

BOUNCEBACK



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ | ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ



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

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.



Τίτλος έργου

BOUNCEBACK - Developing an innovative learning approach to facilitate the integration of veteran/retired athletes into employment, business and entrepreneurship

Ακρωνύμιο

BOUNCEBACK

Πρόγραμμα

Erasmus+ Programme of the European Union: KA2 - Cooperation for innovation and the exchange of good practices / KA204 - Strategic Partnerships for adult education

Αρ. έργου

2020-1-HU01-KA204-078804

Διάρκεια

1.10.2020 - 30.9.2022

Συγγραφείς

Militos Consulting SA (Εταίρος έργου - Ελλάδα)

Συγγραφική ομάδα

University of Pannonia (Συντονιστής έργου – Ουγγαρία)

A.S.D Società Sportiva Lazio Karate (Εταίρος έργου - Ιταλία)

AEK Athletic Club (Εταίρος έργου - Ελλάδα)

University and Student Athletics Club of Veszprém (VEDAC) (Εταίρος έργου – Ουγγαρία)

RnDO Limited (Εταίρος έργου - Κύπρος)

www.bouncebackathletes.eu



This work is licensed under Copyright Creative Commons Attribution ShareAlike CC BY-SA 4.0 International license.

ΜΕΡΟΣ 1: ΒΕΤΕΡΑΝΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ – «ΜΕΤΑΦΕΡΟΝΤΑΣ» ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΣΕ ΜΙΑ ΝΕΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΑΡΙΕΡΑ	5
Η ζωή μετά την αθλητική καριέρα: Ο ρόλος και η σημασία των δεξιοτήτων	5
Οι βετεράνοι αθλητές ως «εκπαιδευόμενοι»: Ο ρόλος του εκπαιδευτή	6
ΜΕΡΟΣ 2: ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΟΥ BOUNCEBACK	7
Μεθοδολογική προσέγγιση	7
Μια γενική ματιά στην online εκπαιδευτική πλατφόρμα του Bounceback	9
Εγγραφή και χρήση της online πλατφόρμας	13
ΜΕΡΟΣ 3: ΕΝΟΤΗΤΑ 1 (ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΙΔΕΕΣ)	20
ΜΕΡΟΣ 4: ΕΝΟΤΗΤΑ 2 (ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΙΔΕΕΣ)	24
ΜΕΡΟΣ 5: ΕΝΟΤΗΤΑ 3 (ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΙΔΕΕΣ)	28



ΑΓΑΠΗΤΕ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗ

Το εγχειρίδιο αυτό αποτελεί συνοδευτικό εργαλείο του εκπαιδευτικού προγράμματος του Bounceback που είναι διαθέσιμο στην online πλατφόρμα κι έχει στόχο την επαγγελματική ανάπτυξη των βετεράνων αθλητών. Το εγχειρίδιο υποστηρίζει τους εκπαιδευτές ώστε:

- Να εξοικειωθούν με τους στόχους και τη μεθοδολογική προσέγγιση του Bounceback και του εκπαιδευτικού υλικού που αναπτύχθηκε
- Να μπορούν να σχεδιάζουν και να παρέχουν εκπαιδευτική υποστήριξη στους βετεράνους αθλητές κατά το μεταβατικό διάστημα από τη λήξη της καριέρας τους στον αθλητισμό στην ένταξή τους στην αγορά εργασίας ή την εκκίνηση μιας επιχειρηματικής/επαγγελματικής καριέρας
- Να μπορούν να προσαρμόζουν το εκπαιδευτικό υλικό στις ανάγκες και ενεργών αθλητών σε οποιαδήποτε φάση της αθλητικής τους καριέρας, με στόχο το σχεδιασμό μιας νέας επαγγελματικής καριέρας στο μέλλον.

ΤΙ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΣΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ

Το εγχειρίδιο εισάγει τους εκπαιδευτές στην εκπαιδευτική μεθοδολογία του Bounceback και τον κεντρικό της άξονα που είναι η δυνατότητα «μεταφοράς» μαλακών δεξιοτήτων σε διαφορετικά πεδία εφαρμογής, όπως αυτό της επαγγελματικής ζωής, αντλώντας από δεξιότητες όπως αυτές έχουν αποκτηθεί και αναπτυχθεί από τους αθλητές στην αθλητική τους καριέρα.

Στο εγχειρίδιο περιλαμβάνεται μια εποπτική παρουσίαση των τριών εκπαιδευτικών ενοτήτων του προγράμματος, η οποία συμπληρώνεται από συγκεκριμένο πλαίσιο πρακτικών εκπαιδευτικών προσεγγίσεων, ώστε να εμπλουτίζεται η μαθησιακή εμπειρία

ΓΙΑ ΠΟΙΟΥΣ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ

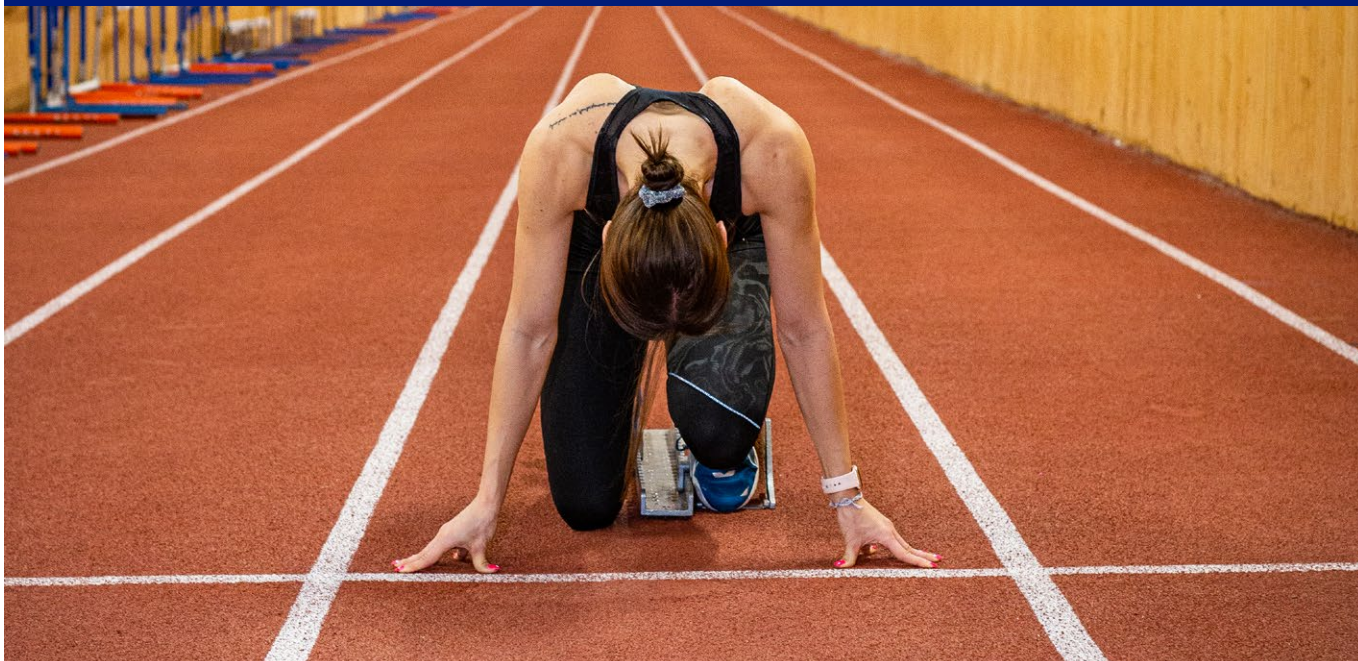
Το εγχειρίδιο εκπαιδευτή απευθύνεται σε συμβούλους επαγγελματικής ανάπτυξης στην επαγγελματική κατάρτιση, καθώς και την εκπαίδευση ενηλίκων, εκπαιδευτικούς οργανισμούς στην τυπική, μη τυπική και άτυπη εκπαίδευση, συμβούλους επιχειρηματικότητας, αθλητικές ομοσπονδίες και συλλόγους που επιθυμούν να εντάξουν υποστηρικτικές δράσεις επαγγελματικής ανάπτυξης στις υπηρεσίες τους για ενεργούς και βετεράνους αθλητές.

Η κοινοπραξία του Bounceback

ΜΕΡΟΣ 1

Βετεράνοι αθλητές – «Μεταφέροντας» δεξιότητες σε μια νέα επαγγελματική καριέρα

Η ζωή μετά την αθλητική καριέρα: Ο ρόλος και η σημασία των δεξιοτήτων



Η Ευρωπαϊκή Ένωση στοχεύει στην υποστήριξη των βετεράνων αθλητών, ώστε να μπορούν να αξιοποιούν δεξιότητες που έχουν αποκτηθεί σε επαγγελματικούς τομείς, αλλά και στην επιχειρηματικότητα. Μέχρι στιγμής όμως δεν έχει επιτευχθεί μια αποτελεσματική προσέγγιση που θα διευκόλυνε τους αθλητές σε αυτή τη μετάβαση, και ειδικότερα μια προσέγγιση η οποία θα ήταν εφαρμόσιμη σε όλα τα κράτη-μέλη της Ένωσης και στα ιδιαίτερα κοινωνικο-οικονομικά χαρακτηριστικά τους. Αυτό που λείπει από την προσπάθεια αυτή και τις σχετικές παρεμβάσεις είναι μια προσέγγιση στα μέτρα των αναγκών των αθλητών, που θα τους βοηθήσει να «μεταφράσουν» δεξιότητες που έχουν αποκτηθεί, ώστε με τη σειρά τους να μπορούν να τις εφαρμόσουν σε διαφορετικά πεδία επαγγελματικής ανάπτυξης, και κυρίως εκείνα τα οποία προσφέρονται σε μεγαλύτερο βαθμό για αυτούς

Οι βετεράνοι αθλητές έχουν αξιόλογες επιχειρηματικές και επαγγελματικές

προοπτικές, ακριβώς επειδή ήδη διαθέτουν ευρεία γκάμα «μαλακών» δεξιοτήτων. Οι δεξιότητες αυτές έχουν διαμορφώσει το χαρακτήρα τους σε σημαντικό βαθμό. Αρκεί να αναλογιστούμε δεξιότητες όπως το ομαδικό πνεύμα, ηγετικές ικανότητες, προσήλωση σε στόχους, αντοχή, για να αντιληφθούμε αντίστοιχα τη σημασία και τη σπουδαιότητα παρόμοιων δεξιοτήτων στον επαγγελματικό χώρο και την επιχειρηματικότητα. Από την άλλη μεριά, αυτές οι δεξιότητες, παρόλο που αποτελούν «τρόπο ζωής» για τους αθλητές, δεν προσεγγίζονται κατάλληλα ώστε να μπορούν να «μεταφραστούν» και να μετουσιωθούν σε επαγγελματικές και επιχειρηματικές δεξιότητες. Εδώ ακριβώς εντοπίζεται κι ο συνδετικός κρίκος που θα βοηθήσει τους αθλητές σε αυτήν τη διαδικασία μεταφοράς υφιστάμενων δεξιοτήτων σε συνδυασμό με νέες, ώστε να αξιοποιηθούν και εφαρμοστούν σε νέα πεδία δράσης, ήτοι μια νέα επαγγελματική ή επιχειρηματική καριέρα. Εδώ ακριβώς εστιάζει και η εκπαιδευτική προσέγγιση του Bounceback.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα του Bounceback αναπτύχθηκε ώστε να ανταποκρίνεται στις ανάγκες που αναφέρθηκαν πιο πάνω, ήτοι, με στόχο να υποστηρίξει τους αθλητές στη μεταφορά δεξιοτήτων στο επαγγελματικό και επιχειρηματικό πεδίο. Μεθοδολογικά το πρόγραμμα ανταποκρίνεται σε τρία διαφορετικά μοντέλα εκπαίδευσης και μάθησης που υποστηρίζονται από έναν ή περισσότερους εκπαιδευτές:

- Δια ζώσης, πρόσωπο-με-πρόσωπο εκπαίδευση (εκπαιδευτές κι εκπαιδευόμενοι συμμετέχουν δια ζώσης σε δομημένο εκπαιδευτικό περιβάλλον)
- Μικτή εκπαίδευση (συνδυασμός δια ζώσης κι εξ αποστάσεως εκπαίδευσης που υποστηρίζεται από εκπαιδευτή/ές)
- Online εκπαίδευση (αποκλειστικά online εκπαιδευτικό περιβάλλον που υποστηρίζεται από εκπαιδευτή/ές)

Η δυνατότητα αυτό-μάθησης υποστηρίζεται από το εκπαιδευτικό πρόγραμμα για τις περιπτώσεις αθλητών που θα ήθελαν να εκπαιδευτούν μέσω αυτό-καθοδηγούμενης

εκπαίδευσης. Παρά ταύτα, η παρουσία και καθοδήγηση εκπαιδευτή θεωρείται απαραίτητη. Έννοιες και μεθοδολογικές συνιστώσες – συμπεριλαμβανόμενης εδώ της κατανόησης των «μαλακών» δεξιοτήτων – μπορεί να εγείρουν σημαντικά προβλήματα στους αθλητές ως αυτό-εκπαιδευόμενους, με αποτέλεσμα να τους αποθαρρύνουν. Αυτό βέβαια δεν είναι απαραίτητο να συμβεί, ειδικότερα στις περιπτώσεις αθλητών που έχουν πρότερη εμπειρία εκπαίδευσης στην τυπική ή μη τυπική εκπαίδευση (πχ. σπουδές, επαγγελματική κατάρτιση, επιμορφώσεις κλπ.).



Ο ρόλος και η στάση του εκπαιδευτή και στα τρία μοντέλα όπως αναφέρονται πιο πάνω θα πρέπει να είναι ως εξής:

α) Οι βετεράνοι αθλητές θα πρέπει να αντιμετωπίζονται ως ενήλικοι εκπαιδευόμενοι που αναζητούν τρόπους αυτό-προσδιορισμού ως άτομα, ενώ παράλληλα φέρουν εμπειρίες ζωής, δεξιότητες, κοσμοθεωρίες, εκπαιδευτικές ανάγκες που θα τους βοηθήσουν να αποκτήσουν νέες γνώσεις, δεξιότητες και στάσεις που θα τους οδηγήσουν σε μια νέα επαγγελματική και εν γένει προσωπική ζωή μετά τον αθλητισμό.

β) Προσεγγίστε την εκπαιδευτική διαδικασία ως μια διαδικασία που ενθαρρύνει την ατομική ανάπτυξη κι εμπνέει την αίσθηση της προοπτικής, της αυτοπεποίθησης και της αυτονομίας.

γ) Αξιοποιήστε το εκπαιδευτικό πρόγραμμα του Bounceback ως καταλύτη για τους εκπαιδευόμενους στη δυνατότητα για επαγγελματικές και προσωπικές επιλογές, επιτρέποντας τη συμμετοχή σε αυτή τη διαδικασία διαφορετικών τρόπων σκέψης (εκπαίδευση με ευρύ ορίζοντα στόχων), παρά ενός (εκπαίδευση με στενούς, προκαθορισμένους στόχους), ή του «σωστού» τρόπου σκέψης και δράσης (παραδοσιακό μοντέλο εκπαίδευσης που δεν ανταποκρίνεται στις ανάγκες των ενηλίκων εκπαιδευόμενων).

Μεθοδολογική προσέγγιση



Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα του Bounceback όπως προσφέρεται στηναντίστοιχη online εκπαιδευτική πλατφόρμα είναι αποτέλεσμα ερευνητικής διαδικασίας, όπου αναζητήθηκαν και αξιοποιήθηκαν τόσο παρόμοιες παρεμβάσεις, όσο και ευρήματα πρωτογενούς έρευνας που διενεργήθηκε από τους εταίρους του έργου στην Ουγγαρία, την Ελλάδα και την Ιταλία.

Οι εταίροι του έργου με την υποστήριξη έμπειρων εκπαιδευτών εντόπισαν ένα πλέγμα δεξιοτήτων και στάσεων (7 άξονες), το οποίο φαίνεται να διαμεσολαβεί μεταξύ των δεξιοτήτων που έχουν αποκτήσει οι αθλητές στην καριέρα τους και των δεξιοτήτων που

θεωρούνται απαραίτητες στην αγορά εργασίας και το πεδίο της επιχειρηματικότητας. Αυτό επιτεύχθηκε προσεγγίζοντας τόσο βετεράνους αθλητές, όσο και επιχειρηματίες, επαγγελματίες και εργοδότες. Πιο κάτω μπορείτε να δείτε το «μίγμα» δεξιοτήτων όπως προέκυψε από την ανάλυση της πρωτογενούς και δευτερογενούς έρευνας που πραγματοποιήθηκε.

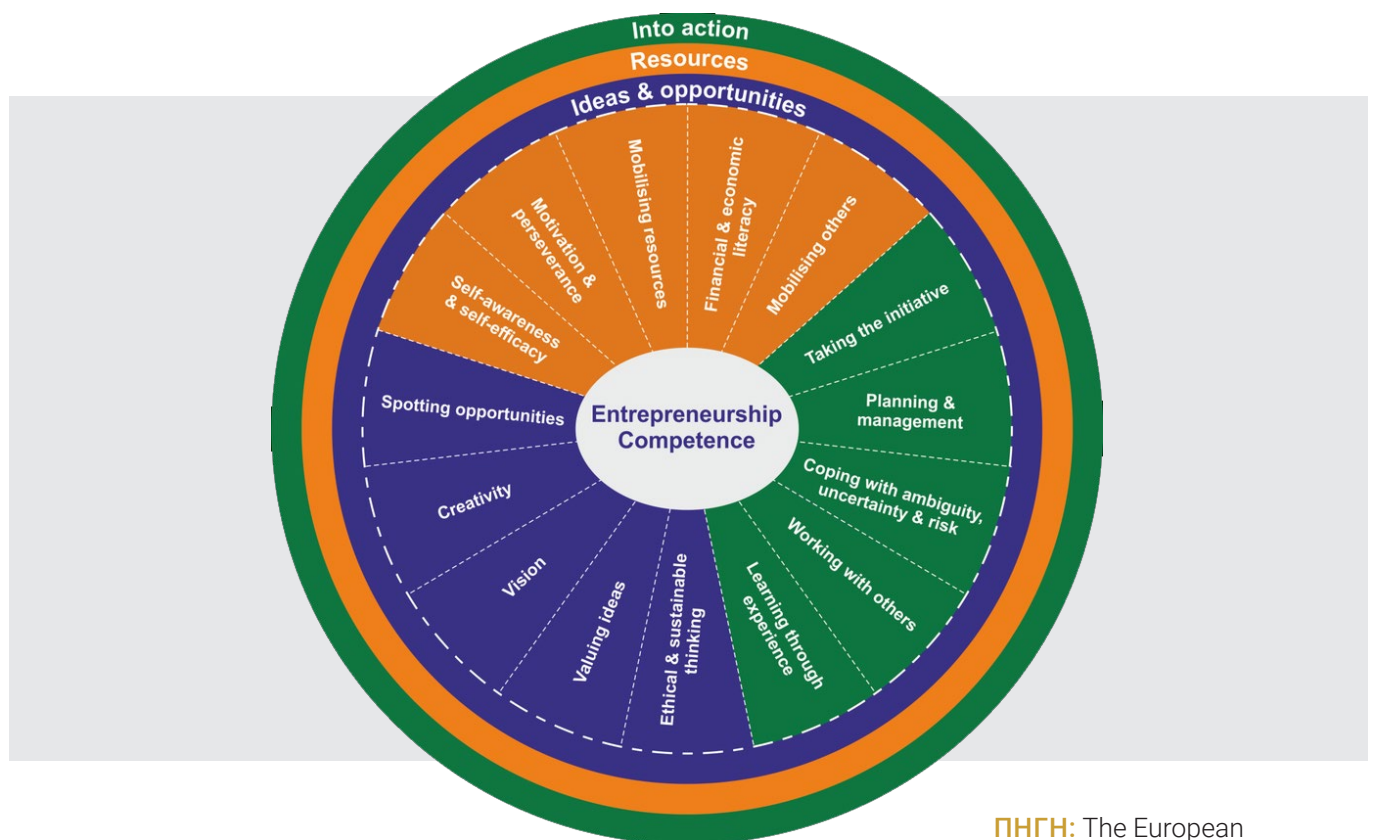
Ονομάσαμε αυτό το «μίγμα» το «Προφίλ Bounceback» και είναι αυτό ακριβώς το προφίλ όπου συμπυκνώνονται δεξιότητες τις οποίες οι αθλητές ως εκπαιδευόμενοι καλούνται να αποκτήσουν, να αναπτύξουν, να «μεταφέρουν» με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού προγράμματος.

Το προφίλ Bounceback



Σε ένα δεύτερο επίπεδο και με στόχο να συνδέσουμε το εκπαιδευτικό πρόγραμμα του Bounceback με υφιστάμενα πλαίσια αναφοράς για την επαγγελματική και επιχειρηματική ανάπτυξη στην ΕΕ, προσαρμόσαμε το προφίλ με την τυπολογία δεξιοτήτων όπως χρησιμοποιείται στο πλαίσιο αναφοράς της ΕΕ EntreComp Framework. Πολλοί από εσάς ως εκπαιδευτές μπορεί να είστε εξοικειωμένοι με το πλαίσιο αυτό, αλλά αν ακόμη και όχι, υπάρχουν σχετικές αναφορές στην εισαγωγή της δεύτερης εκπαιδευτικής ενότητας στην online πλατφόρμα. Στην περίπτωση που θέλετε να ενημερωθείτε για το πλαίσιο EntreComp, μπορείτε να επισκεφθείτε τον ιστότοπο της ΕΕ [εδώ](#).

Το πλαίσιο EntreComp



ΠΗΓΗ: The European Entrepreneurship Competence Framework (EntreComp)



Η εκπαιδευτική πλατφόρμα αποτελείται από 3 Ενότητες σε μια συγκεκριμένη μεθοδολογική αλληλουχία. Όλες οι εκπαιδευτικές ενότητες έχουν πρακτικό προσανατολισμό με τη βοήθεια ασκήσεων για τους εκπαιδευόμενους. Η μαθησιακή διαδικασία συνίσταται σε στοχασμό, αξιοποίηση εμπειριών και στάσεων, έμπνευση, αλλαγή στάσεων και τρόπου σκέψης με την αρωγή ασκήσεων σε ποικιλία μορφών (πολλαπλές επιλογές, κατάθεση άποψης/γνώμης, προβολή κλπ.). Όλες οι ασκήσεις εμφανίζονται με αυτόν τον τρόπο για παράδειγμα: Ε1Α4 (Ενότητα 1 Άσκηση 4).

Αμέσως πιο κάτω μπορείτε να δείτε τους στόχους τις κάθε ενότητας, ενώ στο 2ο, 3ο, 4ο και 5ο μέρος του εγχειριδίου θα βρείτε τα προτεινόμενα εκπαιδευτικά «μονοπάτια» για κάθε ενότητα και τις ασκήσεις της.

Ενότητα 1- Πριν τους αγώνες

Στην ενότητα 1 οι εκπαιδευόμενοι έχουν την ευκαιρία να ανακαλύψουν τον εαυτό τους όπως είναι σήμερα, αλλά επίσης, έρχονται σε επαφή με μια προβολή του εαυτού τους στο μέλλον – όχι μόνο σχετικά με την επαγγελματική τους ζωή και σταδιοδρομία, αλλά και γύρω από την προσωπική τους ζωή, την οικογένειά τους, τα ενδιαφέροντά και τις φιλοδοξίες τους, το μαθησιακό τους τύπο και τον κοινωνικό τους εαυτό.

Με τη βοήθεια του εργαλείου match-making, τους δίνεται η ευκαιρία να πάρουν μία πρώτη ιδέα για το πώς το προφίλ δεξιοτήτων τους, όπως αυτοί προσωπικά το αντιλαμβάνονται, μπορεί να αντιστοιχιστεί με διάφορους οικονομικούς τομείς, έτσι ώστε να χαράξουν μια επαγγελματική ή επιχειρηματική σταδιοδρομία. Το εργαλείο match-making τους δείχνει κατά πόσον το προφίλ τους προσεγγίζει το προφίλ του BOUNCEBACK ως

ένα σύνολο συμπεριφορών και δεξιοτήτων (δημιουργικότητα, αντοχή, ομαδικότητα, οργανωτικότητα, επίλυση προβλημάτων, επιχειρηματικότητα), δημιουργώντας την αφετηρία για μία επιτυχημένη καριέρα ως συνέχεια της αθλητικής καριέρας.

Επίσης διδάσκονται για δύο είδη νοοτροπίας, τη στατική και τη νοοτροπία ανάπτυξης και

πώς αυτές επιδρούν στην προσωπικότητά τους, ή στην αλλαγή που πιθανά θα επιθυμούσαν να συντελεστεί στην προσπάθειά τους προς τη νέα επαγγελματική κατεύθυνση. Καταγράφουν επίσης το πώς εκλαμβάνουν την αποτυχία και την επιτυχία, όπως επίσης και τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες τους, τις ευκαιρίες και τις απειλές.

Η Ενότητα 1 περιέχει 14 ασκήσεις που ανταποκρίνονται στα παραπάνω σημεία.

Ενότητα 2 – Ζέσταμα και προετοιμασία!



Μαθησιακή διαδικασία και προσέγγιση για τις Ενότητες 2 και 3 αναφορικά με την παιδαγωγική μεθοδολογία των ασκήσεων για τις δεξιότητες που αναπτύσσονται

Όπως και στην περίπτωση της 1ης Ενότητας, έτσι και στις ενότητες 2 και 3 η μαθησιακή διαδικασία παρακολουθείτε από σειρά ασκήσεων. Οι δεξιότητες που παρουσιάζονται αποτελούν εκπαιδευτικά αντικείμενα που ακολουθούν τους τύπους άσκησης που βλέπετε αμέσως πιο κάτω. Επίσης, όπως βλέπετε στους σχετικούς πίνακες πιο κάτω για τις δύο ενότητες, οι τύποι άσκησης εφαρμόζονται για τις δεξιότητες που είναι τονισμένες. Οι μη τονισμένες δεξιότητες προσεγγίζονται μέσω διαδικασίας στοχασμού για τους εκπαιδευόμενους, ήτοι, χωρίς τη χρήση των τύπων που ακολουθούν:

ΑΣΚΗΣΕΙΣ «ΕΠΑΓΩΓΗΣ»

Οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να καταθέσουν προσεγγίσεις, απόψεις, υφιστάμενη γνώση και εμπειρία που αντανakλούν τον τρόπο που αντιλαμβάνονται την εκάστοτε δεξιότητα ή δεξιότητες. Οι ασκήσεις αυτές σημαίνονται στην online εκπαιδευτική πλατφόρμα με την ένδειξη **Η σειρά σας!**

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΙΣΗΓΗΣΗΣ

Οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να διατρέξουν νέο υλικό και πληροφορία, δηλαδή εν προκειμένω χαρακτηριστικά και ικανότητες ενός ατόμου που μπορεί να εφαρμόσει στην πράξη συγκεκριμένη δεξιότητα. Οι ασκήσεις αυτές σημαίνονται στην online εκπαιδευτική πλατφόρμα με την ένδειξη **Η σειρά μας!**

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

Οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να σχολιάσουν, να αξιολογήσουν και να στοχαστούν συγκριτικά σε σχέση με τις δύο παραπάνω ασκήσεις. Ελέγχουν ατομικές αντιλήψεις και εμπειρίες όπως έχουν συγκροτηθεί και βιωθεί στην αθλητική καριέρα, αντιπαραβάλλοντας, συγκρίνοντας με τη νέα πληροφορία και γνώση όπως έχει παρουσιαστεί, πάντα σε σχέση με την εκάστοτε

δεξιότητα και το βιωματικό της φορτίο.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΥΝΘΕΣΗΣ

Οι ασκήσεις σύνθεσης είναι σημαντικές στις Ενότητες 2 και 3, καθώς δίνουν την ευκαιρία στους εκπαιδευόμενους να συνθέσουν νέα γνώση με υφιστάμενη εμπειρία, έτσι ώστε να διευκολυνθεί η «μετάφραση» δεξιοτήτων και η εφαρμογή τους σε επαγγελματικό και επιχειρηματικό περιβάλλον. Οι ασκήσεις αυτές αναφέρονται με την ένδειξη **Η ιδέα μου #1 - #6** ξεκινώντας από την Ενότητα 2 και μέχρι την ολοκλήρωση της τρίτης ενότητας. Όπως θα διαπιστώσετε στην online πλατφόρμα, η 2η ενότητα ξεκινά ακριβώς με μια τέτοια άσκηση, που εδώ όμως έχει το ρόλο μιας διαδικασίας εκκίνησης που ανταποκρίνεται σε επιθυμίες, σχέδια, προοπτικές που ενδεχομένως βρίσκονται στον ορίζοντα ενός αθλητή σχετικά με τη νέα επαγγελματική του ζωή μετά τη λήξη της αθλητικής καριέρας. Η πρωταρχική αυτή ιδέα εμπλουτίζεται, συμπληρώνεται, μεταμορφώνεται, γίνεται πιο συγκεκριμένη κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης με τη βοήθεια των ασκήσεων που συνοδεύουν τις δεξιότητες που παρουσιάζονται.

Έχοντας ολοκληρώσει την 1η ενότητα οι εκπαιδευόμενοι προχωρούν στη 2η και 3η ενότητα. Οι δύο αυτές ενότητες θα πρέπει να προσλαμβάνονται ως μέρος μιας ενιαίας διαδικασίας μάθησης, καθώς έχουν ως εκπαιδευτικό αντικείμενο συγκεκριμένες δεξιότητες όπως αυτές ανταποκρίνονται στο πλαίσιο αναφοράς και την τυπολογία EntreComp σε τρία διαφορετικά πεδία (Ιδέες & Ευκαιρίες – Πόροι - Αναλαμβάνοντας δράση) σε συνδυασμό με το προφίλ Bounceback. Στον πίνακα που ακολουθεί μπορείτε να δείτε στην αριστερή στήλη τα πεδία του EntreComp και τα δύο κεφάλαια της 2ης ενότητας που τα παρακολουθούν, ενώ στην οριζόντια γραμμή του πίνακα βλέπετε τις αντίστοιχες δεξιότητες και τα στοιχεία του προφίλ Bounceback. Οι δεξιότητες που εμφανίζονται «τσεκαρισμένες» είναι αυτές που αποτελούν αντικείμενο της 2ης ενότητας.

Στο Κεφάλαιο 1 εστιάζουμε σε δύο δεξιότητες (τονισμένες), ενώ οι υπόλοιπες τρεις (μη τονισμένες) αποτελούν όπως ήδη αναφέρθηκε νωρίτερα μέρος του εκπαιδευτικού υλικού, χωρίς όμως να εμπίπτουν στο ίδιο μεθοδολογικό σχήμα των τύπων ασκήσεων όπως περιγράφηκε. Το Κεφάλαιο 1 καλύπτει το πεδίο Ιδέες & Ευκαιρίες και αντίστοιχες δεξιότητες σε σχέση με αυτό.

Με τον ίδιο τρόπο, στο Κεφάλαιο 2 εστιάζουμε σε 3 δεξιότητες (τονισμένες), ενώ οι υπόλοιπες (μη τονισμένες) προσεγγίζονται όπως και το Κεφάλαιο 1. Το Κεφάλαιο 2 καλύπτει το πεδίο «Πόροι» και αντίστοιχες δεξιότητες σε σχέση με αυτό.

Ενότητα 2 – Ζέσταμα και Προετοιμασία!								
	Προφίλ Bounceback/ Δεξιότητες	Δημιουργικότητα	Αντοχή	Ομαδικότητα	Ηγετικά Προσόντα	Οργανωτικότητα	Επίλυση Προβλημάτων	Επιχειρηματικότητα
ΚΕΦ. 1 Ιδέες και Ευκαιρίες	Δημιουργικότητα	✓						
	Όραμα	✓						
	Εντοπισμός ευκαιριών							
	Αξιολόγηση ιδεών							
	Ηθική & Βιώσιμη Συλλογιστική							
ΚΕΦ 2. Κινητοποίηση Ανθρώπινων και Υλικών Πόρων	Κίνητρα & Επιμονή		✓					
	Κινητοποίηση των άλλων			✓	✓			
	Κινητοποίηση πόρων	✓						
	Αυτογνωσία & Αυτοαποτελεσματικότητα							

Module 3 – Στα αποδυτήρια – Μπαίνοντας στο γήπεδο

Στη 2η Ενότητα οι εκπαιδευόμενοι κλήθηκαν να σχεδιάσουν ένα «ταξίδι» αναπτύσσοντας κι εξελίσσοντας μια ιδέα επαγγελματικής πορείας και ανάπτυξης, καταγράφοντας αυτό το οδοιπορικό με συνοδοιπόρους δεξιότητες. Η 3η ενότητα εστιάζει σε δεξιότητες που χρειάζονται για να γίνει αυτή η ιδέα πράξη. Εδώ ασχολούμαστε με 5 δεξιότητες που και πάλι ανταποκρίνονται στο προφίλ Bounceback όπως βλέπετε με τον ίδιο τρόπο όπως και

προηγουμένως στον πίνακα που ακολουθεί. Η μαθησιακή διαδικασία ακολουθεί το ίδιο μεθοδολογικό μοντέλο ασκήσεων (ασκήσεις «επαγωγής», εισήγησης, υλοποίησης, σύνθεσης). Σχετικά με τις ασκήσεις σύνθεσης, οι εκπαιδευόμενοι έχουν μέχρι στιγμής εμπλακεί με 4 ασκήσεις αυτού του τύπου (Η ιδέα μου #1 - #4), ενώ στην 3η Ενότητα καλούνται να το κάνουν για άλλες δύο (Η ιδέα μου #5 και #6).

Τέλος, πριν ολοκληρωθεί η 3η ενότητα οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να κάνουν τα εξής:

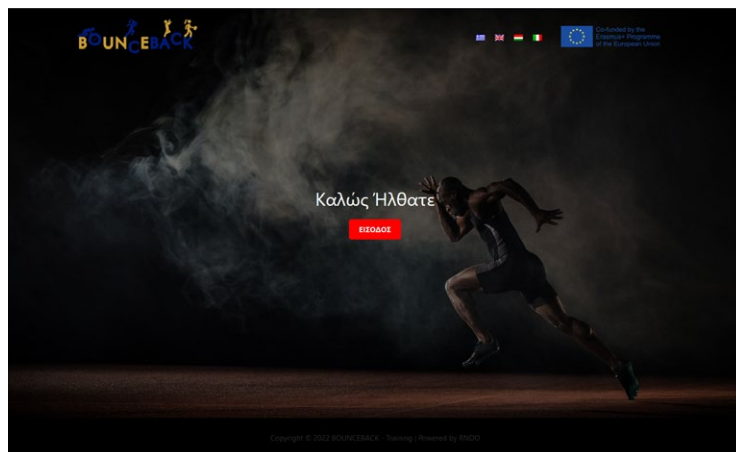
1. Να χρησιμοποιήσουν ξανά το εργαλείο match-making tool που συνάντησαν στην 1η ενότητα και να συγκρίνουν τα αποτελέσματα.
2. Να κάνουν ξανά το τεστ ερωτήσεων που έκαναν στο τέλος της 2ης ενότητας, καταθέτοντας αυτή τη φορά το βαθμό ικανοποίησης από αυτά που διδάχτηκαν και στις δύο ενότητες.

Module 3 - In the locker room - Entering the field

	Προφίλ Bounceback/ Δεξιότητες	Δημιουργικότητα	Αντοχή	Ομαδικότητα	Ηγετικά Προσόντα	Οργανωτικότητα	Επίλυση Προβλημάτων	Επιχειρηματικότητα
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 Αναλαμβάνοντας δράση!	Προγραμματισμός και Διοίκηση				✓	✓		
	Ηγετική Ικανότητα				✓	✓		✓
	Εργασία με άλλους			✓				
	Αντιμετώπιση της Ασάφειας		✓					✓
	Επίλυση προβλημάτων						✓	



Η δομή της online πλατφόρμας



Εικόνα 1: Εισαγωγική σελίδα

URL training.bouncebackathletes.eu
(Εικόνα 1).

ΕΙΣΟΔΟΣ

Για είσοδο πιάστε εδώ

Εμφάνιση διαθέσιμων γλωσσών EN, EL, HU, IT.

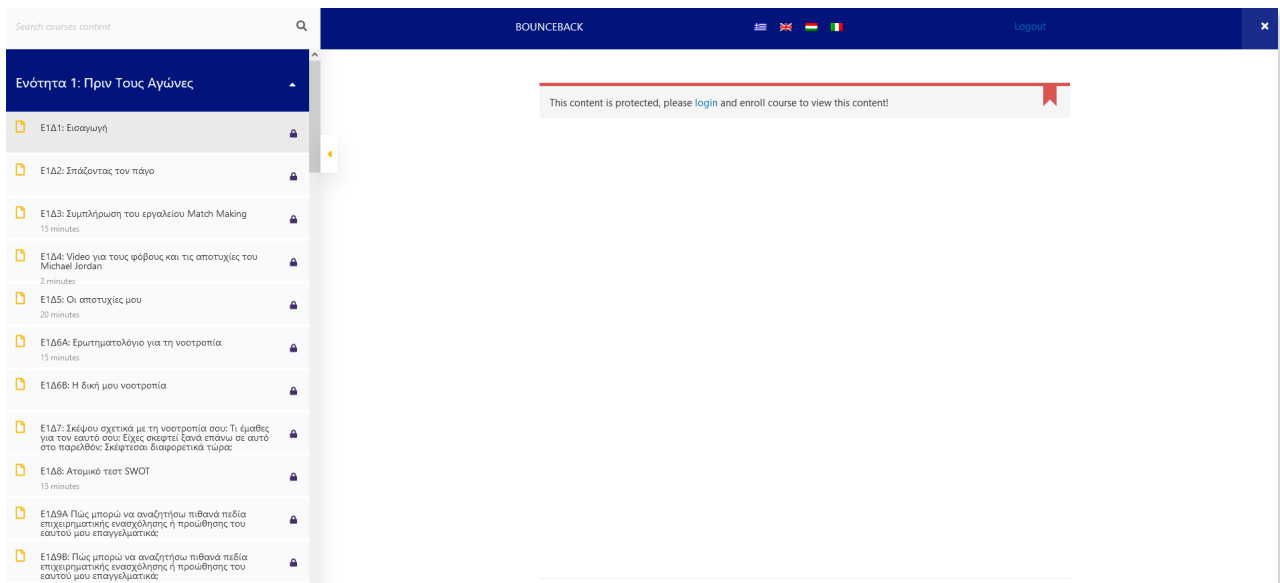


Πρόσβαση κι εγγραφή

Ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα:

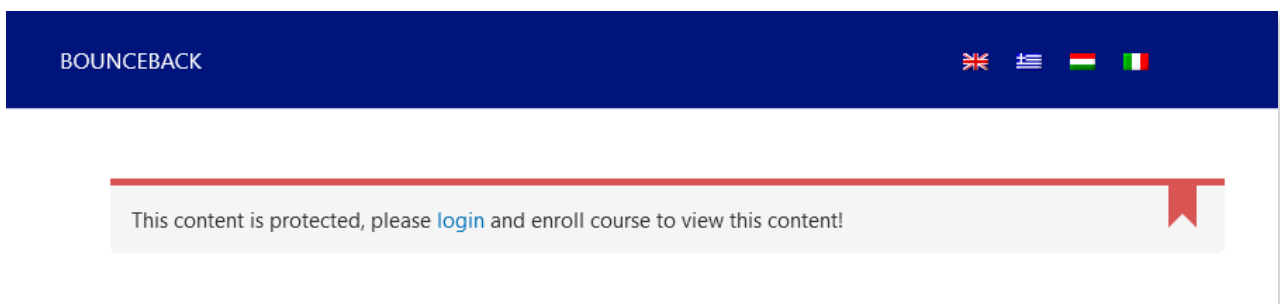
1 Κάντε κλικ στο “ΕΙΣΟΔΟΣ”.

2 Ανοίγει η επόμενη σελίδα με τη δομή των ενοτήτων (αριστερά).



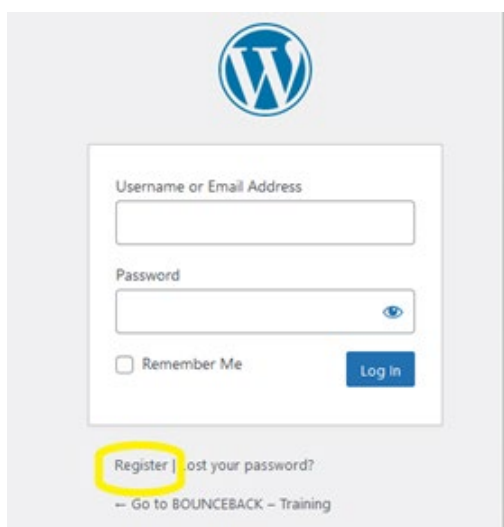
Εικόνα 2: βήμα 2: Η σελίδα menu

3 Πατήστε “log in” (Εικόνα 3)



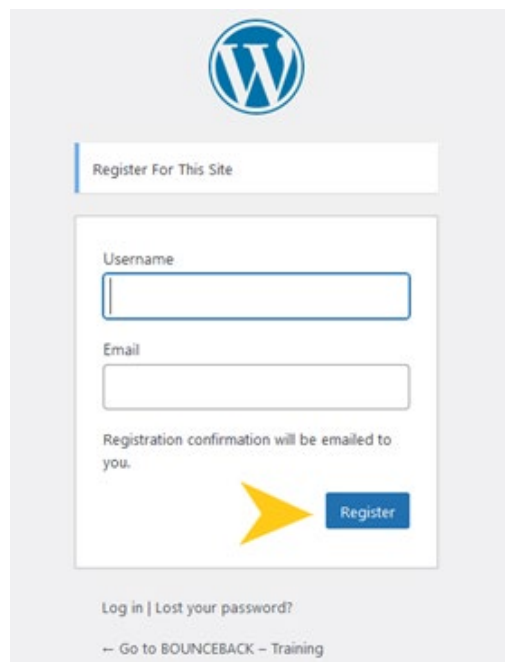
Εικόνα 3: κλικ στο log in

4 Πατήστε “Register”
κάτω αριστερά (Εικόνα 4).

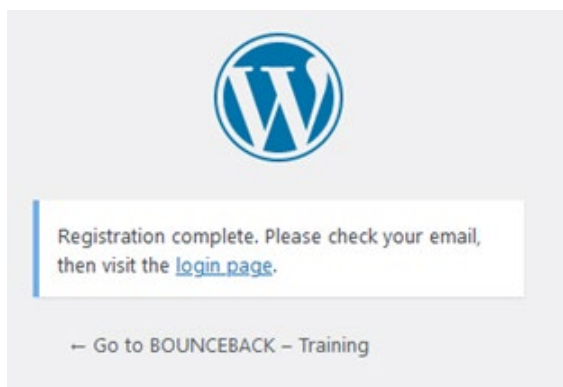


Εικόνα 4: Οθόνη εγγραφής

5 Εισάγετε όνομα χρήστη και email.
Κλικ στο “Register” (Εικόνα 5).



Εικόνα 5: Σελίδα εγγραφής



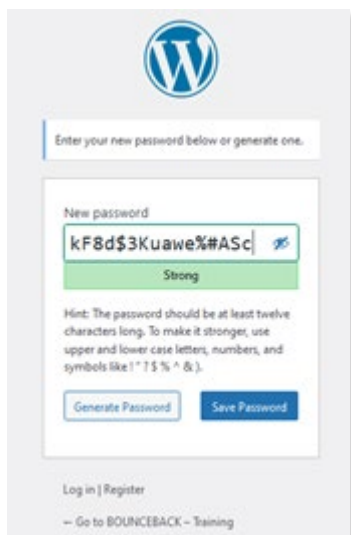
Εικόνα 6i: Εγγραφή ολοκληρώθηκε

6 Θα λάβετε αυτόματο μήνυμα
επιβεβαίωσης email (Εικόνα 6i).
Κάντε κλικ στο πρώτο **link** στο σώμα
κειμένου του μηνύματος (Εικόνα 6ii).



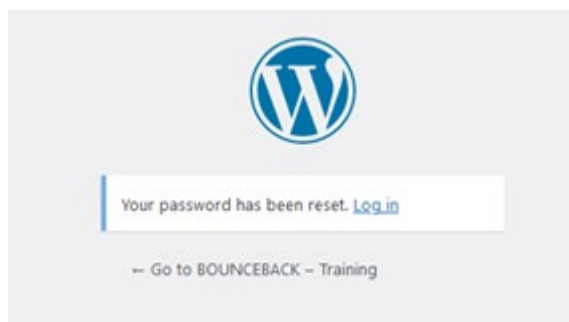
Εικόνα 6ii: email επιβεβαίωσης

- 7** Πατήστε το link για να ορίσετε κωδικό. Παρέχεται αυτόματα ένας τυχαίος κωδικός τον οποίο μπορείτε να κρατήσετε ή να αλλάξετε και στη συνέχεια να πατήσετε “Save Password” (Εικόνα 7i: Ορισμός κωδικού)



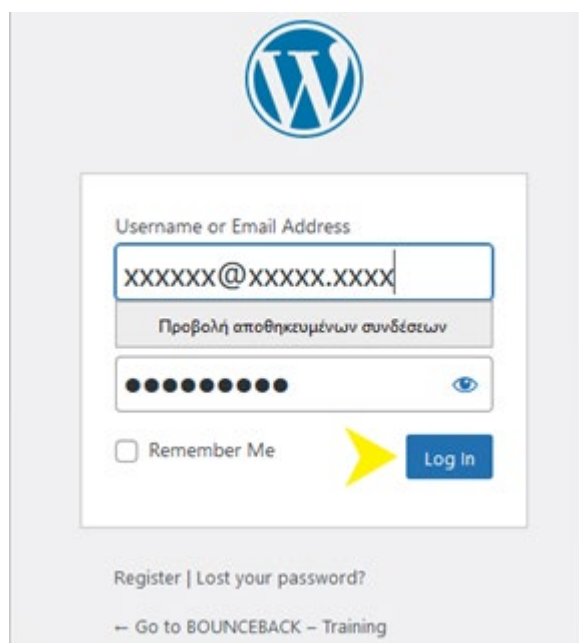
Εικόνα 7i: Ορισμός κωδικού

Όταν το σύστημα σας ενημερώσει για τον κωδικό σας κάντε κλικ στο “Log In” (Εικόνα 7ii: Κωδικός OK)



Εικόνα 7ii: Κωδικός OK

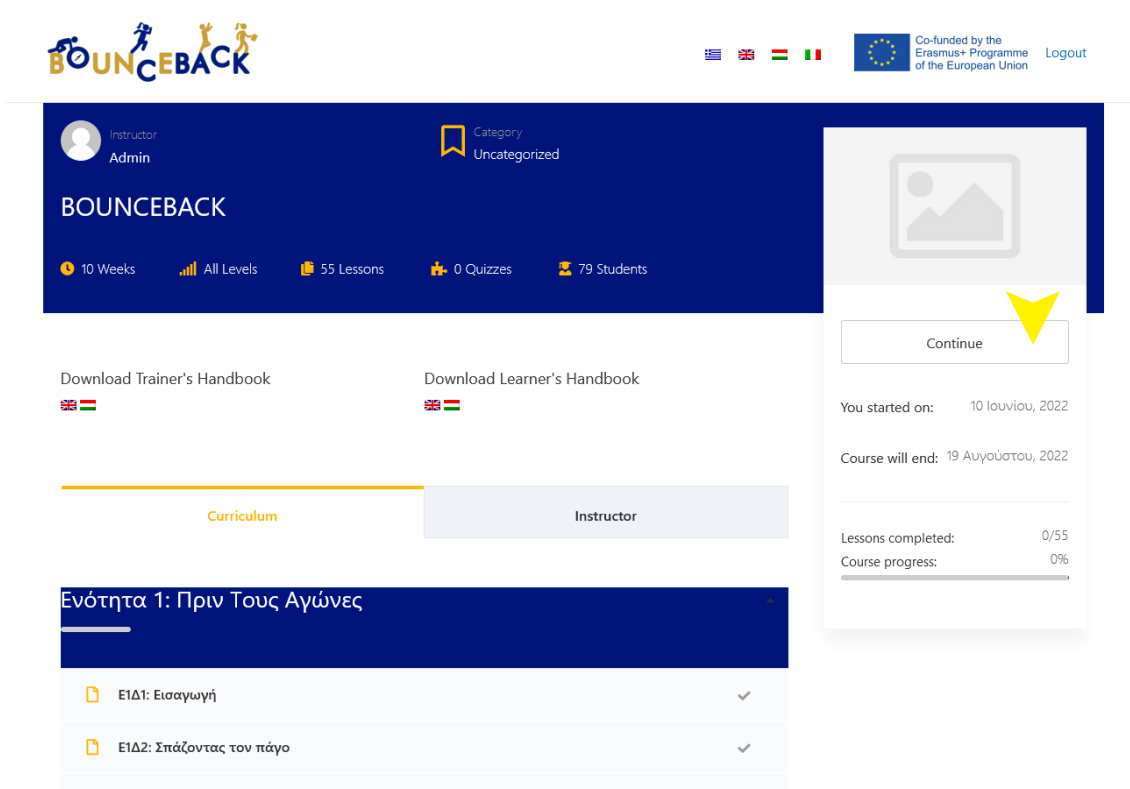
- 8** Στη συνέχεια θα ανακατευθυνθείτε στη σελίδα log in για να εισάγετε το όνομα χρήστη και τον κωδικό σας (Εικόνα 8). Αν χρησιμοποιείται ασφαλή υπολογιστή συνιστάται να επιλέξετε Remember me (Να με θυμάσαι).



Εικόνα 8: Εισαγωγή ονόματος χρήστη και κωδικού

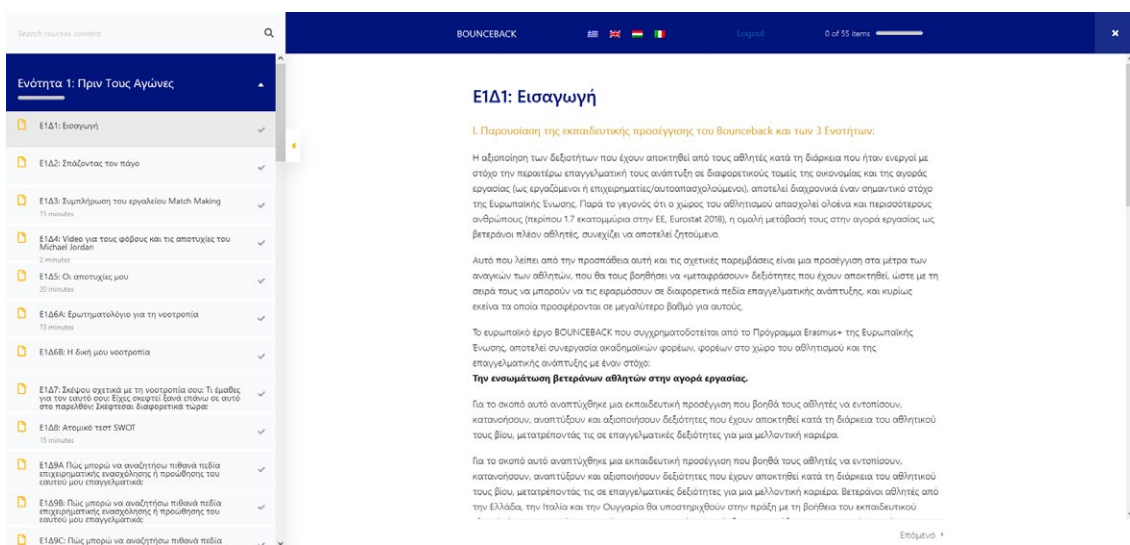
Περιήγηση στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα

Μετά την εισαγωγή στην πλατφόρμα εμφανίζεται η οθόνη των μαθημάτων όπου πατάτε “Continue” (Εικόνα 9).



Εικόνα 9: Οθόνη μαθημάτων

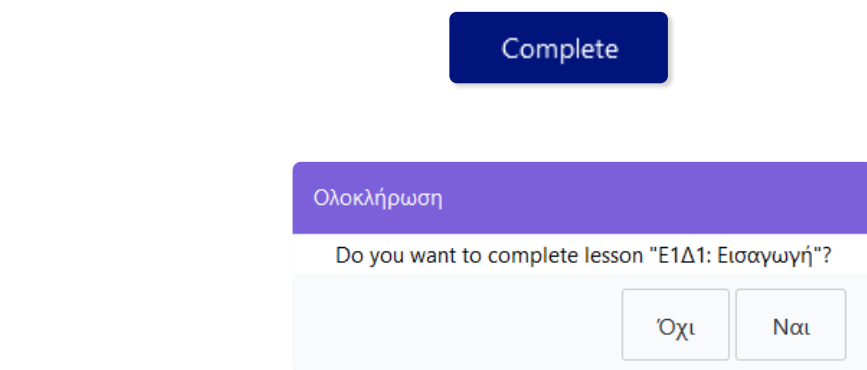
Εμφανίζεται η εισαγωγική οθόνη (Εικόνα 10).



Εικόνα 10: Εισαγωγική σελίδα

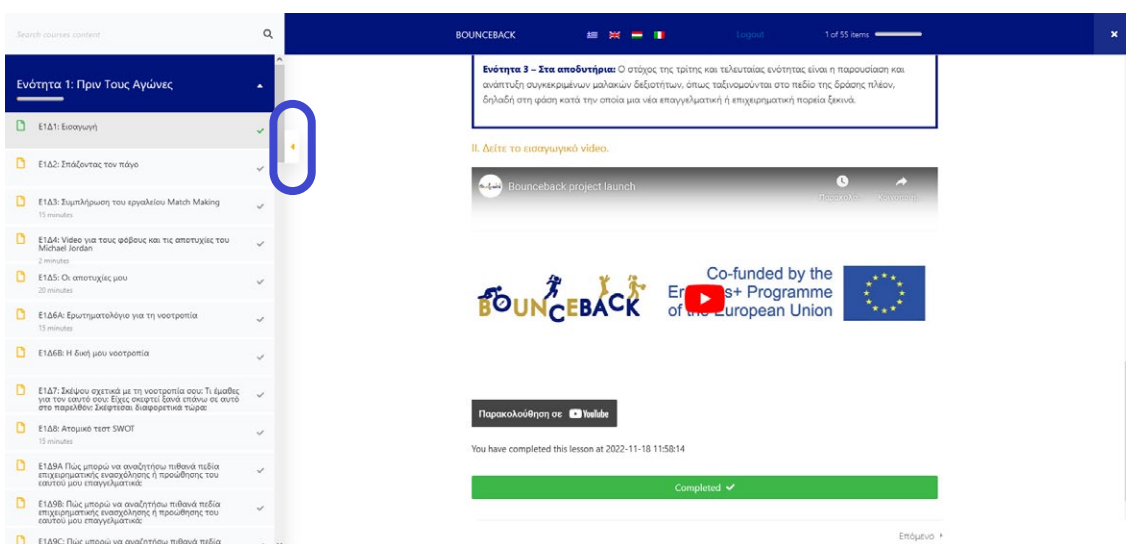
Στο κάτω μέρος της σελίδας κάθε μαθήματος εμφανίζεται το κουμπί complete button. Όταν το πατάτε εμφανίζεται ένα παράθυρο διαλόγου που σας ζητά επιβεβαίωση (Εικόνα 11).

Τότε εμφανίζεται η μπάρα προόδου επάνω δεξιά όπου βλέπετε την πρόοδό σας σε σχέση με το σύνολο.



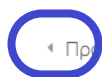
Εικόνα 11: Το κουμπί Complete

Κατά τη διάρκεια της μελέτης, το menu περιεχομένων αριστερά μπορεί να συμπιυχθεί πατώντας το κίτρινο βέλος (Εικόνα 12).



Εικόνα 12: Απόκρυψη menu

There are two alternative ways of navigation: either from the menu, or by clicking the “Next” and “Previous” (image 13) buttons at the bottom of each course page.



◀ Προηγούμενο



Επόμενο ▶

Εικόνα 13: Κουμπιά Προηγούμενο-Επόμενο

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Η online πλατφόρμα του έργου είναι προσβάσιμη και από την ιστοσελίδα του έργου (Εικόνα Α) [εδώ](#).



Εικόνα Α: Η σελίδα OUTCOMES που ανακατευθύνει στην εκπαιδευτική πλατφόρμα του Bounceback

Ενότητα 1 (Εκπαιδευτικές προτάσεις και ιδέες)



Στην Ενότητα 1 οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να εκτελέσουν 12 βασικές ασκήσεις (συμπεριλαμβανομένων συμπληρωματικών ασκήσεων σε κάποιες από αυτές). Στον πίνακα που ακολουθεί μπορείτε να βρείτε προτάσεις και ιδέες, όπως ανταποκρίνονται σε συγκεκριμένα στοιχεία της ενότητας ως εξής:

- Θεματικές-κλειδιά όπως ανταποκρίνονται σε ασκήσεις ή ομάδες ασκήσεων
- Σύντομη αναφορά στα επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα
- Προτάσεις και ιδέες για τον εκπαιδευτή σε διαφορετικά εκπαιδευτικά περιβάλλοντα (δια ζώσης, online κλπ.)

Συνιστούμε να διατρέχετε την online πλατφόρμα παράλληλα με τη μελέτη του παρακάτω πίνακα, ώστε να έχετε καλύτερη εποπτεία της ροής, αλλά και να μπορείτε να εντοπίζετε σημεία που μπορείτε να προσαρμόζετε την εκπαιδευτική σας προσέγγιση ανάλογα με το προφίλ, τις ανάγκες, το πλήθος, την ηλικία κι άλλα χαρακτηριστικά της ομάδας εκπαιδευόμενων σε κάθε περίπτωση. Οι ασκήσεις μπορούν να

πραγματοποιηθούν online χρησιμοποιώντας τα αντίστοιχα βοηθητικά εργαλεία ή μέσα όπως διατίθενται και στη συνέχεια τη λειτουργία Αποθήκευση και Υποβολή. Η προτεινόμενη διάρκεια (ενδεικτική) για κάθε άσκηση εμφανίζεται αριστερά στο menu των ενοτήτων.

Όπως ήδη αναφέρθηκε, η ενδεικτική διάρκεια των ασκήσεων εμφανίζεται δίπλα σε κάθε άσκηση. Μπορείτε εάν επιθυμείτε κι εξυπηρετεί τους εκπαιδευτικούς σας στόχους να χωρίσετε τις ασκήσεις σε ομάδες ασκήσεων που δεν ακολουθούν υποχρεωτικά την προτεινόμενη σειρά, κυρίως στις περιπτώσεις στις οποίες η ομάδα των εκπαιδευόμενων έχει ανάγκη στοχευμένη προσέγγιση σε συγκεκριμένες δεξιότητες. Όπως θα διαπιστώσετε, κάποιες ασκήσεις απαιτούν αρκετό χρόνο. Προτείνουμε η διάρκεια εκπαίδευσης για την Ενότητα 1 να κατανεμηθεί σε τρία μέρη ή συναντήσεις, διάρκειας περίπου 4 ωρών η κάθε μία. Συνυπολογίζοντας τον συνολικό φόρτο στη διαδικασία μάθησης, η Ενότητα 1 έχει διάρκεια περίπου 30 ώρες (1,2 ECTS).

Ασκήσεις	Θεματικές Κλειδιά	Μαθησιακά αποτελέσματα	Προτάσεις και ιδέες για τον εκπαιδευτή		
			Δια ζώσης εκπαίδευση και γενικές προτάσεις	Μικτή εκπαίδευση	Online /εξ αποστάσεως εκπαίδευση
Εισαγωγικό video	Γενικές πληροφορίες/ γνωριμία.	Κατανόηση των στόχων του Bounceback	• Συστηθείτε ως εκπαιδευτής και παρουσιάστε τους βασικούς στόχους της εκπαίδευσης. • Προτρέψτε τους εκπαιδευόμενους να αλληλοσυστηθούν	• Συστηθείτε ως εκπαιδευτής και παρουσιάστε τους βασικούς στόχους της εκπαίδευσης. • Προτρέψτε τους εκπαιδευόμενους να αλληλοσυστηθούν (προτείνεται αυτό να γίνει σε μια δια ζώσης συνάντηση)	• Συστηθείτε ως εκπαιδευτής και παρουσιάστε τους βασικούς στόχους της εκπαίδευσης. • Προτρέψτε τους εκπαιδευόμενους να έχουν ανοικτές τις κάμερές τους όταν συστήνονται στην ομάδα.
E1A2	Στοχασμός για την υφιστάμενη και την επιθυμητή κατάσταση σε ατομικό επίπεδο	Τροχός ζωής: Επαφή με φιλοδοξίες κι επιθυμίες για το μέλλον σε διαφορετικά πεδία της ζωής	• Προτρέψτε συζήτηση στην ομάδα πάνω σε όσα οι εκπαιδευόμενοι συμπλήρωσαν στον τροχό της ζωής. • Εντοπίστε τα άτομα που νιώθουν ποιο άνετα να εκφράζονται και να συμμετέχουν σε δια ζώσης περιβάλλοντα και αξιοποιήστε τα ως φορείς παρότρυνσης για τους υπόλοιπους.	• Προτρέψτε συζήτηση στην ομάδα πάνω σε όσα οι εκπαιδευόμενοι συμπλήρωσαν στον τροχό της ζωής. • Προτρέψτε τους εκπαιδευόμενους να πάρουν το λόγο σε online περιβάλλον και να μιλήσουν για την εμπειρία τους με την άσκηση. Μην έχετε όμως την απαίτηση να μιλήσουν όλοι, ιδιαίτερα αν η ομάδα είναι μεγάλη.	• Προτρέψτε συζήτηση στην ομάδα πάνω σε όσα οι εκπαιδευόμενοι συμπλήρωσαν στον τροχό της ζωής. • Εντοπίστε τα άτομα που νιώθουν ποιο άνετα να εκφράζονται και να συμμετέχουν σε online περιβάλλοντα και αξιοποιήστε τα ως φορείς παρότρυνσης για τους υπόλοιπους.
E1A3	Η δυνατότητα «μεταφοράς» των μαλακών δεξιοτήτων	Κατανόηση του οριζόντιου χαρακτήρα των δεξιοτήτων και τη δυνατότητα «μεταφοράς» κι εφαρμογής σε ποικίλα επαγγελματικά περιβάλλοντα με τη βοήθεια του εργαλείου match-making.	• Με τη βοήθεια κάποιων ενδεικτικών αποτελεσμάτων όπως τα έλαβαν οι εκπαιδευόμενοι, τονίστε και καταδείξτε τη δυνατότητα «μεταφοράς» των δεξιοτήτων.	• Το εργαλείο Match-making tool μπορεί να παρουσιαστεί σε δια ζώσης συνάντηση, ενώ η χρήση και συμπλήρωση μπορεί να γίνει σε δεύτερο χρόνο ως εργασία. Στη συνέχεια και σε διαφορετική συνάντηση μπορεί να γίνει ομαδική συζήτηση με το παράδειγμα συγκεκριμένων αποτελεσμάτων σε online περιβάλλον.	• Προτείνετε ατομικές ή ομαδικές συζητήσεις για ενδεικτικά αποτελέσματα. Για να διευκολυνθεί αυτή η διαδικασία, καλό είναι να παρουσιαστεί το εργαλείο σε πρότερη online συνάντηση.
E1A4 – E1A5	Η έννοια της αποτυχίας	Εντοπισμός στάσεων και αντιλήψεων για την αποτυχία και αναστοχασμός	• Το να μιλάει κάποιος για τις αποτυχίες του είναι άβολο. Μπορείτε να ενθαρρύνετε την ομάδα μιλώντας για τις δικές σας αποτυχίες.	• Το να μιλάει κάποιος για τις αποτυχίες του είναι άβολο. Μπορείτε να ενθαρρύνετε την ομάδα μιλώντας για τις δικές σας αποτυχίες	• Το να μιλάει κάποιος για τις αποτυχίες του είναι άβολο. Μπορείτε να ενθαρρύνετε την ομάδα μιλώντας για τις δικές σας αποτυχίες.

Ασκήσεις	Θεματικές Κλειδιά	Μαθησιακά αποτελέσματα	Προτάσεις και ιδέες για τον εκπαιδευτή		
			Δια ζώσης εκπαίδευση και γενικές προτάσεις	Μικτή εκπαίδευση	Online /εξ αποστάσεως εκπαίδευση
E1A6A+B – E1A7	Θεωρία νοοτροπίας	Εντοπισμός ατομικής νοοτροπίας και συνειδητοποίηση του μεταβλητού χαρακτήρα της.	• Τονίστε τη δυνατότητα της νοοτροπίας να αλλάζει. Η αρχική εντύπωση των εκπαιδευόμενων είναι ότι η στατική νοοτροπία είναι κάτι αρνητικό. Καθοδηγήστε τους εκπαιδευόμενους να σκεφτούν τη νοοτροπία με όρους δεξιοτήτων που μπορούν να αποκτηθούν και να οδηγήσουν σε νοοτροπία ανάπτυξης.	• Τονίστε τη δυνατότητα της νοοτροπίας να αλλάζει. Η αρχική εντύπωση των εκπαιδευόμενων είναι ότι η στατική νοοτροπία είναι κάτι αρνητικό. Καθοδηγήστε τους εκπαιδευόμενους να σκεφτούν τη νοοτροπία με όρους δεξιοτήτων που μπορούν να αποκτηθούν και να οδηγήσουν σε νοοτροπία ανάπτυξης. • Η διαδικασία αυτή είναι καλύτερα να γίνεται δια ζώσης, ενώ οι ασκήσεις μπορούν να γίνουν και σε online περιβάλλον μεταξύ συναντήσεων.	• Τονίστε τη δυνατότητα της νοοτροπίας να αλλάζει. Η αρχική εντύπωση των εκπαιδευόμενων είναι ότι η στατική νοοτροπία είναι κάτι αρνητικό. Καθοδηγήστε τους εκπαιδευόμενους να σκεφτούν τη νοοτροπία με όρους δεξιοτήτων που μπορούν να αποκτηθούν και να οδηγήσουν σε νοοτροπία ανάπτυξης. • Για να ενισχύσετε το συμμετοχικό χαρακτήρα της εκπαίδευσης σε περιβάλλον online, μπορείτε να χωρίσετε τους εκπαιδευόμενους σε δύο ομάδες (μία με στατική νοοτροπία και μία με νοοτροπία ανάπτυξης) και παροτρύνετε την ανταλλαγή απόψεων και αντιλήψεων.
E1A8	Κατανόηση του πλαισίου SWOT σε προσωπικό επίπεδο.	Εντοπισμός δυνατών και αδύνατων σημείων, ευκαιριών και απειλών όπως εμπλέκονται με φιλοδοξίες για το μέλλον.	• Τονίστε την αξία των δυνατών σημείων! Αυτά που οι εκπαιδευόμενοι δηλώνουν ως τέτοια μπορούν να αξιοποιηθούν για τον έλεγχο των αδυναμιών και τη αποδυνάμωση πιθανών απειλών.	• Οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να κάνουν τις ασκήσεις online και να ακολουθήσει δια ζώσης συνάντηση για συζήτηση.	• Εξηγήστε πώς λειτουργεί το πλαίσιο SWOT. Προετοιμάστε ένα παράδειγμα και παρουσιάστε το πρώτα στους εκπαιδευόμενους online.
E1A9A-Δ	Προβολή και παρουσίαση εαυτού, εντοπισμός επιθυμητών επαγγελματικών πεδίων δράσης και ευκαιριών.	Οι εκπαιδευόμενοι εξοικειώνονται με πρακτικές προβολής εαυτού, συμπεριλαμβανόμενων της ανάπτυξης βιογραφικού, της χρήσης μέσων κοινωνικής δικτύωσης και online πηγών για την επαγγελματική ανάπτυξη.	• Οι ασκήσεις απαιτούν χρόνο. Συνιστάται να γίνονται ως «εργασία για το σπίτι» με τη βοήθεια οδηγιών που μπορούν να δοθούν και online.	• Εξηγήστε σε δια ζώσης συνάντηση τις προσδοκίες των ασκήσεων από τους εκπαιδευόμενους. • Δείξτε παραδείγματα βιογραφικών Europass.	• Οργανώστε μια προπαρασκευαστική συνάντηση. Μπορείτε να δημιουργήσετε και ομάδες για την ανταλλαγή απόψεων και υποστήριξη. .

Ασκήσεις	Θεματικές Κλειδιά	Μαθησιακά αποτελέσματα	Προτάσεις και ιδέες για τον εκπαιδευτή		
			Δια ζώσης εκπαίδευση και γενικές προτάσεις	Μικτή εκπαίδευση	Online /εξ αποστάσεως εκπαίδευση
E1A10	Δημιουργία επιχειρηματικού προφίλ	Δυνατότητα σύνθεσης φιλοδοξιών και δυνατών σημείων με στόχο το σχεδιασμό ενός επιθυμητού επιχειρηματικού σχεδίου για το μέλλον.	• Δώστε ανατροφοδότηση σχετικά με την παρουσία, απουσία δηλώσεων, χαρακτηριστικών όπως αναφέρθηκαν από τους εκπαιδευόμενους μέχρι στιγμής. Εντοπίστε τα και τονίστε τα.	• Δώστε ανατροφοδότηση σχετικά με την παρουσία, απουσία δηλώσεων, χαρακτηριστικών όπως αναφέρθηκαν από τους εκπαιδευόμενους μέχρι στιγμής. Εντοπίστε τα και τονίστε τα.	• Δώστε ανατροφοδότηση σχετικά με την παρουσία, απουσία δηλώσεων, χαρακτηριστικών όπως αναφέρθηκαν από τους εκπαιδευόμενους μέχρι στιγμής. Εντοπίστε τα και τονίστε τα.
E1A11A-ΣΤ	Ο «ήρωας» ως αθλητική φιγούρα που κατάφερε να επιτύχει επαγγελματικά μετά την αθλητική καριέρα.	Έμπνευση από παραδείγματα προς μίμηση.	• Τονίστε τη σημασία στάσεων και αντιλήψεων κι όχι το «ηρωικό» στοιχείο.	• Τονίστε τη σημασία στάσεων και αντιλήψεων κι όχι το «ηρωικό» στοιχείο.	• Τονίστε τη σημασία στάσεων και αντιλήψεων κι όχι το «ηρωικό» στοιχείο.
E1A12A+B	Η στρατηγικές του γαλάζιου και του κόκκινου ωκεανού στην επιχειρηματικότητα.	Κατανόηση τρόπων σκέψης και στάσεων στην επαγγελματική ανάπτυξη, αντλώντας από το μοντέλο των στρατηγικών του γαλάζιου και του κόκκινου ωκεανού.	• Ενθαρρύνετε τους εκπαιδευόμενους να σκεφθούν πραγματικές ή φανταστικές επιχειρηματικές ιδέες ως παραδείγματα για την εφαρμογή των στρατηγικών. Μπορούν κάλλιστα να χρησιμοποιήσουν παραδείγματα γνωστών ή φίλων,	• Οι ασκήσεις μπορούν να πραγματοποιηθούν κάλλιστα online. Συνιστάται όμως να πραγματοποιηθούν ατομικές ή ομαδικές συναντήσεις για την άσκηση E1A12B (ανάλυση ανταγωνισμού).	• Προετοιμάστε ένα παράδειγμα ως οδηγό γι τους εκπαιδευόμενους. 2-3 περιπτώσεις από αυτές που θα προετοιμάσουν οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να χρησιμοποιηθούν (σε εθελοντική βάση) ως αντικείμενο συζήτησης σε μια online συνάντηση αφιερωμένη σε αυτό.
E1A13	Η έννοια της επιτυχίας	Κατανόηση του αντίκτυπου της επιτυχίας μέσα από τον τρόπο διαχείρισής της, αλλά και μέτρησής της.	• Σε αυτήν την άσκηση μπορεί να γίνει και μια συγκριτική ανασκόπηση στις ασκήσεις E1T4 και E1T5 σχετικά με τις αντιλήψεις περί αποτυχίας. • Προκαλέστε συζήτηση για το πώς αποτιμάται/μετριέται η αποτυχία για παράδειγμα. Μπορούμε να μιλάμε για επιτυχία και αποτυχία με απόλυτους όρους, ή υπάρχουν εκφάνσεις και των δύο σε όλους τους στόχους που θέτουμε και τα αντίστοιχα αποτελέσματα;	• Σε αυτήν την άσκηση μπορεί να γίνει και μια συγκριτική ανασκόπηση στις ασκήσεις E1T4 και E1T5 σχετικά με τις αντιλήψεις περί αποτυχίας. • Προκαλέστε συζήτηση για το πώς αποτιμάται/μετριέται η αποτυχία για παράδειγμα. Μπορούμε να μιλάμε για επιτυχία και αποτυχία με απόλυτους όρους, ή υπάρχουν εκφάνσεις και των δύο σε όλους τους στόχους που θέτουμε και τα αντίστοιχα αποτελέσματα;	• Σε αυτήν την άσκηση μπορεί να γίνει και μια συγκριτική ανασκόπηση στις ασκήσεις E1T4 και E1T5 σχετικά με τις αντιλήψεις περί αποτυχίας. • Προκαλέστε συζήτηση για το πώς αποτιμάται/μετριέται η αποτυχία για παράδειγμα. Μπορούμε να μιλάμε για επιτυχία και αποτυχία με απόλυτους όρους, ή υπάρχουν εκφάνσεις και των δύο σε όλους τους στόχους που θέτουμε και τα αντίστοιχα αποτελέσματα;

Ασκήσεις	Θεματικές Κλειδιά	Μαθησιακά αποτελέσματα	Προτάσεις και ιδέες για τον εκπαιδευτή		
			Δια ζώσης εκπαίδευση και γενικές προτάσεις	Μικτή εκπαίδευση	Online /εξ αποστάσεως εκπαίδευση

E1A14	Τέλος Ενότητας	Οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να αναγνωρίσουν συγκεκριμένα πράγματα που διδάχθηκαν σχετικά με την επιρροή που είχαν στον τρόπο σκέψης τους.			
--------------	----------------	---	--	--	--

Σημείωση: Σε όλες τις ασκήσεις οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να πατούν ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ και ΥΠΟΒΟΛΗ για να πάρουν στο τέλος του προγράμματος το εκπαιδευτικό τους Portfolio.

ΜΕΡΟΣ 4

Ενότητα 2 (Εκπαιδευτικές προτάσεις και ιδέες)



Στην Ενότητα 2 οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να εκτελέσουν 12 βασικές ασκήσεις (συμπεριλαμβανομένων συμπληρωματικών ασκήσεων σε κάποιες από αυτές). Στον πίνακα που ακολουθεί μπορείτε να βρείτε προτάσεις και ιδέες, όπως ανταποκρίνονται σε συγκεκριμένα στοιχεία της ενότητας ως εξής:

- Θεματικές-κλειδιά όπως ανταποκρίνονται σε ασκήσεις ή ομάδες ασκήσεων
- Σύντομη αναφορά στα επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα
- Προτάσεις και ιδέες για τον εκπαιδευτή σε διαφορετικά εκπαιδευτικά περιβάλλοντα (δια ζώσης, online κλπ.)

Συνιστούμε να διατρέχετε την online πλατφόρμα παράλληλα με τη μελέτη του παρακάτω πίνακα, ώστε να έχετε καλύτερη εποπτεία της ροής, αλλά και να μπορείτε να εντοπίζετε σημεία που μπορείτε να προσαρμόζετε την εκπαιδευτική σας προσέγγιση ανάλογα με το προφίλ, τις ανάγκες, το πλήθος, την ηλικία κι άλλα χαρακτηριστικά της ομάδας εκπαιδευόμενων σε κάθε περίπτωση. Οι ασκήσεις μπορούν να πραγματοποιηθούν online χρησιμοποιώντας τα αντίστοιχα βοηθητικά εργαλεία ή μέσα όπως διατίθενται και στη συνέχεια τη λειτουργία Αποθήκευση και Υποβολή. Η προτεινόμενη διάρκεια (ενδεικτική) για κάθε άσκηση εμφανίζεται αριστερά στο menu των ενότητων. Στην Ενότητα 2 υπάρχουν αρκετές επεξηγηματικές πληροφορίες που εισάγουν

τον εκπαιδευόμενο στο σκεπτικό και τους στόχους της ενότητας, καθώς και τους στόχους κάθε άσκησης. Οι ασκήσεις ακολουθούν τους τύπους που παρουσιάστηκαν σε προηγούμενη ενότητα («επαγωγικές», εισήγησης, υλοποίησης, σύνθεσης). Το κυρίαρχο στοιχείο στην ενότητα αυτή είναι οι ασκήσεις σύνθεσης, στις οποίες οι εκπαιδευόμενοι αναπτύσσουν σταδιακά μια αρχική ιδέα για την επαγγελματική τους ανάπτυξη και πορεία όπως προχωρά η μαθησιακή διαδικασία (E2A1, 5, 9, 12). Οι επεξηγηματικές πληροφορίες μπορούν να αξιοποιηθούν από τους εκπαιδευτές στην εκπαιδευτική διαδικασία, αλλά και από τους εκπαιδευόμενους που μελετούν μόνοι τους.

Όπως ήδη αναφέρθηκε, η ενδεικτική διάρκεια των ασκήσεων εμφανίζεται δίπλα σε κάθε άσκηση. Μπορείτε εάν επιθυμείτε κι εξυπηρετεί τους εκπαιδευτικούς σας στόχους να χωρίσετε τις ασκήσεις σε ομάδες ασκήσεων που δεν ακολουθούν υποχρεωτικά την προτεινόμενη σειρά, κυρίως στις περιπτώσεις στις οποίες η ομάδα των εκπαιδευόμενων έχει ανάγκη στοχευμένη προσέγγιση σε συγκεκριμένες δεξιότητες. Όπως θα διαπιστώσετε, κάποιες ασκήσεις απαιτούν αρκετό χρόνο. Προτείνουμε η διάρκεια εκπαίδευσης για την Ενότητα 2 να καταμεληθεί σε τέσσερα μέρη ή συναντήσεις, διάρκειας περίπου 4 ωρών η κάθε μία. Συνυπολογίζοντας τον συνολικό φόρτο στη διαδικασία μάθησης, η Ενότητα 2 έχει διάρκεια περίπου 30 ώρες (1,2 ECTS).

Ασκήσεις	Θεματικές Κλειδιά	Μαθησιακά αποτελέσματα	Προτάσεις και ιδέες για τον εκπαιδευτή
			Η δομή της 2ης Ενότητας καθώς και οι επεξηγηματικές πληροφορίες που περιέχονται σε αυτήν, μπορούν να υποστηρίξουν δια ζώσης, μικτή και online εκπαίδευση. Ως εκ τούτου οι προτάσεις και ιδέες σε αυτήν τη στήλη έχουν το ρόλο υποστηρικτικών σχολίων για τον εκπαιδευτή, ώστε να εξασφαλιστεί μια αποτελεσματική και πλούσια μαθησιακή εμπειρία σε όλα τα παραπάνω εκπαιδευτικά περιβάλλοντα.
Εισαγωγή	Δομή και στόχοι της Ενότητας 2	Σύνδεση με 1η Ενότητα	
E2A1A Η ιδέα μου #1	Σχεδιασμός του επαγγελματικού μέλλοντος	Άσκηση «επαγωγής»: Οι εκπαιδευόμενοι Καταγραφή ιδέας για επαγγελματική/ επιχειρηματική ανάπτυξη	• Οι εκπαιδευόμενοι γράφουν ένα μικρό κείμενο που αποτυπώνει τα στοιχειώδη μιας ιδέας που έχουν για επαγγελματική ανάπτυξη. Παρακινήστε τους να εκφραστούν ελεύθερα σε αυτό το αρχικό στάδιο. Δεν υπάρχουν καλές και κακές ιδέες. Αυτή η πρώτη «κατάθεση» σκέψεων θα ακολουθήσει τους εκπαιδευόμενους καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος, ενώ θα εμπλουτίζεται από γνώσεις και δεξιότητες που αποκτούνται στην πορεία της μελέτης και των υπόλοιπων ασκήσεων. Οι ασκήσεις που συναντάμε σε αυτήν και την επόμενη ενότητα με τη σήμανση «Η ιδέα μου» είναι επεξεργασμένες ως προς το περιεχόμενο, το οποίο με τη σειρά του επανεμφανίζεται σε κάθε νέα σχετική άσκηση στις ενότητες 2 και 3.
E2A2	Δημιουργικότητα και όραμα: Ατομικές αντιλήψεις	Άσκηση «επαγωγής»: Αντλώντας από εμπειρίες ζωής στην αθλητική καριέρα, οι εκπαιδευόμενοι καταγράφουν τις δικές τους προσλήψεις και αντιλήψεις σχετικά με τα δύο αυτά πεδία δεξιοτήτων.	• Υπενθυμίστε ότι εδώ πρέπει να κατατεθούν ατομικές παρά γενικές αντιλήψεις.
E2A3	Δημιουργικότητα και όραμα: Εντοπισμός και καταγραφή προσωπικών στιγμών που συνδέουν με τις έννοιες/δεξιότητες της δημιουργικότητας και του οράματος	Άσκηση «επαγωγής»: Σύνδεση εμπειρίας και βιωμάτων με τις εν λόγω δεξιότητες.	• Παροτρύνετε τους εκπαιδευόμενους να είναι συγκεκριμένοι στην καταγραφή προσωπικών στιγμών. Ο στόχος είναι να αναγνωρίσουν τον εαυτό τους ως δημιουργικό και οραματιστή μέσα από στιγμιότυπα ζωής στην αθλητική τους καριέρα ή ακόμη και πέρα από αυτήν.

Ασκήσεις	Θεματικές Κλειδιά	Μαθησιακά αποτελέσματα	Προτάσεις και ιδέες για τον εκπαιδευτή
E2A4	Έλεγχος και σύγκριση προσωπικών αντιλήψεων και προσλήψεων στη βάση ορισμών και ικανοτήτων που συνδέονται με τις εν λόγω δεξιότητες.	Άσκηση υλοποίησης: Απόκτηση γνώσεων για τα χαρακτηριστικά και τις ικανότητες ενός δημιουργικού ατόμου που μπορεί να οραματίζεται (αντλώντας από ορισμούς και προσεγγίσεις του πλαισίου EntreComp).	Ξεκινήστε συζήτηση σχετικά με χαρακτηριστικά και ικανότητες που απουσιάζουν και αναζητείστε τους λόγους. Ελέγξτε το βαθμό κατά τον οποίο οι εκπαιδευόμενοι έχουν διευρύνει τον ορίζοντά τους σε σχέση με το περιεχόμενο αυτών των δεξιοτήτων.
E2A5: Η ιδέα μου #2	Οι εκπαιδευόμενοι εμπλουτίζουν την αρχική τους ιδέα με στοιχεία δημιουργικότητας και οραματισμού.	Άσκηση σύνθεσης: Εφαρμογή δεξιοτήτων στο πεδίο της δημιουργικότητας και του οράματος στην αρχική ιδέα/επαγγελματικό ή επιχειρηματικό σενάριο.	- Τονίστε τη σημασία της «μεταφοράς» δεξιοτήτων. Πώς δηλαδή αντίστοιχες εμπειρίες σε ένα πεδίο (τον αθλητισμό) όπως συνοδεύονται από στιγμές που αντανakλούν δεξιότητες, μπορούν να μεταφερθούν και αξιοποιηθούν σε ένα διαφορετικό πεδίο ζωής και επαγγελματικής δράσης. - Αξιοποιήστε το «δημιουργικό διάλειμμα» και το video για να κεντρίσετε τον δημιουργικό εαυτό των εκπαιδευόμενων.
E2A6	Κινητοποίηση: Ατομικές αντιλήψεις	Άσκηση «επαγωγής»: Οι εκπαιδευόμενοι καταγράφουν τις δικές τους προσλήψεις και αντιλήψεις σχετικά με αυτό το πεδίο δεξιότητας.	Οι αθλητές έχουν ισχυρό εμπειρικό φορτίο κινητοποίησης. Παρακινήστε τους να αναλογιστούν αντίστοιχες στιγμές από την καριέρα τους.
M2T7	Κινητοποίηση: Καταγραφή προσωπικών στιγμών που συνδέουν με την έννοια/δεξιότητα της κινητοποίησης.	Άσκηση «επαγωγής»: Σύνδεση εμπειρίας και βιωμάτων με την εν λόγω δεξιότητα.	Τονίστε τη σημασία να αναζητά κανείς στιγμές κινητοποίησης ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα της δραστηριότητας ή του στόχου που συνδέεται με αυτήν.
E2A8	Έλεγχος και σύγκριση προσωπικών αντιλήψεων και προσλήψεων στη βάση ορισμών και ικανοτήτων που συνδέονται με την εν λόγω δεξιότητα	Άσκηση υλοποίησης: Απόκτηση γνώσεων για τα χαρακτηριστικά και τις ικανότητες ενός ατόμου που κινητοποιείται (αντλώντας από ορισμούς και προσεγγίσεις του πλαισίου EntreComp).	Ξεκινήστε συζήτηση σχετικά με χαρακτηριστικά και ικανότητες που απουσιάζουν και αναζητείστε τους λόγους. Ελέγξτε το βαθμό κατά τον οποίο οι εκπαιδευόμενοι έχουν διευρύνει τον ορίζοντά τους σε σχέση με το περιεχόμενο αυτής της δεξιότητας.
E2A9: Η ιδέα μου #3	Οι εκπαιδευόμενοι εμπλουτίζουν την αρχική τους ιδέα με στοιχεία που ανταποκρίνονται στο πεδίο της δεξιότητας κινητοποίησης.	Άσκηση σύνθεσης: Εφαρμογή δεξιοτήτων στο πεδίο της κινητοποίησης στην αρχική ιδέα/επαγγελματικό ή επιχειρηματικό σενάριο.	Το video για την εσωτερική κινητοποίηση μπορεί να εμπνεύσει τους εκπαιδευόμενους σε αυτήν την άσκηση. Προτείνετε στους εκπαιδευόμενους να συμπεριλάβουν αυτήν την προσέγγιση της κινητοποίησης στην ιδέα τους, δηλαδή να αναλογιστούν τις έννοιες της αυτονομίας, της επιθυμίας για άριστη διαχείριση ενός αντικείμενου και του σκοπού ως κύρια συστατικά της εσωτερικής κινητοποίησης.

Ασκήσεις	Θεματικές Κλειδιά	Μαθησιακά αποτελέσματα	Προτάσεις και ιδέες για τον εκπαιδευτή
E2A10	Οι εκπαιδευόμενοι εισάγονται στα χαρακτηριστικά και τις ικανότητες ενός ατόμου που μπορεί να κινητοποιεί ανθρώπινους και υλικούς πόρους, ενώ στη συνέχεια καταγράφουν προσωπικές εμπειρίες από την αθλητική τους καριέρα που συνδεόταν με την κινητοποίηση τρίτων αλλά και πόρων.	Άσκηση εισήγησης: Απόκτηση γνώσεων για τα χαρακτηριστικά ενός ατόμου με δεξιότητες κινητοποίησης ανθρώπινων και υλικών πόρων (αντλώντας από ορισμούς και προσεγγίσεις του πλαισίου EntreComp).	• Για αυτήν την δεξιότητα κινούμαστε μεθοδολογικά αντίστροφα. Προηγείται υλικό και πληροφορία σχετικά με τη δεξιότητα της κινητοποίησης και στη συνέχεια καλούνται οι εκπαιδευόμενοι να καταγράψουν ατομικές εμπειρίες. Αυτή η επιλογή έγινε για το λόγο ότι οι αθλητές ενδέχεται να έχουν μικρό απόθεμα εμπειριών ειδικότερα στο πεδίο κινητοποίησης υλικών πόρων.
E2A11	Έλεγχος και σύγκριση προσωπικών αντιλήψεων και προσλήψεων στη βάση ορισμών και ικανοτήτων που συνδέονται με την εν λόγω δεξιότητα	Άσκηση υλοποίησης: Απόκτηση γνώσεων για τα χαρακτηριστικά και τις ικανότητες ενός ατόμου που κινητοποιεί ανθρώπους και υλικούς πόρους (αντλώντας από ορισμούς και προσεγγίσεις του πλαισίου EntreComp).	• Ξεκινήστε συζήτηση σχετικά με χαρακτηριστικά και ικανότητες που απουσιάζουν και αναζητείστε τους λόγους. Ελέγξτε το βαθμό κατά τον οποίο οι εκπαιδευόμενοι έχουν διευρύνει τον ορίζοντά τους σε σχέση με το περιεχόμενο αυτής της δεξιότητας.
E2A12: Η ιδέα μου #4	Οι εκπαιδευόμενοι εμπλουτίζουν την αρχική τους ιδέα με στοιχεία που ανταποκρίνονται στο πεδίο της δεξιότητας κινητοποίησης ανθρώπινων και υλικών πόρων.	Άσκηση σύνθεσης: Εφαρμογή δεξιοτήτων στο πεδίο της κινητοποίησης ανθρώπινων και υλικών πόρων στην αρχική ιδέα/ επαγγελματικό ή επιχειρηματικό σενάριο.	• Οι εκπαιδευόμενοι υποτίθεται ότι πρέπει να συμπεριλάβουν στην ιδέα επαγγελματικής ανάπτυξης πρόσωπα και πόρους που θεωρούν απαραίτητα για να διευκολύνουν την υλοποίηση του σχεδίου που έχουν κατά νου. Μπορεί να πρόκειται για υπάρχοντα πρόσωπα στη ζωή τους ή για ορισμένα πρόσωπα με συγκεκριμένες δεξιότητες ή γνώσεις (π.χ. ως συνεργάτης, εταίρος, επενδυτής κ.λπ.) Όσον αφορά τους μη ανθρώπινους πόρους, αναμένεται να συμπεριλάβουν τους βασικούς πόρους που σκέφτονται. Ο στόχος είναι να διευκρινιστεί ο τρόπος που περιγράφουν για την κινητοποίησή τους, αντλώντας από όσα έμαθαν και από τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να είχαν κινητοποιήσει άλλους ή πόρους στο παρελθόν.
Τεστ αυτεπίγνωσης και η «μεταφορά» ζωής	Αξιολόγηση προόδου στη βάση 4 κριτηρίων. Καταγραφή της μεταφοράς (ως σχήματος λόγου) που ο εκπαιδευόμενος συνδέει τη ζωή και την κοσμοθεωρία του.	Αξιολόγηση προόδου και βαθμού ικανοποίησης από τη μαθησιακή διαδικασία.	• Ξεκινήστε συζήτηση σχετικά με χαρακτηριστικά και ικανότητες που απουσιάζουν και αναζητείστε τους λόγους. Ελέγξτε το βαθμό κατά τον οποίο οι εκπαιδευόμενοι έχουν διευρύνει τον ορίζοντά τους σε σχέση με το περιεχόμενο αυτής της δεξιότητας.
Σημείωση: Σε όλες τις ασκήσεις οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να πατούν ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ και ΥΠΟΒΟΛΗ για να πάρουν στο τέλος του προγράμματος το εκπαιδευτικό τους Portfolio.			

Ενότητα 3 (Εκπαιδευτικές προτάσεις και ιδέες)



Στην Ενότητα 3 οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να εκτελέσουν 7 βασικές ασκήσεις (συμπεριλαμβανομένων συμπληρωματικών ασκήσεων σε κάποιες από αυτές). Στον πίνακα που ακολουθεί μπορείτε να βρείτε προτάσεις και ιδέες, όπως ανταποκρίνονται σε συγκεκριμένα στοιχεία της ενότητας ως εξής:

- Θεματικές-κλειδιά όπως ανταποκρίνονται σε ασκήσεις ή ομάδες ασκήσεων
- Σύντομη αναφορά στα επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα
- Προτάσεις και ιδέες για τον εκπαιδευτή σε διαφορετικά εκπαιδευτικά περιβάλλοντα (δια ζώσης, online κλπ.)

Συνιστούμε να διατρέχετε την online πλατφόρμα παράλληλα με τη μελέτη του παρακάτω πίνακα, ώστε να έχετε καλύτερη εποπτεία της ροής, αλλά και να μπορείτε να εντοπίζετε σημεία που μπορείτε να προσαρμόζετε την εκπαιδευτική σας προσέγγιση ανάλογα με το προφίλ, τις ανάγκες, το πλήθος, την ηλικία κι άλλα χαρακτηριστικά της ομάδας εκπαιδευόμενων σε κάθε περίπτωση. Οι ασκήσεις μπορούν να πραγματοποιηθούν online χρησιμοποιώντας τα αντίστοιχα βοηθητικά εργαλεία ή μέσα όπως διατίθενται και στη συνέχεια τη λειτουργία Αποθήκευση και Υποβολή. Η προτεινόμενη διάρκεια (ενδεικτική) για κάθε άσκηση εμφανίζεται αριστερά στο menu των ενότητων. Στην Ενότητα 3 υπάρχουν αρκετές επεξηγηματικές πληροφορίες που εισάγουν

τον εκπαιδευόμενο στο σκεπτικό και τους στόχους της ενότητας, καθώς και τους στόχους κάθε άσκησης. Οι ασκήσεις ακολουθούν τους τύπους που παρουσιάστηκαν σε προηγούμενη ενότητα («επαγωγικές», εισήγησης, υλοποίησης, σύνθεσης). Το κυρίαρχο στοιχείο στην ενότητα αυτή είναι οι ασκήσεις σύνθεσης, στις οποίες οι εκπαιδευόμενοι αναπτύσσουν σταδιακά μια αρχική ιδέα για την επαγγελματική τους ανάπτυξη και πορεία όπως προχωρά η μαθησιακή διαδικασία (E2A2, 7). Οι επεξηγηματικές πληροφορίες μπορούν να αξιοποιηθούν από τους εκπαιδευτές στην εκπαιδευτική διαδικασία, αλλά και από τους εκπαιδευόμενους που μελετούν μόνοι τους.

Όπως ήδη αναφέρθηκε, η ενδεικτική διάρκεια των ασκήσεων εμφανίζεται δίπλα σε κάθε άσκηση. Μπορείτε εάν επιθυμείτε κι εξυπηρετεί τους εκπαιδευτικούς σας στόχους να χωρίσετε τις ασκήσεις σε ομάδες ασκήσεων που δεν ακολουθούν υποχρεωτικά την προτεινόμενη σειρά, κυρίως στις περιπτώσεις στις οποίες η ομάδα των εκπαιδευόμενων έχει ανάγκη στοχευμένη προσέγγιση σε συγκεκριμένες δεξιότητες. Όπως θα διαπιστώσετε, κάποιες ασκήσεις απαιτούν αρκετό χρόνο. Προτείνουμε η διάρκεια εκπαίδευσης για την Ενότητα 3 να κατανεμηθεί σε δύο μέρη ή συναντήσεις, διάρκειας περίπου 4 ωρών η κάθε μία. Συνυπολογίζοντας τον συνολικό φόρτο στη διαδικασία μάθησης, η Ενότητα 3 έχει διάρκεια περίπου 30 ώρες (1,2 ECTS).

Ασκήσεις	Θεματικές Κλειδιά	Μαθησιακά αποτελέσματα	Προτάσεις και ιδέες για τον εκπαιδευτή
			Η δομή της 3ης Ενότητας καθώς και οι επεξηγηματικές πληροφορίες που περιέχονται σε αυτήν, μπορούν να υποστηρίξουν δια ζώσης, μικτή και online εκπαίδευση. Ως εκ τούτου οι προτάσεις και ιδέες σε αυτήν τη στήλη έχουν το ρόλο υποστηρικτικών σχολίων για τον εκπαιδευτή, ώστε να εξασφαλιστεί μια αποτελεσματική και πλούσια μαθησιακή εμπειρία σε όλα τα παραπάνω εκπαιδευτικά περιβάλλοντα.
Εισαγωγή	Σύνδεση με τη 2η ενότητα		
E3A1	Management και ηγεσία, σχεδιασμός, συνεργασία με άλλους	Άσκηση εισήγησης: Οι εκπαιδευόμενοι εισάγονται στις δεξιότητες διαχείρισης (management) και της ηγεσίας, καθώς και σε αυτές του σχεδιασμού και της συνεργασίας με τρίτους που συνδέονται με τις πρώτες. Βασικό στοιχείο εισήγησης αποτελεί η διαφορά μεταξύ management και ηγεσίας και κατ' αντιστοιχία του manager και του ηγέτη.	• Η άσκηση παρέχει υλικό και πληροφορία που θα πρέπει οι εκπαιδευόμενοι να συναρμόσουν στην επόμενη άσκηση E3A2, εισάγοντας αντίστοιχες δεξιότητες και ποιότητες στον εαυτό τους ως υποκείμενο διαχείρισης, σχεδιασμού και συνεργάτη.
E3A2 Η ιδέα μου #5	Οι εκπαιδευόμενοι εμπλουτίζουν την αρχική τους ιδέα με στοιχεία που ανταποκρίνονται στο πεδίο του management, της ηγεσίας, του σχεδιασμού και της συνεργασίας με τρίτους.	Άσκηση σύνθεσης: Εφαρμογή δεξιοτήτων στα εν λόγω πεδία στην αρχική ιδέα/ επαγγελματικό ή επιχειρηματικό σενάριο.	• Προτείνετε στους εκπαιδευόμενους να αξιοποιήσουν τις ιδέες για τον καθορισμό στόχων, τη φύση των στόχων, και του πλάνου δράσης. Σε αυτή τη φάση η καταγεγραμμένη ιδέα όπως έχει αναπτυχθεί, πρέπει να αποκτήσει ένα σαφές χρονικό πλάνο υλοποίησης.
E3A3	Συνεργασία με τρίτους: Ατομικές αντιλήψεις	Άσκηση «επαγωγής»: Οι εκπαιδευόμενοι καταγράφουν βιώματα και εμπειρίες που συνδέονται με τη συνεργασία με τρίτους.	• Παροτρύνετε τους εκπαιδευόμενους να είναι συγκεκριμένοι στην καταγραφή προσωπικών στιγμών. Ο στόχος είναι να αναγνωρίσουν τον εαυτό τους ως δρών υποκείμενο μέσα από στιγμιότυπα ζωής στην αθλητική τους καριέρα ή ακόμη και πέρα από αυτήν, όταν χρειάστηκε να συνεργαστούν με τρίτους.
E3A4	Έλεγχος και σύγκριση προσωπικών αντιλήψεων και προσλήψεων στη βάση ορισμών και ικανοτήτων που συνδέονται με την εν λόγω δεξιότητα	Άσκηση υλοποίησης: Απόκτηση γνώσεων για τα χαρακτηριστικά και τις ικανότητες ενός ατόμου στη συνεργασία με τρίτους (αντλώντας από ορισμούς και προσεγγίσεις του πλαισίου EntreComp).	• Ξεκινήστε ομαδική συζήτηση σχετικά με τα 4 χαρακτηριστικά (ανεκτικότητα, ενεργητική ακρόαση, διάθεση για ενθάρρυνση ομαδικής εργασίας, προώθηση δικτύωσης) και το βαθμό παρουσίας ή απουσίας στα βιώματα και τις εμπειρίες των εκπαιδευόμενων όπως καταγράφηκαν..

Ασκήσεις	Θεματικές Κλειδιά	Μαθησιακά αποτελέσματα	Προτάσεις και ιδέες για τον εκπαιδευτή
E3A5	Επίλυση προβλημάτων, ασάφεια, αβεβαιότητα, ρίσκο	Άσκηση εισήγησης: Οι εκπαιδευόμενοι εισάγονται στη φύση του «προβλήματος». Άσκηση υλοποίησης: Εφαρμογή των 5 γιατί στην επίλυση προβλημάτων κατά τη διάρκεια της αθλητικής καριέρας, αλλά και πέρα από αυτήν.	• Η επίλυση προβλημάτων, η ασάφεια, η αβεβαιότητα, το ρίσκο εμπλέκονται εσκεμμένα στις ασκήσεις 4-6. Ο στόχος εδώ είναι να προσληφθούν ως έννοιες που μπορούν να διαταράξουν τη ροή του σχεδιασμού που έχει προηγηθεί. Οι αθλητές καλούνται στην καριέρα τους να διαχειριστούν καταστάσεις όπου οι έννοιες αυτές εμπλέκονται άμεσα, τόσο σωματικά, όσο και διανοητικά και συναισθηματικά.
E3A6	Ασάφεια, αβεβαιότητα, ρίσκο	Άσκηση εισήγησης: Οι εκπαιδευόμενοι κατανοούν τις εσωτερικές σχέσεις ανάμεσα σε αυτές τις έννοιες. Άσκηση «επαγωγής» και υλοποίησης: Οι εκπαιδευόμενοι αποκτούν γνώσεις σχετικά με τα χαρακτηριστικά και τις ικανότητες ενός ατόμου που αντιμετωπίζει αποτελεσματικά την αβεβαιότητα, την ασάφεια και το ρίσκο. Σκέφτονται τις δικές τους εμπειρίες, αξιολογώντας τη συμπεριφορά τους σε σχέση με τα χαρακτηριστικά και τις ικανότητες που εντοπίζονται στη δική τους περίπτωση.	• Ξεκινήστε ομαδική συζήτηση για στοιχεία που απουσιάζουν από τις ατομικές εμπειρίες όπως καταγράφονται.
E3A7: Η ιδέα μου #6	Οι εκπαιδευόμενοι εμπλουτίζουν την αρχική τους ιδέα με στοιχεία που ανταποκρίνονται στο πεδίο των εν λόγω δεξιοτήτων.	Άσκηση σύνθεσης: Εφαρμογή δεξιοτήτων στα εν λόγω πεδία στην αρχική ιδέα/ επαγγελματικό ή επιχειρηματικό σενάριο.	• Παροτρύνετε τους εκπαιδευόμενους να εντοπίσουν το αποτύπωμα όλων των δεξιοτήτων από τις ενότητες 2 και 3 στην τελική κορφή της καταγεγραμμένης ιδέας τους. Συνεργαστείτε μαζί τους σε αυτό και συμπληρώστε, εμπλουτίστε ανάλογα.
E3A8	Εργαλείο Match-making	Άσκηση υλοποίησης: Κατανόηση της δυνατότητας «μεταφοράς» των δεξιοτήτων χρησιμοποιώντας ξανά το εργαλείο match-making.	• Ξεκινήστε συζήτηση για διαφορές με τα σε σχέση με τα αρχικά αποτελέσματα.

Ασκήσεις	Θεματικές Κλειδιά	Μαθησιακά αποτελέσματα	Προτάσεις και ιδέες για τον εκπαιδευτή
Τεστ αυτεπίγνωσης και η «μεταφορά» ζωής	Αξιολόγηση προόδου στη βάση 4 κριτηρίων. Καταγραφή της μεταφοράς (ως σχήματος λόγου) που ο εκπαιδευόμενος συνδέει τη ζωή και την κοσμοθεωρία του.	Αξιολόγηση προόδου και βαθμού ικανοποίησης από τη μαθησιακή διαδικασία.	
Σημείωση: Σε όλες τις ασκήσεις οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να πατούν ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ και ΥΠΟΒΟΛΗ για να πάρουν στο τέλος του προγράμματος το εκπαιδευτικό τους Portfolio			
ΜΕ ΤΗΝ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΟΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΟΥΝ ΨΗΦΙΑΚΟ ΔΙΑΚΡΙΤΙΚΟ (DIGITAL BADGE)			

Συμπληρωματικές προτάσεις και ιδέες

Ακολουθούν προτάσεις και ιδέες για την αξιοποίηση του εκπαιδευτικού υλικού του Bounceback στις εκπαιδευτικές σας δράσεις, πέρα από τις συγκεκριμένες που παρουσιάστηκαν πιο πάνω και ακολουθούσαν τη δομή του προγράμματος:

- Ανάλογα με το προφίλ της ομάδας εκπαιδευόμενων, το υλικό επιτρέπει μερική ή στοχευμένη, αποσπασματική χρήση.
- Τις ασκήσεις «επαγωγής» όπως έχουν συμπληρωθεί από εκπαιδευόμενους αθλητές, μπορείτε να τις αξιοποιήσετε (ανώνυμα) ως μελέτες περίπτωσης σε άλλες εκπαιδευτικές δράσεις με διαφορετικές ομάδες εκπαιδευόμενων αθλητών.
- Μπορείτε να αποφασίζετε κατά περίπτωση τι μπορούν να κάνουν οι

εκπαιδευόμενοι κατά τη διάρκεια των συναντήσεων και τι μπορεί να κάνουν ως εργασία για το σπίτι. Για κάτι τέτοιο απαιτείται βέβαια καλή γνώση της ομάδας και των προτιμήσεών της.

- Μπορείτε να πειραματιστείτε με τη σειρά που παρουσιάζεται το εκπαιδευτικό υλικό στο σύνολό του. Οι Ενότητες 2 και 3 προσφέρονται μάλλον περισσότερο για κάτι τέτοιο. Αυτό σημαίνει ότι μπορείτε να σχεδιάζετε μαθήματα με διαφορετική σειρά δεξιοτήτων για παράδειγμα. Συνιστούμε όμως να χρησιμοποιείτε την Ενότητα 1 ως σημείο εισαγωγής σε κάθε περίπτωση, γιατί είναι αυτή η ενότητα που εισάγει τον εκπαιδευόμενο στη διαδικασία αλλαγής τρόπου σκέψης, υιοθέτησης αντιλήψεων, ελέγχου πεποιθήσεων, που είναι ακριβώς απαραίτητα στη μετάβαση που επιχειρείται.





ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ BOUNCEBACK

Το έργο με τον τίτλο Bounceback - Developing an innovative learning approach to facilitate the integration of veteran/retired athletes into employment, business, and entrepreneurship χρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης με διάρκεια από 1/10/2020 – 30/9/2022. Το Bounceback συντονίζεται από το φορέα University of Pannonia (Ουγγαρία) και υλοποιείται σε συνεργασία με τους οργανισμούς AEK Athletic Club (Ελλάδα), A.S.D. Società Sportiva Lazio Karate (Ιταλία), Militos Consulting S.A. (Ελλάδα), R&DO LIMITED (Κύπρος), University and Student Athletics Club of Veszprém (VEDAC) (Ουγγαρία).

Ο κεντρικός στόχος του έργου είναι να υποστηρίξει αθλητές που έχουν αποσυρθεί από την ενεργό αθλητική δράση να μεταβούν επιτυχημένα σε μια νέα επαγγελματική καριέρα. Οδηγό σε αυτή τη μετάβαση θα αποτελέσουν δεξιότητες που έχουν αποκτηθεί στην ενασχόληση με τον αθλητισμό, με στόχο τη μετατροπή τους σε επαγγελματικές ή/και επιχειρηματικές δεξιότητες.

Πιο συγκεκριμένα, ο στόχος αυτός θα επιτευχθεί μέσα από τα παρακάτω:

- Τη σύζευξη μεταξύ «μαλακών» δεξιοτήτων, προσωπικών χαρακτηριστικών και στάσεων των αθλητών με αυτές που είναι απαραίτητες στον επαγγελματικό στίβο και σε ποικιλία επαγγελματικών και επιχειρηματικών προοπτικών.
- Την ανάπτυξη online εργαλείων και υποστηρικτικού υλικού για τη «μετάφραση» αυτών των δεξιοτήτων σε επαγγελματικές δεξιότητες για την ανάπτυξη μιας νέας καριέρας που θα είναι διαθέσιμα δωρεάν στα Αγγλικά, Ουγγρικά, Ελληνικά και Ιταλικά.
- Την εξασφάλιση της καταλληλότητας της υποστηρικτικής παρέμβασης για τους βετεράνους αθλητές και το μαθησιακό τους προφίλ και τις προτιμήσεις τους με τη βοήθεια πιλοτικών δοκιμών με στόχο τη βελτιστοποίηση.
- Την ανάπτυξη προτάσεων για την υιοθέτηση και περαιτέρω εφαρμογή της παρέμβασης στο θεσμικό επίπεδο.



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

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.