagy vállalkozói karrierjüket felépíthetik. Továbbá a match-making tool mint diagnosztikai eszköz megmutatja nekik, mennyire közel vagy távol van a profiljuk a BOUNCEBACK profiltól, mint attitűdök és készségek keveréke (kreatív, rugalmas, csapatjátékos, vezető, szervező, problémamegoldó és vállalkozó, mint átfogó gondolkodásmód), ami a sport utáni sikeres, második karrier kiindulópontja lenne.

Megismernek továbbá kétféle gondolkodásmódot, a rögzített és a növekedési gondolkodásmódot, valamint hogy ezek hogyan viszonyulnak saját személyiségükhöz, vagy ahhoz a változáshoz, amelyet feltehetően elérni szeretnének, amikor új szakmai tevékenységbe kezdenek. Feltárják a tanulók saját elképzeléseit a kudarcról és a sikerről, de az erősségeket, gyengeségeket, lehetőségeket és fenyegetéseket is, ahogy azokat érzékelik.

Az 1. modul összesen 14 feladatot tartalmaz, felölelve a fent bemutatott szempontokat.

2. modul – Bemelegítés! – Felkészülés



A tanulási folyamat mind a 2., mind a 3. modul esetében megfelel az egyes készségekre vonatkozó feladatmódszertannak.

Az 1. modulhoz hasonlóan a 2. és 3. modul is feladatorientált. A megcélzott készségek elsajátítandó témákként jelennek meg a következő tanulási mintákban, ahogy azt a tanulók által elvégzendő különböző feladatok tükrözik. Amint azt a 2. modul táblázatában és a 3. modul megfelelő táblázatában látható, ezek a tanulási minták a táblázatokban jelzett kiemelt készségekre vonatkoznak. A nem kiemelt készségeket reflexiós feladatok követik, amelyek nem követik az alábbiakban bemutatott feladatmódszertant:

INDUKTÍV TANULÁSI FELADATOK

Ezekben a feladatokban a tanulókat arra kéri, hogy mutassák be saját elképzeléseiket, háttértudásukat és legfőképpen egy adott készséghez kapcsolódó tapasztalataikat, ahogy ők látják. Ezt a platformon általában a **Te következél!/ Most rajtad a sor!** felszólítás jelzi.

BEVITELI TANULÁSI FELADATOK

A tanulók új ismereteket kapnak, egy olyan személy jellemzőiről és képességeiről, aki rendelkezik a szóban forgó készségekkel és képes alkalmazni azt. Ezt a platformon általában a **Mi következünk!/ Rajtunk a sor!** felszólítás jelzi.

ALKALMAZÓ TANULÁSI FELADATOK

A tanulókat itt arra kéri, hogy kommentálják és reflektáljanak saját hozzájárulásukra, a számukra biztosított új ismeretekkel való összehasonításban. Felmérik a sportkarrierjük során megtapasztalt vagy azon túlmutató

készségekről alkotott képüket az új szempontok és az ezekre a készségekre vonatkozó információk alapján.

INTEGRÁLÓ TANULÁSI FELADATOK

Az integráló tanulási feladatok mind a 2., mind a 3. modulban kulcsfontosságúak, mivel lehetőséget adnak a tanulóknak, hogy tudásukat és tapasztalataikat olyan módon szintetizálják, amely elősegíti a sportpálya során megszerzett készségek szakmai vagy vállalkozói kontextusba való átvitelét. Ezeket a feladatokat a 2. és 3. modulban az **Elképzelésem/ Ötletem** feladatok képviselik. Amint az a képzési platformon is látható, a 2. modul azzal kezdődik, hogy a tanulókat szakmai vagy vállalkozói ötlet megfogalmazására kéri, mielőtt bármi mást tenne. Ezt a kezdeti ötletet azután kidolgozzák, szerkesztik, megváltoztatják, optimalizálják minden alkalommal, amikor egy vagy több készséghez induktív, beviteli és alkalmazó feladatokat végeznek.

Az 1. modul befejezése után a tanulók a 2. és 3. modullal folytatják. Ezeket a modulokat integráltnak kell tekinteni, mivel közvetlenül foglalkoznak bizonyos készségekkel, amelyek 3 területen (Ötletek és lehetőségek – Erőforrások – Cselekvésre fel) megfelelnek az EntreComp készségtipológia metszéspontjának a Bounceback profillal. Az alábbi táblázatban a bal oldali oszlopban láthatja az EntreComp területeket a 2. modul két különböző fejezetében, amelyek mindegyike egy-egy készségkészlettel foglalkozik, amely megfelel ezeknek a területeknek. A vízszintes tengelyen a Bounceback profil (7) készségei és attitűdjei láthatók. Minden esetben látható egy pipa, amely megmutatja, hogy képzési egységként melyik készség felel meg a Bounceback profil 7 tengelye közül melyiknek.

1. fejezetben a képzés két készségre összpontosít (kiemelve), míg a fennmaradó 3 (nem kiemelve) a tanulási folyamat része, de nem ugyanazt a módszertani megközelítést alkalmazza, mint az előbbi készségek esetében. Az 1. rész az Ötletek és lehetőségek terület készségeivel foglalkozik.

Hasonló módon a 2. fejezetben a képzés 3 készségre összpontosít (kiemelve), míg a fennmaradó (nem kiemelve) ugyanúgy a tanulási folyamat része, mint az 1. fejezetben. A 2. fejezet a következő készségekkel foglalkozik: Erőforrások.

2. modul - Bemelegítés! – Felkészülés								
	Bounceback profil / készségek	Kreatív	Rugalmas	Csapat-játékos	Vezető	Szervező	Probléma-megoldó	Vállalkozó
1. FEJEZET – Ötletek és lehetőségek	Kreativitás	✓						
	Vízió	✓						
	Lehetőségek meglátása							
	Ötletek értékelése							
	Etikus és fenntartható gondolkodás							
2. FEJEZET - Erőforrások	Motiváció és kitartás		✓					
	Mások mozgósítása			✓	✓			
	Erőforrások bevonása	✓						
	Önismeret és önhatékonyaság							

3. modul – Az öltözőben – Belépés a pályára

A 2. modulban a tanulók saját történetük – szakmai fejlődésük történetének – megalkotásával indultak útnak, papírra vetve elképzelésüket arról, hogyan képzelik el és szeretnék szakmailag továbbhaladni a sportpályafutásuk után. A 3. modul azokkal a készségekkel foglalkozik, amelyek a szakmai vagy vállalkozói út megvalósításához szükségesek. Öt készséggel foglalkozunk, amelyek megfelelnek a Bounceback profilnak,

ahogy az alábbi táblázatban is látható. A tanulási folyamat ugyanazt a módszertant követi, mint a 2. modulban (induktív, beviteli, alkalmazó, integráló tanulási feladatok). Az integráló tanulási feladatokat illetően a résztvevők ezt megelőzően már négy **‘Ötletem/Elképzelésem’** feladatot dolgoztak fel (M2T1 – M2T4), a 3. modulban arra kéri őket, hogy még kétszer folytassák a folyamatot, új ismereteket integrálva konkrét készségekre (M3T5 – M3T6).

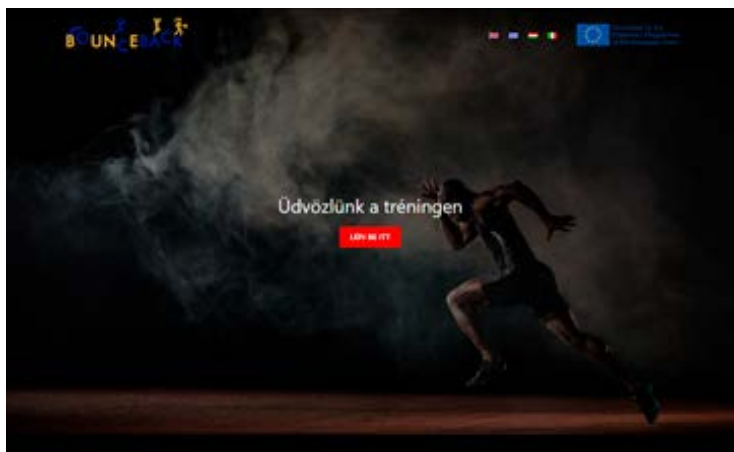
Végül, egy befejező egységben a résztvevőket arra kérjük, hogy:

1. Tekintsék meg újra a Bounceback match-making eszközt, amelyet az 1. modulban a válaszok megadásához használtak, és végezzék el még egyszer az eredmények összehasonlításához.
2. Végezzék el azt a tesztet, amelyet a 2. modul végén végeztek, csak ezúttal az előrehaladásuk és a 2. és 3. modulban végzett eddigi eredményeik figyelembevételével, értékelve elégedettségük mértékét, valamint az általuk felfedezettek és tanultak hasznát.

3. modul – Az öltözőben – Belépés a pályára								
	Bounceback profil / készségek	Kreatív	Rugalmas	Csapat-játékos	Vezető	Szervező	Probléma-megoldó	Vállalkozó
1. FEJEZET – Cselekvésre fel!	Tervezés és menedzsment				✓	✓		
	Vezetés				✓	✓		✓
	Együttműködés másokkal			✓				
	Megbirkózás a bizonytalansággal és a kockázatokkal		✓					✓
	Problémamegoldás						✓	



Az e-platform felépítése



1. kép: a tréning-platform kezdőlapja

A képzést támogató e-platform URL-je training.bouncebackathletes.eu (1. kép).

LÉPJ BE ITT

Az e-platformhoz való belépéshez kattintson a piros LÉPJ BE ITT gombra.

Amint az a nyitóoldalon látható, a platform 4 nyelven érhető el: EN, EL, HU, IT.



Hozzáférés és regisztráció

A regisztrációhoz és a platformtartalom eléréséhez a felhasználónak az alábbi lépéseket kell követnie:

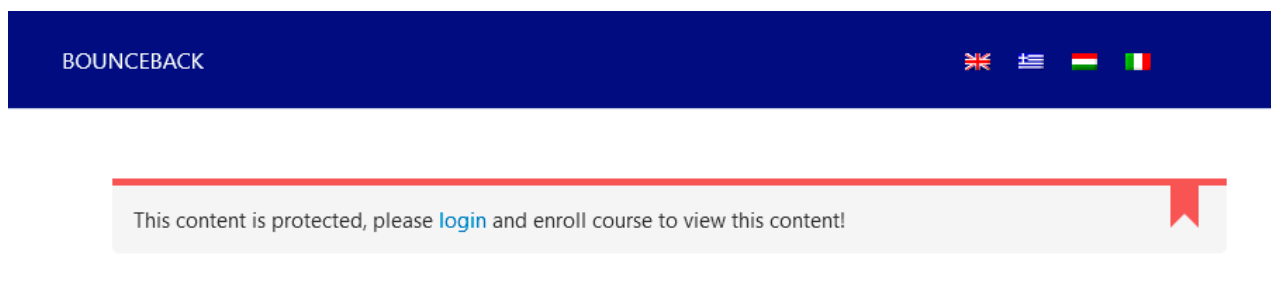
1 Kattintson a "LÉPJ BE ITT" gombra (PIROS gomb a nyitólap közepén – ld. 1. kép).

2 Ezzel megnyílik a következő oldal a modulok felkínált struktúrájával (bal oldali menü). Lásd a 2. képet.



2. kép: 2. lépés: a menu oldal

3 Kattintson a belépés ("log in") gombra (3. kép)



3 kép: belépés

4 Ezután kattintson a „Regisztráció”-ra a belépési oldal alján (4. kép)

4. kép: Regisztráció

5 A felhasználónak meg kell adnia egy preferált felhasználónevet és érvényes e-mail címet. Ezután kattintson a „Regisztráció” gombra (5. kép).

5. kép: Regisztráció

6i kép: Regisztráció kész

6 A felhasználó automatikus megerősítő e-mailt kap (6i. kép). Kattintson az e-mail törzsszövegében található **első** hivatkozásra (6ii. kép).

6ii kép: Megerősítő e-mail

7 Írja be a hivatkozást a jelszó beállításához. A rendszer egy jelszót javasol/generál Önnek, amelyet megtarthat, vagy megadhatja a kívántat, és nyomja meg a „Jelszó mentése” gombot (7i. kép: Jelszó beállítása)

7i kép: Jelszó beállítása

Ezután a rendszer tájékoztatja Önt a jelszó-beállításról, majd kattintson a „Bejelentkezés” gombra (7ii. kép: Password OK)

Bejelentkezés'. At the bottom is a link: 'Tovább (BOUNCEBACK - Training)'."/>

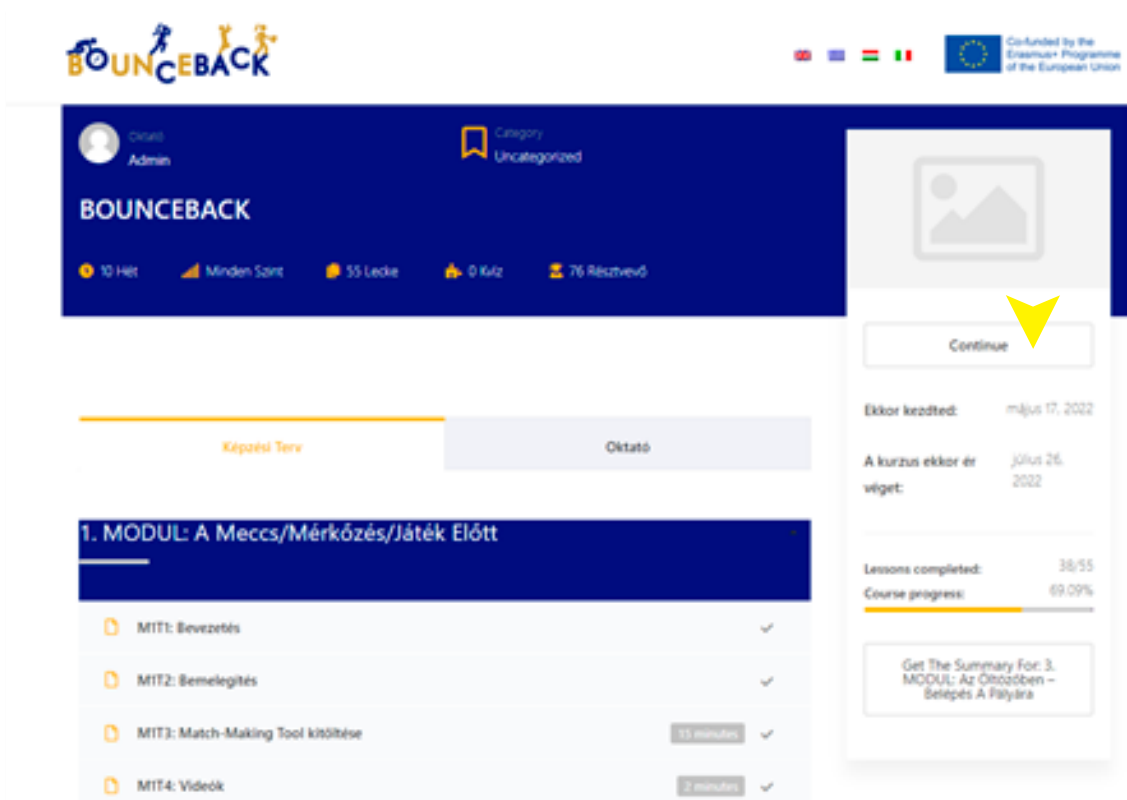
7ii kép: Password OK

8 A rendszer átirányítja a bejelentkezési oldalra, ahol megadhatja felhasználónevét vagy e-mail címét és jelszavát (8. kép) a bejelentkezéshez. Ha biztonságos számítógépről/laptopról jelentkezik be, javasoljuk, hogy válassza az Emlékezz rám opciót.

8. kép: A felhasználónév és jelszó beírása, és Bejelentkezés

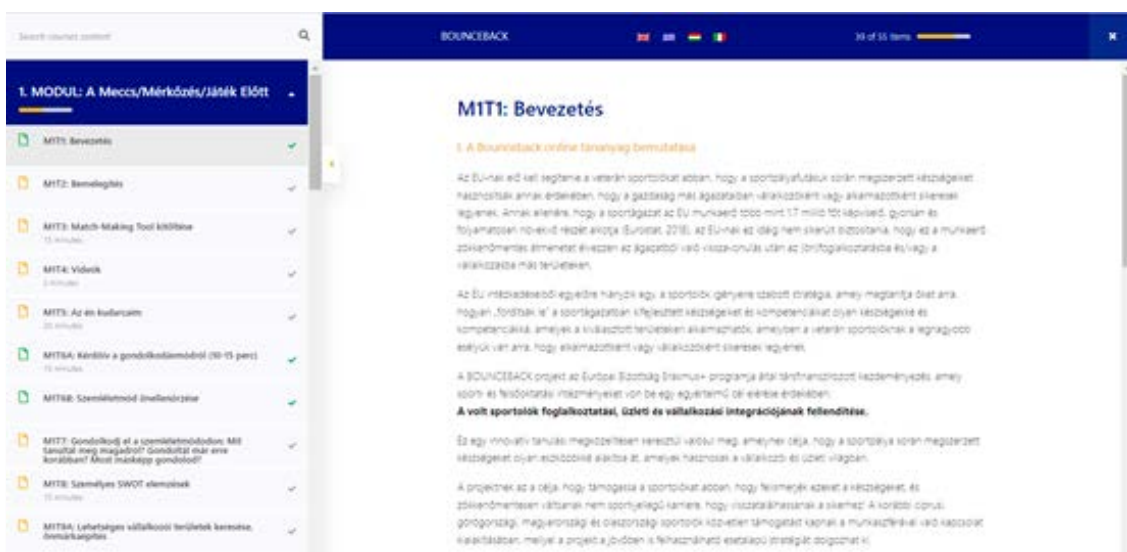
Navigáció a kurzuson belül

Miután a felhasználó bejelentkezett a platformra, megjelenik egy oldal a kurzusokkal, amelyekre a felhasználó jelentkezhet (9. kép). Kattintson a "Tovább" gombra.



9. kép: A kurzus oldala

A felhasználó a kurzus bevezető oldalára kerül (10. kép).



10. kép: Bevezető oldal

Minden lecke oldalának alján található egy 'Véglegesítés' gomb. Miután rákattintott, megjelenik egy megerősítő mező, amely megerősítésre kéri a felhasználót (11. kép).

Ezután a tanulás előrehaladása megjelenik a folyamatjelző sávon, az oldal jobb felső sarkában.



11. kép: A 'Véglegesítés' gomb

Tanulás közben a bal oldali tartalommenü elrejtethető, a sárga nyílra kattintva (12. kép).



12. kép: A menü elrejtése

A navigációnak két alternatív módja van: vagy a menüből, vagy a “Következő” és az “Előző” (13. kép) gombokra kattintva az egyes leckék alján.

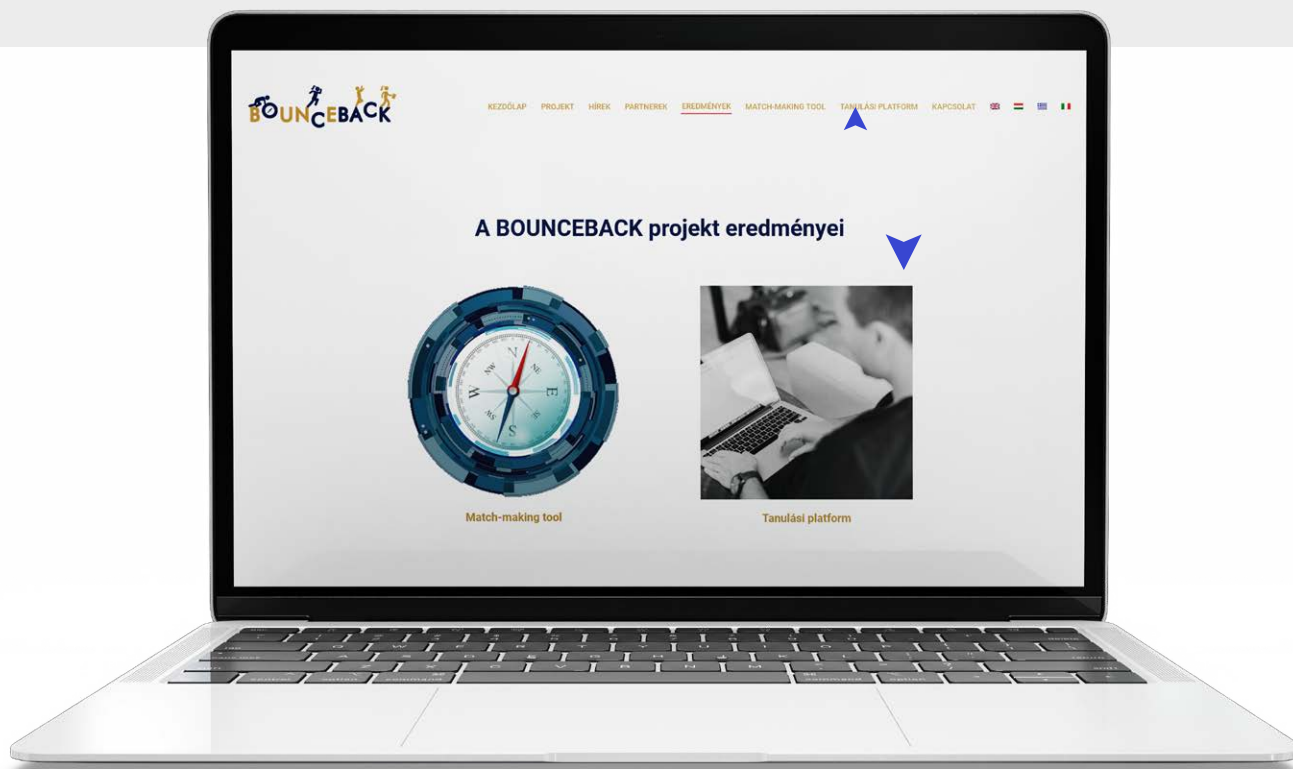
◀ Előző

Következő ▶

13. kép: Előző – Következő gombok

MEGJEGYZÉS

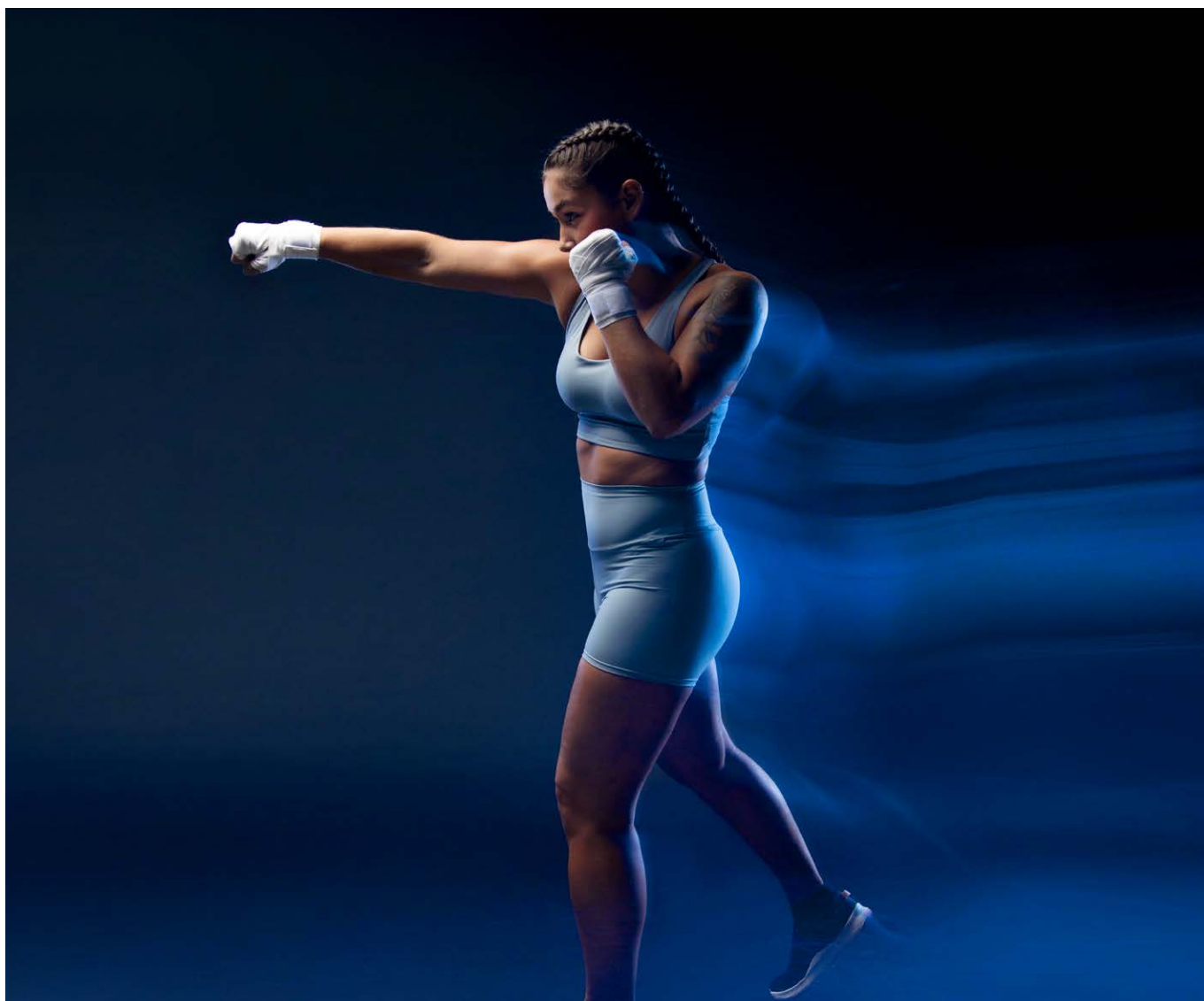
Az e-platform elérhető (A kép) a projekt hivatalos honlapjáról is [itt](#).



A kép: a projekt EREDMÉNYEK oldala, ami átirányítja a felhasználót a tréning-platformra

3. RÉSZ

1. modul (tanulási útvonalak)



Az 1. modulban a tanulónak 12 alapeladatot kell elvégezniük (beleértve néhány részfeladatot is). A következő táblázatban tippeket és javaslatokat találhat a tanulási folyamat jobb követésére és hasznosítására:

- Feladatokon vagy feladatcsoportokon átívelő kulcsfontosságú tanulási téma/ témák
- Rövid leírás és elvárt tanulási eredmények
- Javaslatok és tippek a tanulók számára

Javasoljuk, hogy tanulmányozza a tanulási platformot, a javasolt tanulási útvonalakkal. Minden feladat teljesen online elvégezhető

a platformsablonok és a Mentés és Elküldés funkció használatával. A feladatok javasolt időtartama minden feladathoz megtalálható a platform bal oldali menüoszlopában.

Amint az az online platformon látható, bizonyos feladatok sok időt igényelnek a tanulóktól. Így, figyelembe véve az 1. modulban szereplő általános munkaterhelést, javasolt legalább 3 napos, egyenként legalább 4 órás képzésben végrehajtani. Ha hozzáadjuk a hallgatók általános munkaterheléséhez a „házi feladat” elvégzését, vagy konkrét feladatok elvégzését, az 1. modul vegyes munkaterhelése kb. 1,2 ECTS=30 óra.

Feladatok	Kulcstéma/-témák	Leírás/Tanulási eredmények	Javaslatok és tippek az aktív, hatékony és részvételen alapuló tanulási élményhez
Bevezető videó	Általános információk. A tanulók bemutatása egymásnak.	A projekt céljainak megértése	Mutassa be magát tanulóként a többi résztvevő sportolónak és a trénernek, és szerezzen ismereteket a Bounceback projekt átfogó céljairól és a képzési programról. Ez segít a tanulóközösség felépítésében szemtől szembe vagy vegyes tréningeken, valamint a képzés fő céljainak elérésében.
M1T2	Reflektálás a jelen és a kívánt jövőbeli helyzetre	Életkerék: Kapcsolódás a jövőre vonatkozó törekvésekhez az élet különböző területein	Nyugodtan vegyen részt a felsorolt állításokat feldolgozó csoportos beszélgetéseken. Ismerjék meg egymás törekvéseit, és hogy a hasonló sportolók hogyan vélekednek jelenlegi és jövőbeli helyzetükről.
M1T3	A készségek átvihetősége	A készségek szakmai szektorokba való átvihetőségének megértése a match-making eszköz segítségével.	A tréner elmagyarázza, hogyan működik a Match-making eszköz. Kitöltésével néhány jelzést kaphat azokról a szakmai szektorokról, amelyekben szakmai fejlődést kereshet. Ez a feladat gyakorlatias módon mutatja be a soft skill, mint átadható készségek fontosságát, azaz olyan készségek, amelyek különböző kontextusokban alkalmazhatók, bármilyen szakmai életpályát választanak (alkalmazottként, egyéni vállalkozóként vagy vállalkozóként).
M1T4 – M1T5	A „kudarcc” fogalma	A kudarcokhoz való saját attitűdök azonosítása és az ezekre való reflektálás	A saját kudarcokról való beszéd kényelmetlenül érinthet embereket. Ennek a feladatnak a végrehajtása azonban segít megérteni, hogyan érzékeli a kudarcot, és hogyan változtathatja a kudarcokat végül bátorító dolgokká, és erővé a leküzdésükhöz. Sportolóként biztosan többször része volt már ebben a folyamatban, és itt megtudhatja, mit mondanak mások a kudarcokról, mint egy konstruktív, nem pedig bomlasztó folyamat részeiről.
M1T6A+B – M1T7	Gondolkodás-mód elmélet	A saját gondolkodásmód azonosítása és annak megértése, hogy az nem rögzített és megváltoztatható.	Minél idősebbek vagyunk, annál inkább megváltoztathatatlanak tekintjük gondolkodásmódunkat, azt, ahogyan dolgokat látunk és cselekszünk. Felnőtt tanulóként itt azzal a kihívással szembesül, hogy reflektáljon saját gondolkodásmódjára, és ami a legfontosabb, hogy felismerje, hogy ez valóban megváltoztatható. A kezdeti felfogás az, hogy a rögzített gondolkodásmód negatív tulajdonság. Itt kap inspirációt arra, hogy úgy gondoljon a gondolkodásmódra mint elsajátítható készségekre, amik a rögzített gondolkodásmódtól a növekedési gondolkodásmód felé vezetnek!
M1T8	A SWOT személyes szintű megértése	Saját erősségek, gyengeségek, lehetőségek és veszélyek azonosítása jövőbeli törekvésekkel párosulva	Senki sem „jó” mindenben! Miután elkészítette saját SWOT-táblázatát, összpontosítson az erősségeire. Ne felejtjük, hogy az erősségünk magunk vagyunk, amiben jó vagy, bevethető a gyengeségek enyhítésére és a fenyegetések hatásának korlátozására.

Feladatok	Kulcstéma/-témák	Leírás/Tanulási eredmények	Javaslatok és tippek az aktív, hatékony és részvételen alapuló tanulási élményhez
M1T9A-D	Önreklám, ön bemutatás, vonzó szakmai területek, lehetőségek azonosítása	A tanulók megismerkednek az önreklámozási gyakorlatokkal és forrásokkal, beleértve az önéletrajzok készítését, valamint a közösségi média és a szakmai fejlődést támogató online források használatát	Ezek a feladatok időt igényelnek a tanulók részéről. Ugyanakkor nagyon fontosak, mert megismertetnek azokkal az eszközökkel és módszerekkel, amelyek segítségével szakmailag jobban megmutathatjuk magukat, valamint forrásokat találhatunk a szakmai lehetőségekhez. A tréner értékes támogatást nyújthat itt, különösen abban, hogyan készítsünk minőségi önéletrajzt, különösen a sportolói készségekből és élettapasztalatokból merítve.
M1T10	Vállalkozói profil-készítés	Képesség, hogy szintetizálja a törekvéseket és az erősségeket egy tervezett vállalkozói jövő felé	Ez első pillantásra kihívást jelentő feladat! De az eddig felfedezettekkel próbálja „egy fedél alá” hozni a törekvéseit, az erősségeit, azt, ahogyan elképzei a jövőjét, és mindezt párosítsa egy olyan vállalkozói profillal, amellyel jól érzi majd magát. Nem kell divatosnak vagy „profinak” lennie – hagyja, hogy fantáziája és kívánságai irányítsák!
M1T11A-F	A „hős” mint sportember, aki a sport-karrierje után sikeres tudott lenni	Inspirációt szerezni más sportolóktól a velük való azonosulás érdekében.	Itt közvetlenül az önhöz hasonló sportolóktól kaphat inspirációt! Akik sikeresek lettek a sportkarrier után. Vessünk egy közelebbi pillantást mindegyik esetre! Milyen szavakat használnak? Hogyan fejezik ki érzéseiket? Mi volt a sikerük „titka”? Mennyire inspirálóak? Sportolóként és személyiségként mit tart legfontosabbnak? Ismer más sportolókat, akiknek hasonló történeteik vannak?
M1T12A+B	Vörös és kék óceán stratégia az üzleti és a vállalkozói életben	Attitűdök és gondolkodás-módok megértése az üzleti és szakmai fejlődésben a vörös és kék óceán stratégia koncepciójából merítve.	A vörös és kék stratégiák az üzleti és vállalkozói életben úgy működnek, mint egy személyiség. Vannak, akik innovatívabbak, túlélnék az ötletek keresésén és a már ismert dolgokon át oda, ami teljesen új és friss teret nyit meg előttük! Ez a hasonlat segít megérteni a két üzleti hozzáállást. Akár az is lehet, hogy sportpályafutása során, például edzőjével együttműködve, innovatívabb és forradalmibb volt még a következő eredmény elérésében is!
M1T13	A siker fogalma	A tanulók megértik a siker hatását azáltal, hogy reflektálnak, és bemutatják, hogyan kezelik személyesen a sikert, valamint hogyan mérik a sikert.	Korábban egy másik feladat során feltártuk a kudarcokat, és hogy milyen érzésekkel társultak. A sikerek az érem másik oldala, amikor „megpróbálunk” valamit elérni. Tegye fel magának most a következő kérdéseket: Beszélhetünk-e abszolút sikerekről és kudarcokról, vagy vannak-e árnyalatai mindkét fogalomnak minden célunkban és a megfelelő eredményekben?
M1T14	Modul vége – reflexió	A tanulókat arra kérik, hogy azonosítsák az 1. modulból leszűrt tanulságokat a befejezés követő gondolataik tekintetében.	Az 1. modul végére érve elgondolkodhat azon, hogyan érezte magát, mit tanult önmagáról és a gondolkodásmódjáról, de arra is, hogy mi változott meg abban, ahogy önmagát látja, és hogyan képzei el a sport utáni jövőjét. Feljegyezheti mindazt, ami a legerősebb benyomást keltette, mielőtt a 2. és 3. modulba lépne.
Megjegyzés: Minden feladatban a MENTÉS és VÉGLEGESÍTÉS gombbal kell beküldeni a megoldásokat, hogy a képzés végén megkaphassák portfóliójukat.			

4. RÉSZ

2. modul (tanulási útvonalak)



A 2. modulban a tanulóknak 12 alapfeladatot kell elvégezniük (beleértve néhány részfeladatot is). A következő táblázatban tippeket és javaslatokat találhat a tanulási folyamat jobb követésére és hasznosítására:

- Feladatokon vagy feladatcsoportokon átívelő kulcsfontosságú tanulási téma/ témák
- Rövid leírás és elvárt tanulási eredmények
- Javaslatok és tippek a tanulók számára

Javasoljuk, hogy tanulmányozza a tanulási platformot, a javasolt tanulási útvonalakkal. Minden feladat teljesen online elvégezhető a platformsablonok és a Mentés és Elküldés funkció használatával. A feladatok javasolt időtartama minden feladathoz megtalálható a platform bal oldali menüszojlopában.

A 2. modulban magyarázó narratív részek találhatók, amelyek bevezetik a tanulót a modul céljaiba és az egyes feladatok céljaiba.

A feladatok az előző részben bemutatott módszertan szerint készülnek (induktív, beviteli, alkalmazó, integráló tanulási feladatok).

A Modul feladatainak központi elemei az integráló tanulási feladatok, amelyek a tanulók hozzájárulását igénylik szakmai fejlődési ötletük kidolgozása során (M2T1,5,9,12). A rendelkezésre álló narratív részeket a tréner felhasználhatja a tréningek lebonyolítása során, és segítséget jelentenek azoknak a tanulóknak is, akik tréneri támogatás nélkül tanulmányozzák a Bounceback képzési anyagot.

Amint az az online platformon látható, bizonyos feladatok sok időt igényelnek a tanulóktól.

Így, figyelembe véve a 2. modulban szereplő általános munkaterhelést, javasolt legalább 4 napos, egyenként legalább 4 órás képzésben végrehajtani. Ha hozzáadjuk a hallgatók általános munkaterheléséhez a „házi feladat” elvégzését, vagy konkrét feladatok elvégzését, a 2. modul vegyes munkaterhelése kb. 1,2 ECTS=30 óra.

Feladatok	Kulcstéma/ -témák	Leírás/ Tanulási eredmények	Javaslatok és tippek az aktív, hatékony és részvételen alapuló tanulási élményhez
			A 2. modul felépítése, valamint az összes feladatot kiegészítő magyarázó részek elegendő iránymutatást adnak mind az oktatók, mind a tanulók számára a feladatok elvégzéséhez. Az alábbi javaslatok további pontokat jelölnek meg a tanulók számára, hogy részvételüket eredményesebbé és hatékonyabbá tegyék minden tanulási környezetben (szemtől szemben vagy online, oktató által támogatott, vagy önálló tanulás, ha tanulóként már rendelkezik tapasztalattal az önálló tanulásban).
Bevezetés	A 2. modul felépítése és céljai	Kapcsolódás az 1. modulhoz	A 2. modul bevezető része visszacsatol az 1. modulhoz és az eddig tanultakhoz. Az 1. modul felkészülést jelentett, hogy úgy tekintsen önmagára, mint akinek vannak törekvései, aggodalmai, reményei, saját nézeteivel arról, hogy mi számít az életben, de arra is, hogy a gondolkodásmód, az erősségek és gyengeségek saját felfogása hogyan változhat meg, vagy hogyan lehet kihasználni a sport utáni szakmai vagy személyes célok elérésére. Tanulóként most az a feladat, hogy a sportkarrierje során szerzett élettapasztalataiból merítve specifikus puha készségeken dolgozzon a konkrétabb szakmai és személyes fejlődési célkitűzésekért, ami a 2. és később a 3. modul célja.
M2T1A: Az elképzelésem/ ötletem #1	A saját szakmai jövő megtervezése	Induktív feladat: A résztvevők megfogalmazzák kezdeti elképzeléseiket szakmai jövőjükről	Itt kezdődik az út, mely során összeállítja elképzeléseit és terveit a sportpályafutást követő életre. Fejezze ki magát szabadon! Az itt megfogalmazott ötlet/ elképzelés 'követni fogja' ebben és a következő modulban is. A feladat az, hogy minden alkalommal egyre élesebben körvonalazott és egyre konkrétabb legyen – próbálja meg belefoglalni mindazt, amit menet közben az egyes készségekről tanul, és hogy ez a képességekkel kapcsolatos új tudás hogyan rezonál sportolóként szerzett élettapasztalataira. Itt valósul meg a gyakorlatban a készségek átruházhatósága! Ez, valamint az Ötletem/ Elképzelésem nevű nyomon követési feladatok a 2. és 3. modul során mindenütt szerkeszthetők.
M2T2	Kreativitás és látásmód: Saját felfogások felfedezése	Induktív feladat: A résztvevők sportkarrierjük tapasztalataiból merítve megfogalmazzák saját felfogásukat a kreativitásról és a jövőképről	Kövesse az ebben a feladatban található utasításokat, és gondolja át, mit jelent számára a kreativitás és a jövőkép! Nincsenek jó vagy rossz kijelentések, csak az, amit ezek önnek jelentenek!
M2T3	Kreativitás és jövőkép: Saját felfogások feltárása tapasztalati elemek azonosításával	Induktív feladat: A résztvevők sajátos kreatív és látnoki pillanatokat idéznek fel, ahogyan azokat tapasztalataikon keresztül észlelték	Szánjon egy kis időt, és próbálja felidézni saját kreatív és látnoki pillanatait. Ezek tükrözik a kreativitásról és a jövőképről alkotott saját definícióit, ahogy azt az előző feladatban megfogalmazta. Próbálja meg felidézni sportélete tapasztalatait, vagy akár a sporton kívüli tapasztalatait. A cél, hogy összekapcsolja a megélt tapasztalatot kreatív és jövőbelátó énjével.

Feladatok	Kulcstéma/ -témák	Leírás/ Tanulási eredmények	javaslatok és tippek az aktív, hatékony és részvételen alapuló tanulási élményhez
M2T4	A kreativitásról és a jövőbe látásról alkotott felfogás összevetése a definíciókkal és képességekkel.	Alkalmazó feladat: A résztvevők ismereteket szereznek a kreatív és jövőbe látó ember tulajdonságairól és képességeiről (az EntreComp Framework definíciói és megközelítése alapján)	Miután elvégezte az előző két feladatot, itt az ideje az „összehasonlításnak”. A kreativitásnak és a látásmódnak vannak olyan aspektusai, amelyek szerepelhetnek vagy hiányozhatnak saját definícióiból és tapasztalataiból. Ez se nem jó, se nem rossz, nem helyes vagy helytelen. Csak tágabb képet ad arról, mit jelent a kreativitás és a jövőkép szakmai vagy vállalkozói kontextusban. Látja-e az érintkezési pontot saját tapasztalatai és definíciói, valamint az itt bemutatott kreatív és jövőbe látó ember tulajdonságai és képességei között? Látja-e a hiányzó pontokat, melyek konkrétabbá tehetik az ötlet kidolgozását?
M2T5: Az elképzelésem/ ötletem #2	A résztvevők a tanultak nyomán követéseként dolgozzák ki ötletüket, kreatív és jövőbe látó elemeket iktatnak be.	Integráló feladat: A kreativitás és a jövőbe látás készségének alkalmazása a tényleges szakmai fejlődési tervben/ ötletben/ forgatókönyvben	A kezdeti ötlet kidolgozásának második fordulója. Tekintsük úgy, mint egy jövőbeli forgatókönyvet, melyhez most az eddig felvázolt kreatív és jövőbelátó énjét kell felhasználni. Csinálja végig a kreatív szünet tesztet, és nézze meg a videót az „Out of the boks” gondolkodásról. Mindkettő elősegíti az önmotivációt, hogy minél kreatívabban alakítsa tovább elképzelését!
M2T6	Motiváció: Saját felfogások feltárása	Induktív feladat: A résztvevők megfogalmazzák saját motivációjukat, sportkarrierjük tapasztalataiból merítve	A sportolók és a korábbi sportolók rengeteg tapasztalattal rendelkeznek a motivációs elemek terén. Idézzenek fel olyan eseteket, amikor motivációt alkalmaztak sportkarrierjük során. Mit jelent önnek a motiváció? Hogyan hat a motiváció arra, ahogyan gondolkodik és cselekszik? Írja le saját felfogását a motivációról.
M2T7	Motiváció: Saját felfogások feltárása tapasztalati elemek azonosításával	Induktív feladat: A résztvevők konkrét motivációs pillanatokat idéznek fel, ahogyan azt maguk megtapasztalták.	Írjon le olyan pillanatokat a sportéletében, amikor a motiváció fontos szerepet játszott. Motivált embernek érzi magát? Ne az egyes eredményekre gondoljon – hogy sikerült-e vagy sem! Összpontosítson arra, hogyan érezte magát, miközben motivált volt!
M2T8	A motivációs készségekről alkotott felfogás összevetése a definíciókkal és képességekkel	Alkalmazó feladat: A résztvevők ismereteket szereznek a motivált ember tulajdonságairól és képességeiről (az EntreComp Framework definíciói és megközelítése alapján)	Gondolja át újra, ahogy előzőleg a motivációval és a jövőképpel tette, saját pillanatait és a motivációról alkotott felfogását, és azt, hogy ezek hogyan kapcsolódnak az itt ismertetett tulajdonságokhoz és képességekhez. Felismeri őket saját tapasztalataiból? Mennyire voltak erősek vagy gyengék? Melyikük volt jelen és érezhető, és melyik nem? Miért volt ez minden esetben?
M2T9: Az elképzelésem/ ötletem #3	A résztvevők a tanultak nyomán követéseként dolgozzák ki ötletüket, motivációs elemeket iktatnak be.	Integráló feladat: A motiváció készségének alkalmazása a tényleges szakmai fejlődési tervben/ ötletben/ forgatókönyvben	Térjen vissza az elképzeléséhez. Hozzá tudja adni a motiváció elemét? Miért választaná ezt a forgatókönyvet? Mi motiválja? Tekintse meg a belső motivációról szóló videót. Gondoljon az autonómia, az elsajátítás és a cél fontosságára a motiváltságban. Hogyan kapcsolódik ez az elképzeléséhez? Fejtse ki az elképzelését!

Feladatok	Kulcstéma/ -témák	Leírás/ Tanulási eredmények	Javaslatok és tippek az aktív, hatékony és részvételen alapuló tanulási élményhez
M2T10	A résztvevők képet kapnak egy olyan ember tulajdonságairól és készségeiről, aki képes mozgósítani másokat és erőforrásokat; valamint bemutatják saját sportpályafutásuk során szerzett tapasztalataikat mikor másokat és erőforrásokat mozgósítottak.	Beviteli feladat: Ismeretek megszerzése egy olyan személy jellemzőiről, aki képes mások és erőforrások mozgósítására (forrás: EntreComp Framework) Alkalmazó feladat: A tanulók felsorolják a sportpályafutásuk során kitűzött cél eléréséhez szükséges erőforrásokat.	Akármi is legyen a szakmai fejlődési ötlete, mint bárki másnak, önnek is szüksége van emberekre és erőforrásokra a megvalósításhoz. Mások és a nem emberi erőforrások mozgósítása készség. Sportolóként lehet, hogy van tapasztalata mások mozgósításában, különösen, ha aktívan részt vett egy csapatsportban. Az erőforrások mozgósítása azonban olyan dolog, amit talán nem ismer annyira. Tehát ebben a feladatban először képet adunk arról, hogy miről is szól mások és erőforrások mozgósítása. Itt az előzőekhez képest fordítva dolgozunk. Készítsen listát azokról az erőforrásokról, amelyekre szüksége volt, és mozgósított egy cél elérése érdekében a sportéletében. Gondolja át, hogyan mozgósította őket – a konkrét tetteket és a mobilizálási folyamat eredményeit.
M2T11	A mások és erőforrások mozgósításáról szerzett tapasztalatok összevetése a definíciókkal és képességekkel	Alkalmazó feladat: A résztvevők ismereteket szereznek a másokat és erőforrásokat mozgósító ember tulajdonságairól és képességeiről (az EntreComp Framework definíciói és megközelítése alapján)	Vesse össze tapasztalatai alapján a mások és erőforrások mozgósításáról alkotott képét a másokat és erőforrásokat mozgósító ember tulajdonságaival és képességeivel. Mennyire fejlett ez a készség az ön esetében? Melyek azok a tulajdonságok és képességek, amelyeket átvehetne, hogy jobban tudjon mozgósítani másokat és erőforrásokat céljainak elérése érdekében?
M2T12: Az elképzelésem/ ötletem #4	A résztvevők a tanultak nyomán követéseként dolgozzák ki ötletüket, beiktatva a mások és erőforrások mozgósítására vonatkozó képesség elemeit.	Integráló feladat: A mozgósításra vonatkozó készségek alkalmazása a tényleges szakmai fejlődési tervben/ötletben/ forgatókönyvben	Foglalja bele szakmai fejlődési tervébe azokat a személyeket és erőforrásokat, akiket szükségesnek tart terve megvalósításának elősegítéséhez. Szólhat az életében létező személyekről, vagy bizonyos, meghatározott készségekkel vagy tudással rendelkező személyekről (pl. munkatárs, partner, befektető stb.) A nem humán erőforrások tekintetében azt várjuk, hogy alapvető erőforrásokra gondoljon. A cél az, hogy meghatározza a mobilizálás módját, mérítve a tanultakból, és abból, hogyan mozgósíthatott másokat vagy erőforrásokat a múltban.
Önismereti teszt és életmetafora	Az eddigi előrehaladás értékelése a tesztben megadott 4 elem szerint. Az életmetafora használata saját világkép megértésének eszközeként.	A résztvevők reflektálnak az előrehaladásra és a tanulási folyamattal kapcsolatos elégedettségére	Vége a 2. modulnak, a lezárás következik. Végezze el az önismereti tesztet, hogy jó képet kapjon a fejlődéséről. Elégedett az eddigi tanulási folyamattal? Melyek az új elemek az eddig tárgyalt készségekre vonatkozó megközelítésében és gondolkodásmódjában, és hogyan kapcsolódnak az elképzeléséhez? Válassza ki élete metaforáját. Megvilágosító folyamat látni, hogyan tekint önmagára, ahogy tervezett és cselekedett eddigi élete során, valamint ahogy azt teszi a sportkarriert követő életében!
Megjegyzés: A tanulók minden feladatban MENThetik és az ELKÜLD gombbal be kell küldeniük megoldásaikat, hogy megkaphassák Portfóliójukat			

5. RÉSZ

3. modul (tanulási útvonalak)



A 3. modulban a tanulóknak 7 alapeladatot kell elvégezniük (beleértve néhány részfeladatot is). A következő táblázatban tippeket és javaslatokat találhat a tanulási folyamat jobb követésére és hasznosítására:

- Feladatokon vagy feladatcsoportokon átívelő kulcsfontosságú tanulási téma/témák
- Rövid leírás és elvárt tanulási eredmények
- Javaslatok és tippek a tanulók számára

Javasoljuk, hogy tanulmányozza a tanulási platformot, a javasolt tanulási útvonalakkal. Minden feladat teljesen online elvégezhető a platformsablonok és a Mentés és Elküldés funkció használatával. A feladatok javasolt időtartama minden feladatnál megtalálható a platform bal oldali menüoszlopában.

A 3. modulban magyarázó narratív részek találhatók, amelyek bevezetik a tanulót a modul céljaiba és az egyes feladatok céljaiba.

A feladatok az előző részben bemutatott módszertan szerint készülnek (induktív, beviteli, alkalmazó, integráló tanulási feladatok). A Modul feladatainak központi elemei az integráló tanulási feladatok, amelyek a tanulók hozzájárulását igénylik szakmai fejlődési ötletük kidolgozása során (M3T2,7). A rendelkezésre álló narratív részeket a tréner felhasználhatja a tréningek lebonyolítása során, és segítséget jelentenek azoknak a tanulóknak is, akik tréneri támogatás nélkül tanulmányozzák a Bounceback képzési anyagot.

A feladatok indikatív időtartama elérhető az online platformon. Amint az az online platformon látható, bizonyos feladatok sok időt igényelnek a tanulóktól. Így, figyelembe véve a 3. modulban szereplő általános munkaterhelést, javasolt legalább 2 napos, egyenként legalább 4 órás képzésben végrehajtani. Összeadva a hallgatók teljes munkaterhelését a 3. modul vegyes munkaterhelése kb. 1,2 ECTS=30 óra.

Feladatok	Kulcstéma/ -témák	Leírás/ Tanulási eredmények	Javaslatok és tippek az aktív, hatékony és részvételen alapuló tanulási élményhez
			A 3. modul felépítése, valamint az összes feladatot kiegészítő magyarázó részek elegendő iránymutatást adnak mind az oktatók, mind a tanulók számára a feladatok elvégzéséhez. Az alábbi javaslatok további pontokat jelölnek meg a tanulók számára, hogy részvételüket eredményesebbé és hatékonyabbá tegyék minden tanulási környezetben (szemtől szemben vagy online, oktató által támogatott, vagy önálló tanulás, ha tanulóként már rendelkezik tapasztalattal az önálló tanulásban).
Bevezetés	Kapcsolódás a 2. modulhoz	A tanulók visszacsatolása a 2. modulhoz	A 3. modul bevezető része kapcsolatot teremt a 2. modulral és azzal, hogy mi történt az eddigi tanulási folyamat során. Eddig négy alkalommal dolgozott ki kezdeti fejlődési ötletet – minden alkalommal olyan készségekkel fejlesztve és továbbvíve ötleteit, amelyek kreatívabbá, világosabbá és konkrétabbá teszik látásmódját, segítenek megtalálni a mögöttes motivációt, valamint megkeresni a megfelelő módokat mások és erőforrások mozgósítására, amelyek segíthetnek ötletének életre keltésében. A 3. modulban az ötletfejlesztés szintjéről a cselekvés szintjére lép. Az ebben a modulban szereplő készségek (menedzsment, vezetés, másokkal való együttműködés, problémamegoldás stb.) segítenek abban, hogy elképzelésére megvalósítandó tervként tekintsen, hozzáadva az ehhez szükséges összes elemet, a fenti készségek tanulása, azonosítása, elsajátítása, illetve fejlesztése által.
M3T1	Menedzsment és vezetés, tervezés/ együttműködés másokkal	Beviteli feladat: A tanulók tájékoztatást kapnak a menedzsment/menedzser – Vezetés/vezető – Tervezés fogalmairól Alkalmazó feladat: A vezető és a vezető közötti különbségek megértése	Ebben a feladatban olyan készségekkel foglalkozunk, amelyek kulcsfontosságúak a cselekvéshez és az ötlet gyakorlatba ültetéséhez. Az irányítás, vezetés, tervezés olyan folyamatok, amelyek erős interperszonális karakterrel rendelkeznek. Ebben a feladatban (a többiek mozgósításának kivételével az előző modulban) mások és a velük való kapcsolat szakmai kontextusban kap szerepet. Itt sok információ áll rendelkezésre azon készségek megértéséhez, melyre a folyamat során, és az ötlet ezen fázisában szüksége lesz. Ezúttal nem kell visszanyúlnia az élményeihez, vagy azonosítani a releváns pillanatokat, amelyek ezekhez a készségekhez kapcsolódnak. Azonban az eddigi élet- vagy szakmai tapasztalataitól függően ezt is megteheti. Ez segít abban, hogy a következő feladatban továbbvigye elképzelését.
M3T2: Az elképzelésem/ötletem #5	A tanulók a tanultak nyomán követéseként dolgozzák ki ötletüket, beépítik a menedzsment, a vezetés és a tervezés elemeit.	Integráló feladat: A menedzsmentre, vezetésre és tervezésre vonatkozó készségek alkalmazása a tényleges szakmai fejlődési tervben/ ötletben/ forgatókönyvben	Térjen vissza az ötletéhez, ezúttal egy nagyobb kihívást jelentő feladatban. Az ötlet (munka, vállalkozói ötlet, új szakma) tartalmától függően a vezetői, vezetői és mindenekelőtt a tervezési készségeknek illusztrálniuk kell a folyamatot, és azt, hogy mi az elvárás önnel mint az ötlet megvalósításához szükséges tettek mögött álló személlyel szemben. Tekintse meg alaposan a célmeghatározásra, a célok természetére és a cselekvési tervekhez vonatkozó tippeket, amelyek kiegészítik az eddig tanultakat. Ezen a ponton az ötletének tervezési struktúráját kell kapnia.

Feladatok	Kulcstéma/ -témák	Leírás/ Tanulási eredmények	Javaslatok és tippek az aktív, hatékony és részvételen alapuló tanulási élményhez
M3T3	Együttműködés másokkal: Saját felfogás feltárása tapasztalati elemek azonosításával	Induktív feladat: A tanulók olyan konkrét pillanatokat és élményeket adnak át, ahogyan azokat tapasztalaton keresztül észlelték, miközben másokkal dolgoznak	A másokkal való hatékony munka és együttműködés az egyik legfontosabb készség bármely cél eléréséhez. Sportkarrierje során, de azon túl is, bizonyára számos olyan eset volt, amikor egy vagy több személlyel kellett együtt dolgoznia, hogy elérjen valamit, amit Ön vagy mindketten elhatároztak. Gondolja át ezeket az eseteket, és használja ezt a feladatot, hogy újra végiggondolja őket, és megnézzze, mi és hogyan működött.
M3T4	A másokkal való együtt-működésről szerzett tapasztalatok összevetése a definíciókkal és képességekkel	Alkalmazó feladat: A résztvevők ismereteket szereznek a másokkal hatékonyan együttműködő ember tulajdonságairól és képességeiről (az EntreComp Framework definíciói és megközelítése alapján)	Nézzük meg most ezt a négy embertípust, a másokkal való közös munka vonatkozásában (toleráns, aktív hallgató, a közös munka elősegítője, hálózatépítő). Tapasztalatai alapján önre melyik illik jobban? Esetleg ezek kombinációja? Van olyan típus, amely jobban működhetett volna egy vagy több valós élethelyzetben, másokkal való együttműködésben?
M3T5	Probléma-megoldás, bizonytalanság, kockázat	Beviteli feladat: A résztvevők információt kapnak a problémák természetéről. Alkalmazó feladat: A tanulók alkalmazzák az 5 miért fogalmát a probléma-megoldásban, saját problémamegoldási tapasztalataikban a sportéletben és a sporton túli életben.	A problémamegoldás, a bizonytalanság és a kockázatok szándékosan összefonódnak az M3T4-6 feladatok között. A cél az, hogy olyan elemekként képzeljék el őket, amelyek megzavarhatják a tervezés folyamatát. A sportolók, mint ön is, fizikailag, mentálisan és érzelmileg is folyamatosan foglalkoznak velük sportolói erőfeszítéseik során. Olvassa el figyelmesen az ehhez és a következő feladathoz tartozó tartalmat. Ellenőrizze, hogy ez hogyan kapcsolódik egy sportoló életéhez és mentalitásához. Az 5. és 6. feladat az ebben és az előző modulban tárgyalt készségsorozatnak megfelelő utolsó feladatok. Ezek a készségek azonban rendkívül fontosak, mert segítenek megbirkózni olyan helyzetekkel, amelyek veszélybe sodorhatják az ötletet. Ez lehet az ötlet korai, fejlesztési szakaszában, vagy később, amikor úgy dönt, hogy cselekszik, és ötletét valódi projektté alakítja.
M3T6	Bizonytalan-ság, kockázat	Beviteli feladat: A résztvevők megértik a bizonytalanság és kockázat fogalmak közötti összefüggéseket. Induktív és alkalmazó feladat: A résztvevők ismereteket szereznek a bizonytalansággal és kockázattal hatékonyan bánó személy tulajdonságairól és képességeiről. Reflektálnak saját tapasztalataikra, viselkedésüket a saját esetükben azonosított tulajdonságokhoz és képességekhez viszonyítva mérik fel.	Lásd fent

Feladatok	Kulcstéma/ -témák	Leírás/ Tanulási eredmények	javaslatok és tippek az aktív, hatékony és részvételen alapuló tanulási élményhez
M3T7: Az elképzelésem/ ötletem #6	A résztvevők a tanultak nyomán követéseként dolgozzák ki és véglegesítik elképzeléseiket	Integráló feladat: Készségek alkalmazása szakmai fejlődési ötlet/forgatókönyv elkészítésében	Ez szakmai fejlődési tervének végleges változata. Egy kezdeti vázlattal indult a 2. modulban, és ebben az utolsó verzióban már készen kell lennie a tervnek, de ami a legfontosabb, az a hosszú folyamat, melyben során formába öntött egy elképzelést, és eközben azonosította, elsajátította és alkalmazta az elképzelés és ötlet megvalósításához szükséges készségeket. Olvassa át ötletét, és nézze meg, hogy az önt és a törekvéseit tükrözi-e. Az oktató, de a társak is ebben a tanulási tapasztalatban jó bírák lehetnek ebben. Hasonlítsa össze készségét egy szakmai fejlődési terv kidolgozására most, illetve a Bounceback tréning előtt.
M3T8	Match-making eszköz	Alkalmazó feladat: A résztvevők megértik a készségek átvihetőségét azáltal, hogy a tanulási folyamat után újra megnézik/ elvégzik a Match-making eszközt.	Végezze el újra a Match-making eszköz feladatot, és hasonlítsa össze a Match-making eszköz először, illetve másodszor kapott eredményeit. Mi ugyanaz és mi más?
M3T9	A haladás értékelése a tesztben megadott 4 elem szerint	A résztvevők reflektálnak az előrehaladásra és a tanulási folyamattal kapcsolatos elégedettségére.	Végezze el a tanulási élményre vonatkozó általános elégedettség tesztet!
Megjegyzés: A tanulók minden feladatban MENThetik és az ELKÜLD gombbal be kell küldeniük megoldásaikat, hogy megkaphassák Portfóliójukat.			
AZ ÖSSZES MODUL TELJESÍTÉSÉVEL A RÉSZTVEVŐK DIGITÁLIS KITŰZŐT KAPHATNAK			

További javaslatok és ötletek a hatékony tanulási tapasztalatokhoz

A jelen Bounceback képzési program keretein túlmutatóan íme néhány ötlet, amelyek inspirálhatják önt, mint tanulót a tanultak felhasználásában:

- Ha célzott megközelítésre van szükség, korábbi szakmai tapasztalatai és háttere függvényében kiválaszthat konkrét feladatokat, melyek jobban illeszkednek saját helyzetéhez. Az anyagot úgy fejlesztették ki, hogy támogassa ezt.
- Ha egy vagy több trénerrel dolgoznak, el lehet dönteni, mit lehet megvalósítani a tréning során, és mi lesz „házi feladat”. Mindez a tanulási és tanuló stílusától függ, és öntől és trénerétől függ, hogy felismerje, és kövesse azt a jobb eredmények elérése érdekében. Bizonyos személyek szívesebben dolgoznak önállóan a feladatokon, mint „osztályteremben”.
- Trénerével együttműködésben lehet „játszani” az anyagok és a modulok sorrendjével. Ez inkább a 2. és 3. modul esetében lehetséges. Ez azt jelenti, hogy trénerével egyeztetve a tanulási útvonala tervezhető úgy is, hogy a készségeket más sorrendbe helyezzük. Javasoljuk azonban, hogy minden esetben az 1. modul legyen a kiindulópont, ugyanis ez „ugródeszkaként” működik, mivel elősegíti a szükséges mentális elmozdulást a képzési átfogó célja és filozófiája felé (pl. gondolkodásmód, törekvések, megbirkózás a sikerrel és kudarccal, példaképek (hősök), mint inspiráló elemek).





A BOUNCEBACK-RŐL

A Bounceback „Innovatív tanulási megközelítés kidolgozása a veterán/visszavonult sportolók foglalkoztatási, üzleti és vállalkozói integrációjának elősegítésére” című projekt az Európai Unió Erasmus Plus Programja által társfinanszírozott, 2020 októberében indult kezdeményezés. Az Európai Unió 230 158 EUR támogatást nyújt a projekt megvalósítására a következő időszakra: 2020. október 1. – 2022. szeptember 30. A projekt megvalósítói a Pannon Egyetem (koordinátor), AEK Athletic Club, A.S.D. A Società Sportiva Lazio Karate, a Militos Consulting S.A., az RNDO Limited (R&Do), valamint a Veszprémi Egyetemi és Diák Atlétikai Klub (VEDAC).

A projekt fő célja egy olyan innovatív képzési megközelítés kidolgozása volt veterán sportolók számára, amely a veterán sportolók sportpályafutása során megszerzett készségeiket a vállalkozói és üzleti világban való sikerességükhöz hasznos készségekké alakítja át, és célzott támogatást nyújt a veterán sportolóknak akiknek az célja, hogy a munkaerőpiacon sikeres szakemberekké vagy vállalkozókká váljanak. Ez a célkitűzés a következő 4 konkrét célkitűzést öleli fel:

- A visszavonult hivatásos sportolók gondolkodásmódját, attitűdjét, készségeit és kompetenciáit (mindenféle típustól függően) összhangba hozza azokkal a szükségletekkel, amelyeket a vállalkozások a gazdaság különböző ágazataiban a soft skillek terén igényelnek, és iránymutatásokat dolgozzon ki arra vonatkozóan, hogy miként valósulhat meg a készségek átvitele a sportból más ágazatokba.
- Tananyagok és eszközök kidolgozása, amelyek segítségével a veterán sportolók át tudják vinni készségeiket új karrierjükbe.
- A megközelítés gyakorlati alkalmazhatóságának biztosítása kísérleti képzéseken keresztül.
- Szakpolitikai ajánlások kidolgozása a megközelítés EU-n belüli széles körű elterjedésének biztosítására



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Az Európai Bizottság e kiadvány elkészítéséhez nyújtott támogatása nem jelenti a tartalom jóváhagyását, amely csak a szerzők nézeteit tükrözi, és a Bizottság nem tehető felelőssé a kiadványban található információk esetleges felhasználásáért