



Cofinanziato
dall'Unione europea



MANUALE

MOBILITÀ PER COMBATTERE LA
DISOCCUPAZIONE OFFRENDO
OPPORTUNITÀ DI VOLONTARIATO AI
GIOVANI ADULTI

ERASMUS+
PARTENARIATO COLLABORATIVO NELLO SPORT
CODICE DEL PROGETTO: 101134465



İZNİK İLÇE MİLLİ
EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



S O M M A R I O

I N T R O D U Z I O N E

- **Panoramica del progetto**
- **Obiettivi**
- **Presentazione dei Soci**

C A P I T O L I E A T T I V I T À

- **Comunicazione efficace**
- **Leadership e collaborazione di squadra**
- **Strategie di finanziamento e networking**
- **Forza mentale e resilienza**
- **Responsabilità sociale d'impresa**
- **Volontariato sportivo**
- **Gestione del tempo e produttività**
- **Competenze imprenditoriali e innovazione nello sport**

PROGETTO MOVVO

PANORAMICA DEL PROGETTO

"MObility to fight unemployment by granting Volunteering Opportunities to young adults" (MOVVO) è una piccola partnership collaborativa nel campo dello sport che mira a supportare la mobilità di volontari, allenatori, dirigenti e personale di organizzazioni sportive senza scopo di lucro. Il gruppo target sarà costituito da persone di età pari o superiore ai 18 anni interessate a fare volontariato per esplorare la possibilità di una carriera nello sport aprendo i propri club sportivi, nonché per rafforzare ulteriormente le proprie competenze.

Il progetto MOVVO è una risposta alla politica europea di sostegno al volontariato nel settore sportivo come mezzo per promuovere l'occupazione, la crescita economica e l'impegno sociale. Lo scoppio della pandemia di COVID-19 ha avuto un impatto significativo sul settore sportivo, colpendo non solo gli sport di base, ma anche quelli professionistici e l'intera industria sportiva. La pandemia ha portato a restrizioni alla mobilità e al lockdown, determinando un'emergenza di disoccupazione nel settore sportivo.

La crisi ha offerto l'opportunità di innovare, ripensare le politiche e rivalutare le priorità a lungo termine. Lo sviluppo di percorsi in cui i volontari possano costruire la propria esperienza e lavorare sulle proprie competenze in un settore che avrà un nuovo inizio, ma con un budget limitato da investire all'inizio, è una priorità. I vantaggi del volontariato nello sport sono numerosi, non solo per lo sport ma anche per i singoli volontari, le loro comunità e la società. Il volontariato nello sport è una componente essenziale della politica europea, come evidenziato dal Libro Bianco Europeo sullo Sport (2007) e dalla Comunicazione della CE su "Sviluppare la dimensione europea nello sport" (2011).

Il progetto MOVVO mira ad affrontare le priorità settoriali del campo sportivo all'interno dei partenariati di cooperazione Erasmus Plus, con un focus sulla promozione dell'occupazione attraverso lo sport e sull'incoraggiamento dell'inclusione sociale e delle pari opportunità nello sport. Il progetto si rivolge a persone di età pari o superiore ai 18 anni, interessate al volontariato per esplorare la possibilità di una carriera nello sport aprendo i loro club sportivi e rafforzando ulteriormente le loro competenze. Il progetto cerca di aumentare l'attrattività e la portata operativa delle organizzazioni sportive e colmare l'attuale lacuna informativa, fornendo così elementi da elaborare in ulteriori ricerche e iniziative progettuali.

OBIETTIVI

+++

Supportare le organizzazioni sportive e i club sportivi nella ripresa dalla pandemia di Covid-19 attraverso strategie e buone pratiche per migliorare le conoscenze e le competenze operative dei volontari.



+++

Creazione di una rete europea per facilitare la possibilità di aumentare l'esposizione delle opportunità di volontariato nelle organizzazioni sportive per i giovani adulti e promuovere lo sviluppo di carriera per il target di giovani adulti dei progetti nel campo sportivo.



+++

Promuovere la qualità professionale, l'attrattività e i risultati operativi delle organizzazioni sportive di base e sviluppare la professionalità di qualità del personale e dei volontari attraverso l'istruzione non formale e l'e-learning.



s o c i

İZNİK İLÇE MİLLİ
EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

İZNİK-MEM è un'istituzione pubblica locale che si occupa di tutte le questioni educative a İznik, a Bursa. La Direzione distrettuale dell'istruzione nazionale di İznik è un'organizzazione ombrello che è responsabile della pianificazione, organizzazione e valutazione delle attività educative, sportive e sociali di: scuole materne, scuole primarie, scuole secondarie, scuole superiori e VET, centri di apprendimento permanente e istruzione per adulti, centri di istruzione speciale e riabilitazione, 3 scuole private di tutti i livelli educativi, formazione pre-in servizio di insegnanti tirocinanti e formazione in servizio di insegnanti.

MV INTERNATIONAL



L'Organizzazione Non Governativa Europea (ENGO) è una rete di 37 ONG, con un'organizzazione membro in ogni nazione dei 27 paesi dell'UE; 10 in paesi non UE nel continente europeo; e 8 organizzazioni associate dall'Africa, volte a promuovere la pianificazione partecipativa tra ONG e a favorire lo scambio di conoscenze tra professionisti nel campo del design europeo. Come "associazione di associazioni" senza scopo di lucro, ENGO-MVI intende svolgere attività di coinvolgimento sociale e di costruzione della comunità per i suoi membri e le parti interessate (terze) incoraggiando la partecipazione, la libertà e la dignità dei suoi membri.

soci

FAAL DERNEĞİ



Organizzazione fondata alla fine del 2013. Faal Derneği collabora con i comuni di Çankaya e Keçiören, scuole, università, organizzazioni sportive e altre organizzazioni giovanili nel suo ambiente per aumentare l'impatto. Lo scopo principale dell'organizzazione è quello di dare potere alle persone che possono svolgere un ruolo attivo nella società. Cittadinanza attiva, inclusione sociale, integrazione di gruppi svantaggiati sono le attività principali. La missione di Faal Derneği è quella di promuovere e supportare lo sviluppo sostenibile delle comunità locali e l'emancipazione degli individui attraverso istruzione, sport e formazione, diritti umani e cooperazione internazionale.

MOUSIKOS GYMNASTIKOS SYLLOGOS PANSERRAIKOS (MGS)



Il MGS Panserraikos Club ha sviluppato un grande dinamismo, in decine di sport, nei suoi 55 anni di attività in tutto il territorio greco. Il Panserraikos Club conta attualmente 15 squadre attive tra uomini e donne, più 5 squadre attive per atleti con disabilità e ha un totale di 614 atleti registrati che competono in campionati nazionali e locali, mentre 702 giovani atleti si allenano nelle accademie MGS. La visione del Panserraikos Club è quella di promuovere il "fair play" attraverso l'insegnamento dei valori dello sport e la formazione continua dei nostri atleti e del personale.

CAPITOLI

Sono 8 i capitoli individuati dai partner per massimizzarne l'utilità nel Formato Formativo, che si concentra sul rafforzamento delle componenti dello staff delle società e delle organizzazioni sportive al fine di promuovere la professionalità e rafforzarne le competenze.

CAPITOLO - 1



COMUNICAZIONE EFFICACE

La comunicazione è un aspetto fondamentale della vita quotidiana, che implica lo scambio di pensieri, idee, informazioni o sentimenti tra individui attraverso vari mezzi come la parola, la scrittura, i gesti e l'espressione artistica. Una comunicazione efficace si verifica quando il mittente e il destinatario interpretano il messaggio nello stesso modo, quello che intendeva il mittente. La comunicazione può assumere varie forme, tra cui verbale e non verbale, scritta, visiva e di ascolto, e può avvenire di persona, online, al telefono o tramite posta. Sia il mittente che il destinatario si sentono soddisfatti quando comunicano in modo efficace.

Una comunicazione efficace richiede che siamo chiari e completi in ciò che stiamo cercando di esprimere. Essere un comunicatore efficace nella nostra vita professionale e personale implica l'apprendimento delle competenze per scambiare informazioni con chiarezza, empatia e comprensione. Per assicurarci di comunicare nel modo più efficace possibile, dobbiamo conoscere i 7 principi della comunicazione che sono presentati nella Figura 1.



I 7 principi per una comunicazione efficace

- **Concretezza:** il messaggio deve essere supportato da materiale fattuale, inclusi dati e cifre, per fornire una comprensione chiara.
- **Coerenza:** il messaggio deve essere coerente, assicurando la comprensione di cosa va dove e cosa arriva quando.
- **Chiarezza:** lo scopo del messaggio deve essere chiaro, impedendo ai lettori di fare supposizioni.
- **Impegno:** un messaggio ben trasmesso aumenta il morale e ha un impatto maggiore.
- **Regolarità:** la scelta delle parole dovrebbe essere minima, regolando il tono della voce e del contenuto per risparmiare tempo.
- **Completezza:** ogni messaggio dovrebbe avere una conclusione logica, garantendo una comunicazione completa.
- **Cortesie:** la discussione dovrebbe rendere l'altra persona rispettosa, assicurando onestà, rispetto, apertura e cortesia. Le parole offensive possono scoraggiare le persone.

L'importanza della comunicazione efficace nelle abilità sociali

Una comunicazione efficace è utile in vari aspetti della vita, tra cui il posto di lavoro, l'istruzione e la vita personale. Aiuta a gestire i dipendenti, a far crescere le organizzazioni, a promuovere creatività e innovazione, a diventare un oratore pubblico migliore e a costruire relazioni forti. Nella vita personale, una comunicazione efficace può portare a una migliore salute sociale, emotiva e mentale, a legami profondi con i propri cari, a legami basati sulla fiducia e a migliori capacità di risoluzione dei problemi e dei conflitti. Imparando a comunicare bene, gli individui possono attrarre più opportunità, migliorare la propria crescita personale e promuovere relazioni più forti.

Benefici di una comunicazione efficace



IMPATTO



Sviluppo personale e Rafforzamento delle Relazioni Sociali

Ottime capacità comunicative influenzano in modo significativo vari ambiti, come lo sviluppo giovanile, lo sport, il volontariato e l'imprenditorialità, favorendo la collaborazione, l'impegno e promuovendo un senso di comunità e di obiettivi condivisi.

Nello sviluppo giovanile, una comunicazione efficace è essenziale per promuovere l'apprendimento sociale ed emotivo. I giovani imparano a esprimersi chiaramente, ad ascoltare attivamente e a comprendere le prospettive degli altri, che sono competenze fondamentali per costruire autostima, empatia e resilienza. Quando i giovani riescono a comunicare in modo efficace, possono sostenere se stessi, risolvere i conflitti in modo pacifico e collaborare con i coetanei, migliorando le loro competenze sociali e l'intelligenza emotiva.

Nello sport, una comunicazione efficace è fondamentale per il lavoro di squadra, il coordinamento e il raggiungimento di obiettivi comuni. Allenatori e atleti devono comunicare in modo chiaro per comprendere le strategie, fornire feedback e motivarsi a vicenda. Forti capacità comunicative aiutano gli atleti ad esprimere le proprie esigenze, fornire feedback costruttivi e mantenere la fiducia all'interno di una squadra. Ciò favorisce un ambiente di squadra positivo in cui tutti i membri si sentono apprezzati e compresi, il che porta in ultima analisi a prestazioni migliori e a una maggiore coesione di squadra.

Nel settore del volontariato, una comunicazione efficace aiuta a creare un senso di appartenenza e di scopo tra i volontari. Una comunicazione chiara assicura che tutti comprendano i propri ruoli, responsabilità e la missione dell'organizzazione, portando a un maggiore coinvolgimento e motivazione. I volontari che possono condividere efficacemente le proprie esperienze e l'impatto del proprio lavoro possono ispirare altri a unirsi e sostenere gli sforzi dei volontari, creando un effetto a catena di cambiamento positivo nella comunità.

Per gli imprenditori, una comunicazione efficace è fondamentale per lanciare idee, negoziare con gli stakeholder e costruire relazioni solide con clienti, partner e investitori. Una comunicazione chiara e convincente può aiutare gli imprenditori ad articolare la propria visione, attrarre investimenti e costruire una base di clienti fedeli. Consente inoltre loro di collaborare efficacemente con il proprio team, promuovendo innovazione, creatività e risoluzione dei problemi.

Titolo dell'attività Staffetta di discussione di squadra	Attività n.: 1
Durata 1 ora	Turchia/IZNIKMEM
Numero di persone; 8-15 partecipanti Gruppo target; -Giovani adulti interessati a intraprendere una carriera nel settore dello sport o a migliorare il proprio profilo professionale	Materiali; -Coni o segnalatori per allestire un percorso a staffetta, -Fischietto o campanello, -Lavagna a fogli mobili o lavagna bianca, pennarelli, -Carte con scenari sportivi
Obiettivi principali; Migliorare le capacità comunicative essenziali per una carriera nello sport, come l'articolazione chiara, l'ascolto attivo e la capacità di fornire feedback costruttivi in un ambiente dinamico e di lavoro di squadra.	
Riscaldamento (10 minuti): - Chiedere ai partecipanti di presentarsi e di condividere un esempio di buona comunicazione di cui hanno fatto esperienza o a cui hanno assistito in un contesto sportivo. - Spiegare l'importanza di una comunicazione efficace nello sport, evidenziando come allenatori, giocatori e personale di supporto utilizzino la comunicazione per creare fiducia, trasmettere strategie e motivare le squadre. Istruzioni per l'attività (10 minuti): -Dividere i partecipanti in 2-4 squadre. -Ogni squadra si mette in fila e la prima persona riceve una carta scenario sportivo. L'obiettivo è trasmettere il messaggio dello scenario alla propria squadra recitandolo (gioco di ruolo) senza parlare. Hanno un minuto per prepararsi e 30 secondi per recitarlo. - La persona successiva in fila trasmetterà verbalmente il messaggio interpretato al membro del team successivo, che eseguirà un gioco di ruolo non verbale simile. Questo processo continua fino all'ultima persona, che deve trasmettere verbalmente il messaggio finale e riassumere cosa pensa riguardasse lo scenario originale.	

Attività principale (20 minuti):

- Avviare la staffetta. Ogni squadra deve agire e trasmettere il messaggio come descritto.
- Un facilitatore osserva ogni team, notando i comportamenti comunicativi efficaci e inefficaci, come la gestualità chiara, l'uso del linguaggio del corpo, l'ascolto attivo e l'accuratezza dei messaggi trasmessi.

Debriefing e feedback (20 minuti):

- Riunire tutti e discutere dell'esperienza.
- Chiedere a ciascun team di condividere il messaggio finale e di confrontarlo con lo scenario originale per vedere quanto è cambiato.
- Facilitare una discussione di gruppo su quali capacità comunicative sono state utilizzate in modo efficace e cosa potrebbe essere migliorato. Le domande potrebbero includere:
 - "Qual è stata la sfida più grande nel trasmettere il messaggio?", "In che modo la comunicazione non verbale ha influenzato la tua comprensione?", "Cosa hai notato riguardo alle tue capacità di ascolto?"

Suggerimenti per i facilitatori:

- Adatta la complessità degli scenari in base ai livelli di esperienza dei partecipanti. Per i principianti, usa scenari più semplici; per i partecipanti avanzati, aggiungi situazioni complesse o sfumate.

Carte scenario:

1. L'allenatore fornisce semplici istruzioni di gioco:

Prima dell'inizio di una partita, un allenatore spiega alla squadra una strategia di base, come ad esempio passare la palla più frequentemente.

2. Giocatore che incoraggia un compagno di squadra:

Un giocatore tira su il morale a un compagno di squadra che si sente stanco o scoraggiato durante una sessione di allenamento.

3. Il capitano della squadra convoca una riunione di squadra:

Il capitano convoca tutti i membri della squadra per una breve riunione e discutere la mossa successiva.

4. Genitori che applaudono da bordo campo:

Un genitore tifa con entusiasmo per la squadra del proprio figlio durante una partita, gridando parole di incoraggiamento.

5. Arbitro che inizia una partita:

L'arbitro fischia e usa segnali manuali per dare inizio alla partita, assicurandosi che entrambe le squadre siano pronte.

Ulteriori letture:

[Comunicazione efficace](#)

[Cos'è la comunicazione?](#)

[Cos'è la comunicazione efficace oggi?](#)

[14 consigli per comunicazioni efficaci](#)

[Comunicazione efficace sulle prestazioni organizzative](#)

Titolo dell'attività Sfida della conferenza stampa sportiva	Attività n.: 2
Durata 70 minuti	Turchia/IZNIKMEM
Numero di persone; 8-15 partecipanti Gruppo target; Giovani adulti interessati a intraprendere una carriera nel settore dello sport o a migliorare il proprio profilo professionale	Materiali; • Una finta conferenza stampa allestita • Schede o foglietti di carta • Cronometro o timer • Fotocamera o smartphone per la registrazione (facoltativo) • Distintivi o oggetti di scena "Press" per un maggiore realismo (facoltativo)
Obiettivi principali; Migliorare le capacità comunicative legate alla carriera sportiva, come la capacità di parlare in pubblico, la comunicazione persuasiva, la rapidità di pensiero e la capacità di trasmettere messaggi chiari e concisi sotto pressione.	
Istruzioni; 1° Fase: Introduzione e Riscaldamento (10 minuti) - Fai un gioco di "associazione di parole" incentrato sullo sport. Un partecipante dice una parola correlata allo sport (ad esempio, "goal"), e il successivo deve dire rapidamente una parola correlata (ad esempio, "punteggio"). Continua in cerchio per far pensare velocemente tutti. - Spiegare l'importanza della comunicazione nelle carriere sportive, sottolineando il ruolo dell'oratoria, delle relazioni con i media e della capacità di esprimere pensieri in modo rapido ed efficace, soprattutto in situazioni di forte pressione. 2° Fase: dividere in squadre e impostare (10 minuti) -Dividere i partecipanti in due gruppi: "Professionisti dello sport" (allenatori, atleti, dirigenti sportivi) e "Giornalisti". - Ogni "professionista sportivo" sceglie una carta scenario che delinea il suo ruolo e la situazione che sta affrontando (ad esempio, "Allenatore che affronta una sconfitta controversa", "Atleta che annuncia una decisione che definirà la sua carriera", "Dirigente sportivo che risponde a uno scandalo").	

- Ai "giornalisti" vengono forniti dei cartoncini su cui scrivere domande stimolanti basate sullo scenario, concentrandosi sulla chiarezza, sulla franchezza e sulla pertinenza alla situazione.

3° Fase: Attività principale - Conferenza stampa (30 minuti):

- Allestire un'area per una conferenza stampa simulata con un tavolo e delle sedie per i "professionisti sportivi" e un'area designata per i "giornalisti".
- Ogni "professionista sportivo" si alterna al tavolo per affrontare la propria situazione. Iniziano con una dichiarazione di 2 minuti sullo scenario e poi aprono la parola alle domande dei "Giornalisti".
- I "Giornalisti" pongono le domande una alla volta e il "professionista sportivo" deve rispondere in modo chiaro e sicuro. Ogni risposta non deve durare più di 1 minuto.
- Il facilitatore cronometra ogni risposta e osserva le capacità comunicative efficaci, come chiarezza, linguaggio del corpo, coerenza del messaggio e gestione delle domande difficili.

4° Fase: Debriefing e riflessione di gruppo (20 minuti)

- Riunire tutti e discutere dell'esperienza.
- Chiedere ai "professionisti sportivi" di raccontare come si sono sentiti sotto pressione e quali strategie hanno utilizzato per comunicare in modo efficace.
- Chiedere ai "giornalisti" di fornire un feedback su ciò che hanno trovato convincente o poco chiaro nelle risposte ricevute.
- Facilitare una discussione sulle competenze comunicative chiave: in che modo la preparazione ha aiutato? Quale ruolo ha avuto il linguaggio del corpo? In che modo i partecipanti hanno gestito domande difficili o inaspettate?

Valutazioni:

Cosa mi aspettavo? Cosa ho trovato?

Utilizzando il programma [Menti.com](https://www.menti.com), ai partecipanti verranno poste due domande: "Cosa ti aspettavi?" e "Cosa hai trovato?" Dopo aver risposto a queste domande, verranno ulteriormente sollecitati con domande come: "Cosa pensi della giornata odierna? Cosa ti ha dato la giornata di oggi? Hai imparato qualcosa di 'nuovo' oggi? C'è qualcosa a cui vorresti prestare più attenzione?"

Suggerimenti per i facilitatori:

- Per aumentare la creatività e l'empatia, scambiate i ruoli di "professionisti sportivi" e "giornalisti". Chiedete ai nuovi "professionisti sportivi" di creare i propri scenari sportivi e ai nuovi "giornalisti" di preparare le domande di conseguenza.
- Ripetere la conferenza stampa con i nuovi ruoli, incoraggiando i partecipanti ad applicare il feedback ricevuto in precedenza.

CAPITOLO - 2



LEADERSHIP E COLLABORAZIONE DI SQUADRA

La leadership è la capacità di un individuo o di un gruppo di persone di influenzare e guidare i seguaci o i membri di un'organizzazione, società o team. La leadership è spesso un attributo legato al titolo, all'anzianità o al grado di una persona in una gerarchia. Tuttavia, è un attributo che chiunque può avere o ottenere, anche coloro che non ricoprono posizioni di leadership. È un'abilità sviluppabile che può essere migliorata nel tempo. Un leader efficace ha le seguenti caratteristiche: sicurezza di sé, forti capacità di comunicazione e gestione, pensiero creativo e innovativo, perseveranza, volontà di correre rischi, apertura al cambiamento, equilibrio e reattività in tempi di crisi.

La collaborazione di squadra consiste nel lavorare insieme come gruppo su un progetto, un processo o un concetto per ottenere un risultato migliore di quello che si potrebbe ottenere individualmente. Comporta brainstorming, pensiero creativo, offerta di competenze uniche, visione del quadro generale e raggiungimento di un obiettivo comune. I membri del team condividono i carichi di lavoro mentre discutono idee, nuovi metodi o prospettive diverse per ottenere soluzioni migliori.

L'importanza della leadership e del lavoro di squadra nella carriera sportiva

La formazione per lo sviluppo della leadership è uno strumento prezioso per la crescita personale e professionale. Promuove un atteggiamento positivo e un'etica del lavoro, preparando gli individui al successo sia sul posto di lavoro che nella vita personale. Acquisendo queste competenze, gli individui possono guidare e gestire efficacemente se stessi sia in contesti professionali che personali.



Il lavoro di squadra e lo spirito di squadra sono competenze essenziali per il successo in vari aspetti della vita. Gli sport di squadra coinvolgono un leader e compagni di squadra, promuovendo unità e collaborazione. Lo spirito di squadra promuove un senso di appartenenza, supporto e obiettivi condivisi, migliorando le prestazioni e il benessere generale. Dei buoni compagni di squadra richiedono una buona comunicazione, autodisciplina, capacità decisionale e responsabilità. Queste competenze trasversali sono correlate allo sport e all'occupazione, rendendole cruciali per il successo in vari campi. Il progetto MOVVO mira a migliorare queste competenze per offrire varie opportunità di carriera ai giovani adulti nei settori sportivi.

IMPATTO

Promuovere la leadership e il lavoro di squadra nel volontariato e nell'imprenditorialità nello sport

Lo sviluppo di capacità di leadership e di collaborazione di squadra ha un impatto significativo sui settori della gioventù, dello sport, del volontariato e dell'imprenditoria, poiché costituisce una base per la crescita personale, l'impegno nella comunità e l'avanzamento di carriera.

Nel settore giovanile, coltivare queste competenze aiuta i giovani a sviluppare un senso di responsabilità, sicurezza e resilienza, essenziali per affrontare le sfide sia dentro che fuori lo sport. Impegnandosi in attività di squadra, imparano ad apprezzare la diversità, a promuovere il rispetto reciproco e a costruire connessioni sociali che rafforzano i legami con la comunità.

Nello sport, la leadership e il lavoro di squadra sono fondamentali per creare una cultura di squadra positiva che stimoli le prestazioni, migliori la motivazione e riduca i conflitti, dando ai giovani atleti la possibilità di prendere iniziative, fare da mentori ai colleghi e mantenere uno spirito collaborativo, fondamentale per raggiungere obiettivi sia individuali che di squadra. Una leadership efficace e le dinamiche di squadra contribuiscono anche a creare un ambiente più inclusivo, in cui ogni membro si sente apprezzato e incoraggiato a contribuire, favorendo un senso di appartenenza e benessere mentale.

Titolo dell'attività Gestione delle crisi di carriera sportiva	Attività n.:3
Durata Circa 1,5 ore	Organizzazione Contea/Nome Turchia/IznikMEM
Numero di persone; 10-15 partecipanti Gruppo target; Giovani adulti interessati a intraprendere una carriera nel settore dello sport o a migliorare il proprio profilo professionale	Materiali; • Carte sfida (ogni carta contiene uno degli scenari dall'elenco fornito) • Lavagna bianca o lavagna a fogli mobili • Pennarelli, timer o cronometro • Penne e blocchi note • Spazio per discussioni di gruppo
Obiettivi principali; Migliorare le capacità di leadership, di pensiero critico, di risoluzione dei problemi e di lavoro di squadra dei partecipanti, gestendo le molteplici crisi e sfide che si incontrano tipicamente in una carriera sportiva.	
Fase 1: Introduzione e riscaldamento (10 minuti) -Spiegare brevemente lo scopo dell'attività: simulare crisi e sfide della vita reale in una carriera sportiva e sviluppare capacità di leadership e di lavoro di squadra prendendo decisioni strategiche. - Organizzare un rapido "Bingo della leadership" in cui i partecipanti incontrano altre persone nella stanza che hanno affrontato determinate sfide o situazioni nella loro vita reale, come la gestione di conflitti, la gestione di un team o la presa di una decisione sulla carriera.	
Fase 2: Formazione del gruppo e assegnazione dei ruoli (10 minuti) - Dividere i partecipanti in piccoli gruppi da 4-6 persone. Assegnare ruoli 1.Capitano della squadra: un partecipante svolge il ruolo di "Capitano della squadra" per guidare la discussione e prendere la decisione finale. 2. Allenatore assistente: un altro partecipante svolge il ruolo di "allenatore assistente", che consiglia il capitano della squadra e media i conflitti all'interno del gruppo. 3.Giocatori di squadra: gli altri partecipanti sono "giocatori di squadra" che contribuiscono con idee e prospettive. 4. Osservatore: un partecipante per ogni gruppo viene designato come "Osservatore" per monitorare il processo e fornire feedback sulle dinamiche del team e sul processo decisionale.	

Fase 3: Round di gestione delle crisi (40 minuti)

- Fornire a ciascun gruppo un set di 3-4 carte sfida, ciascuna delle quali descrive una diversa crisi o problema nella carriera sportiva (ad esempio, infortunio, conflitti di sponsorizzazione, risposta allo scandalo mediatico).
- Ogni gruppo discute la prima sfida per 10 minuti. Il capitano della squadra, con il contributo del gruppo, decide un corso d'azione. L'Osservatore prende appunti sul processo decisionale, incluso quanto bene il gruppo ha comunicato, considerato le opzioni e raggiunto una decisione.

Passa alla seconda sfida e ripeti il processo, ruotando i ruoli se lo desideri.

Continua per tutte le sfide assegnate.

Fase 4: Presentazioni di gruppo (20 minuti)

- Ogni gruppo prepara una breve presentazione (3-5 minuti) che riassume:
 - Le sfide che hanno dovuto affrontare.
 - Le decisioni prese e le motivazioni alla base delle stesse.
 - Il ruolo di ciascun partecipante e il modo in cui ha contribuito al processo decisionale.
 - Il feedback dell'Observer sulle dinamiche di squadra e sulla leadership.
- I gruppi presentano i loro risultati all'intero gruppo, condividendo spunti e riflessioni sui loro processi decisionali.

Fase 5: Debriefing e riflessione (10 minuti)

- Condurre una sessione di debriefing con le seguenti domande:
 - Quali sono stati gli aspetti più difficili nel gestire la crisi?
 - In che modo i diversi stili di leadership influenzano il processo decisionale?
 - Che ruolo ha avuto la comunicazione nella risoluzione dei conflitti o nel prendere decisioni?
 - In che modo le competenze acquisite in questa attività possono essere applicate a carriere sportive reali o ad altri contesti professionali?
- Gli osservatori di ciascun gruppo condividono le proprie osservazioni su quanto bene il gruppo abbia comunicato, come siano state prese le decisioni e come sia stata dimostrata la leadership.

Valutazioni:

Invitare i partecipanti a riflettere su ciò che hanno imparato su se stessi come leader o giocatori di squadra e su come possono applicare queste intuizioni nella loro carriera sportiva o professionale.

Suggerimenti per i facilitatori:

- Per dare a tutti la possibilità di assumere un ruolo guida, si consiglia di far ruotare i ruoli di "Capitano della squadra" e "Allenatore assistente" in ogni round.
- Adatta le carte sfida in base agli interessi o alle esperienze specifiche dei partecipanti.

- Offrire risorse aggiuntive come articoli o casi di studio per aiutare i team a riflettere in modo critico su ogni scenario.
- Incorporare storie sportive reali o titoli correlati a ogni scenario per rendere l'attività più coinvolgente e pertinente.

Esempi Sfide Carte

Cambiamento nella leadership del team:

- Scenario: "L'allenatore capo della squadra viene improvvisamente sostituito a metà stagione e il nuovo allenatore ha un approccio diverso all'allenamento e alla strategia. Come ti adatterai al nuovo stile di allenamento e come garantirai la coesione della squadra?"

Accusa di doping:

- Scenario: "È stata mossa un'accusa di doping a un giocatore chiave della squadra. Quali misure adotterai per affrontare l'accusa, mantenere l'integrità della squadra e gestire la percezione pubblica?"

Integrazione di team diversificati:

- Scenario: "Un nuovo giocatore con un background culturale diverso si unisce alla squadra, causando problemi di comunicazione e integrazione. Come promuoverai un ambiente inclusivo e garantirai l'unità della squadra?"

Carenza di attrezzature:

- Scenario: "Il team si trova ad affrontare una carenza di attrezzature essenziali per l'allenamento, che ha un impatto sulle sessioni di allenamento. Come affronterai la carenza e garantirai che il team possa continuare ad allenarsi in modo efficace?"

Tagli di bilancio inaspettati:

- Scenario: "A causa di imprevisti vincoli finanziari, il budget del team è notevolmente ridotto. Come stabilirai le priorità delle spese e adatterai le operazioni del team per far fronte al budget ridotto?"

Ulteriori letture:

[Gestione delle crisi nel marketing sportivo](#)

[Strategie di gestione delle crisi per l'industria sportiva](#)

Titolo dell'attività Staffetta sfida a squadre	Attività n.: 4
Durata 1 ora	Organizzazione Contea/Nome Turchia/IznikMEM
Numero di persone; 10-15 partecipanti Gruppo target; Giovani adulti interessati a intraprendere una carriera nel settore dello sport o a migliorare il proprio profilo professionale	Materiali; - Coni o marcatori (per l'impostazione delle stazioni) - Corda o spago (per alcune sfide) - Varie attrezzature sportive (ad esempio, diverse palle) - Cronometro o timer - Lavagna bianca o lavagna a fogli mobili (facoltativo, per il debriefing)
Obiettivi principali; Migliorare le capacità di lavoro di squadra, di comunicazione e di risoluzione dei problemi attraverso una serie di sfide collaborative pensate per testare e rafforzare le dinamiche di squadra in un contesto sportivo.	
Istruzioni; 1° Fase: Introduzione e Riscaldamento (15 minuti) -Spiegare lo scopo dell'attività: rafforzare il lavoro di squadra e la comunicazione attraverso una serie di sfide legate allo sport. - Il Nodo Umano: fate in modo che tutti i partecipanti si mettano in cerchio, uno di fronte all'altro. Chiedete a tutti di allungare la mano e afferrare la mano di due persone diverse nel cerchio, assicurandovi che nessuno tenga la mano della stessa persona. Questo creerà un "nodo umano" aggrovigliato. La sfida per il gruppo è lavorare insieme per districare il nodo senza lasciare andare le mani di nessuno. Dovranno comunicare in modo efficace, coordinare i loro movimenti e risolvere i problemi per trovare il modo migliore per districare il nodo. 2° Fase: dividere in squadre e impostare (30 minuti) - Dividere i partecipanti in squadre da 4-6 persone. - Assegnare dei ruoli all'interno di ciascun team (ad esempio, caposquadra, coordinatore, incoraggiatore) per facilitare un lavoro di squadra efficace. - Creare diverse postazioni strategiche in cui i team affronteranno vari scenari che richiedono pianificazione ed esecuzione.	

-Preparare metriche di performance: considerare l'impostazione di metriche di performance semplici per ogni sfida, come tempo di completamento, accuratezza o creatività. Un valutatore osserverà i gruppi e valuterà ogni performance dei team. Confrontare queste metriche tra diversi team o individui può aiutare a identificare aree di forza e aree di miglioramento.

Stazioni strategiche: (puoi decidere il numero di stazioni e scegliere quelle che preferisci in base al profilo del gruppo)

1. Dribbling bendato:

- Scenario: un membro della squadra è bendato e deve palleggiare con un pallone da basket da un cono all'altro, mentre viene guidato verbalmente dal resto della squadra.

2. Piramide umana:

- Scenario: i team costruiscono una piramide umana, che richiede equilibrio, fiducia e coordinamento.

3. Sfida Team Pass:

- Scenario: le squadre devono passarsi un pallone da calcio da un'estremità all'altra del campo usando solo i piedi, senza che nessun giocatore possa toccare la palla due volte di seguito.

4. Progettazione del gioco strategico:

- Scenario: i team progettano una nuova giocata o strategia per uno sport specifico (ad esempio, una giocata unica nel basket o una formazione nel calcio) e la presentano al gruppo.

5. Gestione delle risorse:

- Scenario: ai team vengono fornite risorse limitate (ad esempio, un pallone da calcio, qualche cono) e devono organizzare una sessione di allenamento o un'attività di team building.

3° Fase: Riflessione e discussione (15 minuti)

- Raccogli i partecipanti e facilita una discussione sull'esperienza. Usa queste domande per guidare la discussione:
- Come ha affrontato il vostro team ogni sfida?
- Quali strategie hanno funzionato bene e cosa avrebbe potuto essere migliorato?
- In che modo i ruoli all'interno del team hanno influito sulle prestazioni e sulla collaborazione?
- Come hai gestito eventuali conflitti o disaccordi durante le sfide?
- Cosa hai imparato da questa attività sul lavoro di squadra e sulla comunicazione?

- Riassumere i principali insegnamenti e lezioni apprese dall'attività. Sottolineare l'importanza del lavoro di squadra, del pensiero strategico e della comunicazione efficace nello sport e in altri contesti basati sul lavoro di squadra.

Valutazioni:

I partecipanti al Telegraph sono invitati a prendersi qualche minuto per riflettere sulla giornata trascorsa e poi a condividere le proprie impressioni con il gruppo utilizzando tre parole: una parola positiva, una parola negativa e una parola finale.

Ad esempio: Divertimento - Mal di testa - Stanco

Ai partecipanti potrebbe essere chiesto di scrivere i loro telegrafi su post-it e di attaccarli al muro affinché tutti possano leggerli.

Suggerimenti per i facilitatori:

- Consentire ai team di pensare fuori dagli schemi e di elaborare soluzioni innovative.
- Modificare la difficoltà degli scenari in base all'esperienza e alle competenze dei partecipanti.
- Assicurarsi che tutte le attività siano sicure e adatte ai partecipanti.
- Sottolineare il valore delle diverse prospettive e dello sforzo collaborativo per raggiungere il successo.

Ulteriori letture:

[-Street League, Lavoro di squadra e Sport](#)

[5 motivi per cui il lavoro di squadra è importante](#)

[Incoraggiare lo spirito di squadra:](#)

[Abilità di lavoro di squadra](#)

[Cos'è la collaborazione di gruppo?](#)

CAPITOLO - 3



STRATEGIE DI FINANZIAMENTO E NETWORKING

L'argomento del capitolo, "Strategie di finanziamento e networking: stabilire e gestire le relazioni necessarie", si concentra su due aree chiave critiche per la sostenibilità di organizzazioni sportive, eventi e iniziative imprenditoriali. Il primo aspetto, le strategie di finanziamento, comporta lo sviluppo di piani completi per garantire il supporto finanziario, che è fondamentale per l'esecuzione e la longevità dei progetti sportivi. Ciò include la comprensione delle diverse fonti di finanziamento disponibili, come sponsorizzazioni aziendali, sovvenzioni governative o raccolta fondi della comunità, e l'apprendimento di come creare proposte di sponsorizzazione convincenti. Queste proposte devono comunicare in modo efficace il valore di un progetto ai potenziali sponsor evidenziando i dati demografici del pubblico, i vantaggi per lo sponsor e in che modo il suo contributo farà una differenza tangibile.

Il secondo focus è il networking, che si riferisce alla pratica di costruire e coltivare relazioni con individui, organizzazioni e aziende che possono fornire supporto, finanziario o di altro tipo. Il networking svolge un ruolo fondamentale non solo nell'assicurare sponsorizzazioni iniziali, ma anche nel mantenere partnership a lungo termine che possono sostenere un'organizzazione o un evento attraverso più cicli. Nel mondo dello sport, dove la competizione per la sponsorizzazione è alta, la capacità di formare e sostenere relazioni professionali può essere un fattore decisivo per il successo di un'organizzazione. Man mano che i partecipanti apprendono queste competenze, saranno meglio equipaggiati per gestire gli aspetti finanziari e relazionali dei progetti sportivi.

Il ruolo del networking e del finanziamento nello sviluppo aziendale e nell'occupazione

L'importanza di questo capitolo all'interno del Progetto MOVO risiede nel suo ruolo nell'affrontare una delle sfide più urgenti per le iniziative sportive e basate sulla comunità: sostenibilità finanziaria e crescita. Molte organizzazioni sportive, in particolare quelle guidate dal volontariato o incentrate sui giovani, spesso hanno difficoltà a garantire finanziamenti costanti, il che può limitare gravemente la loro capacità di ampliare le loro operazioni o sostenere i loro sforzi nel tempo. Imparando a elaborare proposte di sponsorizzazione efficaci e a creare una rete strategica, i partecipanti possono superare queste barriere finanziarie e garantire che i loro progetti abbiano le risorse necessarie per prosperare. Ciò è particolarmente cruciale nel Progetto MOVO, il cui obiettivo è quello di dare potere ai giovani e ai volontari nello sport per sviluppare iniziative sostenibili che possano contribuire allo sviluppo personale e della comunità.

IMPATTO

Capacità di networking dei giovani che acquisiscono fiducia in se stessi

L'impatto della padronanza di strategie di finanziamento e networking si estende a più campi, tra cui sviluppo giovanile, sport, volontariato e imprenditoria. Per i giovani, in particolare quelli che cercano carriere nella gestione sportiva o nell'imprenditoria, capire come ottenere finanziamenti è un'abilità fondamentale che consentirà loro di trasformare le proprie idee in progetti realizzabili. Che si tratti di lanciare un evento sportivo, avviare un nuovo club sportivo o persino creare una startup legata al fitness, queste competenze forniscono le conoscenze di base necessarie per orientarsi negli aspetti finanziari di questi settori. Imparando come presentare un progetto agli sponsor e fare networking con le parti interessate, i partecipanti non solo acquisiscono competenze aziendali pratiche, ma migliorano anche la propria sicurezza professionale e il pensiero strategico.

Titolo dell'attività Creare una proposta di sponsorizzazione	Attività n.: 5
Durata 70 minuti	Organizzazione Contea/Nome Grecia/MGS
Numero di persone; 10-15 partecipanti Gruppo target; Giovani imprenditori e volontari nella gestione dello sport	Materiali; • Computer portatili, • Accesso a Internet, modelli per proposte di sponsorizzazione
Obiettivi principali; • Insegnare ai partecipanti come creare una proposta di sponsorizzazione professionale. • Sottolineare l'importanza del networking per ottenere finanziamenti.	
Istruzioni; Introduzione alla sponsorizzazione (10 minuti): Breve introduzione sui fondamenti della sponsorizzazione, tra cui cosa cercano gli sponsor e gli elementi critici di una proposta di sponsorizzazione di successo. Compito di gruppo (5 minuti): Dividete i partecipanti in piccoli gruppi e assegnate a ciascun gruppo un evento sportivo immaginario che richiede una sponsorizzazione. Creazione guidata della proposta (35 minuti): Guidare i gruppi nella creazione delle loro proposte di sponsorizzazione utilizzando i modelli forniti. Offrire supporto durante il processo spiegando l'importanza di allineare la proposta con gli obiettivi e il pubblico dello sponsor. Presentazione delle proposte (20 minuti): Ogni gruppo presenta la propria proposta di sponsorizzazione, simulando un pitch reale agli sponsor. Fornisci feedback in base alla qualità della presentazione, alla struttura della proposta e all'allineamento con gli obiettivi degli sponsor.	

Valutazioni:

Feedback e riflessione di gruppo:

Dopo ogni presentazione, fornisci un feedback costruttivo sui punti di forza e sulle aree di miglioramento delle loro proposte. Considera la chiarezza, la persuasività e l'allineamento con gli obiettivi dello sponsor. Incoraggia anche gli altri gruppi a fornire feedback, favorendo un ambiente di apprendimento tra pari.

Autovalutazione:

Fornire un questionario di auto-riflessione in cui i partecipanti possano valutare la loro comprensione delle strategie di sponsorizzazione e la loro esperienza nell'elaborazione della proposta.

Domande di esempio:

Quanto sei sicuro di riuscire a sviluppare una proposta di sponsorizzazione dopo questa attività?

Quale parte del processo hai trovato più impegnativa?

Come miglioreresti la tua proposta sulla base del feedback ricevuto?

Suggerimenti per i facilitatori:

1. Fornire esempi concreti:

Inizia mostrando esempi di proposte di sponsorizzazione di successo da parte di importanti eventi o organizzazioni sportive.

2. Incoraggiare la collaborazione e la creatività:

Suggerisci loro di andare oltre i benefit standard, come il posizionamento del logo, e di prendere in considerazione opportunità uniche (ad esempio, accesso dietro le quinte per gli sponsor, esperienze VIP esclusive).

3. Simulare sfide del mondo reale:

Durante le presentazioni, simulate le potenziali sfide che potrebbero incontrare in pitch di sponsorizzazione nel mondo reale. Ad esempio, ponete domande di approfondimento dal punto di vista dello sponsor per testare la capacità dei partecipanti di difendere le loro proposte e adattare il loro messaggio sul momento.

Ulteriori letture:

Video:

- [Come creare la proposta di sponsorizzazione perfetta](#)

Un video passo dopo passo su come creare una proposta di sponsorizzazione convincente, con suggerimenti su ciò che gli sponsor cercano.

- [Nozioni di base sulla proposta di sponsorizzazione in circa 15 minuti](#)

Questo video fornisce una panoramica di 15 minuti degli elementi essenziali di una proposta di sponsorizzazione.

Titolo dell'attività Costruire una rete per la gestione sportiva	Attività n.: 6
Durata 75 minuti	Organizzazione Contea/Nome Grecia/MGS
Numero di persone; 10-15 Gruppo target; Giovani adulti che mirano a costruire una rete nelle organizzazioni sportive	Materiali; Modelli di strategia di networking, Carte da gioco di ruolo, Computer portatili,
Obiettivi principali; Comprensione dei fondamenti del networking: I partecipanti acquisiranno una comprensione fondamentale di cosa sia il networking e perché sia cruciale nel settore sportivo. Impareranno l'importanza di costruire relazioni non solo per il supporto finanziario, ma anche per lo sviluppo della carriera, il mentoring e le opportunità di collaborazione.	
Istruzioni: 1. Introduzione al networking nello sport (10 minuti) -Inizia con una breve presentazione sul valore del networking nella gestione sportiva. Utilizza esempi concreti di come il networking abbia aiutato professionisti di successo nel settore. -Spiegare concetti chiave quali la creazione di relazioni professionali, il coinvolgimento delle parti interessate e la gestione delle relazioni a lungo termine. - Evidenziare la differenza tra networking transazionale (a breve termine) e relazionale (a lungo termine), sottolineando che il successo sostenibile deriva dalla costruzione di relazioni reciprocamente vantaggiose. 2. Identificazione delle principali parti interessate (15 minuti) - Fornire un elenco delle principali parti interessate nel settore sportivo (ad esempio, sponsor aziendali, professionisti dei media sportivi, organizzatori di eventi, agenzie governative, colleghi dirigenti sportivi, atleti e club sportivi). -Chiedere ai partecipanti di fare brainstorming in coppia su quali stakeholder sarebbero più rilevanti per i loro obiettivi di carriera o di progetto. Ad esempio, qualcuno che organizza un evento sportivo comunitario potrebbe aver bisogno di fare networking con aziende locali, sponsor e funzionari della città.	

3. Creare una strategia di networking personalizzata (20 minuti)

- Distribuisce un modello di piano di networking che includa sezioni come:
 - Dichiarazione dell'obiettivo: cosa vuoi ottenere attraverso il networking? (ad esempio, trovare uno sponsor, costruire relazioni professionali, trovare un mentore).
 - Parti interessate: chi sono le persone o le organizzazioni chiave con cui devi entrare in contatto?
 - Metodi di coinvolgimento: come li contatterai? (ad esempio, partecipando a eventi sportivi, utilizzando LinkedIn, inviando e-mail professionali).
- Lasciate ai partecipanti il tempo necessario per compilare il modello, identificando i loro obiettivi di networking, gli stakeholder target e il modo in cui intendono affrontare le opportunità di networking.
- Supporto del facilitatore: muoversi nella stanza, fornendo feedback e suggerimenti personalizzati mentre i partecipanti lavorano sulle loro strategie.

4. Scenari di networking di gioco di ruolo (30 minuti)

- Dividete i partecipanti in coppie o piccoli gruppi. Assegnate a ogni gruppo uno scenario di networking diverso da riprodurre. Gli scenari possono includere:
 - - Contattare un potenziale sponsor durante un evento di networking sportivo.
 - -Presentarsi a un influente professionista del settore.
 - -Contattare un contatto incontrato in un evento precedente.
- Fornisci carte da gioco di ruolo con descrizioni di base dei personaggi (ad esempio, "Sei un manager sportivo che cerca di ottenere una sponsorizzazione per un evento imminente. Contatta un rappresentante di un grande marchio per presentare la tua idea").
- Ogni coppia o gruppo dovrebbe esercitarsi a turno nel proprio pitch di networking, mentre gli altri osservano e forniscono un feedback costruttivo.
- Dopo ogni gioco di ruolo, chiedi ai partecipanti osservatori di fornire un feedback su ciò che ha funzionato bene e sugli aspetti da migliorare (ad esempio, chiarezza del tono, livello di sicurezza, capacità di coinvolgere il contatto).

Valutazioni:

Valutazione di gruppo e feedback tra pari:

Alla fine della sessione, i partecipanti si impegneranno in una discussione di gruppo per condividere le loro esperienze e feedback sui piani di networking e sulle attività di role-playing. Questa valutazione tra pari incoraggia i partecipanti a riflettere su ciò che hanno imparato dai loro pari e su come potrebbero incorporare nuove idee o strategie nei loro sforzi di networking.

Suggerimenti per i facilitatori:

1. Fornire istruzioni e contesto chiari:

- All'inizio dell'attività, fornisci ai partecipanti una chiara comprensione del perché il networking sia importante nel settore sportivo. Utilizza esempi di vita reale per illustrare come il networking sia stato cruciale per il successo dei professionisti. Ciò aiuterà i partecipanti a vedere il valore nello sviluppo di queste competenze.

3. Offrire una guida personalizzata durante la creazione del piano di networking:

Mentre i partecipanti lavorano ai loro piani di networking, circolate nella stanza per fornire feedback e suggerimenti personalizzati.

4. Preparare scenari di networking realistici per il gioco di ruolo:

Quando si impostano gli scenari di gioco di ruolo, cercare di renderli il più realistici possibile. Utilizzare esempi che siano pertinenti agli obiettivi dei partecipanti (ad esempio, presentare un pitch a un potenziale sponsor, cercare un mentore o collaborare con gli organizzatori dell'evento).

Se possibile, usate casi di studio reali tratti da dirigenti sportivi o professionisti del settore per conferire maggiore autenticità agli esercizi di gioco di ruolo.

Ulteriori letture:

[Il networking ti farà ottenere lavori sportivi](#)

Sforzi di networking di qualità e intenzionali possono aiutarti a ottenere i lavori sportivi che desideri, ma come fare? Brian Clapp spiega come il networking darà una spinta alla tua carriera sportiva

[Guida passo passo al networking nel calcio](#)

CAPITOLO - 4



FORZA MENTALE E RESILIENZA

La tenacia mentale si riferisce alla capacità di rimanere concentrati, composti e determinati di fronte alle avversità, mentre la resilienza è la capacità di riprendersi dalle battute d'arresto, mantenere un atteggiamento positivo e adattarsi a situazioni difficili. In questo capitolo, intendiamo esplorare come queste qualità possano essere sviluppate e rafforzate per migliorare le prestazioni in una varietà di contesti, tra cui sport, volontariato e contesti professionali.

Nello sport, la tenacia mentale gioca un ruolo cruciale nella capacità di un atleta di esibirsi sotto pressione. Gli atleti spesso affrontano alti livelli di stress durante le competizioni e gli allenamenti, e il loro successo dipende in larga parte dalla loro capacità di rimanere calmi, fiduciosi e determinati anche quando le cose non vanno come vogliono. Allo stesso modo, la resilienza aiuta gli atleti a riprendersi da sconfitte, infortuni o scarse prestazioni e a continuare a lavorare per raggiungere i propri obiettivi. Senza queste qualità, anche gli atleti più dotati fisicamente potrebbero avere difficoltà a raggiungere il loro pieno potenziale.

Il ruolo della resilienza mentale nel raggiungimento degli obiettivi

La tenacia mentale e la resilienza sono fondamentali per il successo e il benessere in vari ambiti della vita. Nel contesto del Progetto MOVVO, questo capitolo è particolarmente importante perché fornisce ai giovani e ai volontari gli strumenti mentali di cui hanno bisogno per prosperare sotto pressione, gestire lo stress e riprendersi dalle battute d'arresto. Il Progetto MOVVO mira a dare ai partecipanti gli strumenti per diventare leader nello sport, nel volontariato e nell'imprenditoria, e la resilienza mentale è una componente chiave della leadership efficace e del successo personale.

IMPATTO

Competenze che ci dà la resilienza mentale

L'impatto della costruzione di tenacia e resilienza mentale si estende a diversi campi, tra cui lo sviluppo giovanile, lo sport, il volontariato e l'imprenditorialità. Ognuna di queste aree trae beneficio dalla coltivazione della resilienza mentale in modi diversi, ma il filo conduttore è che la resilienza consente agli individui di gestire le sfide con calma e perseveranza.

Nello sviluppo giovanile, la resilienza mentale aiuta i giovani ad affrontare le sfide della crescita, tra cui pressioni accademiche, difficoltà sociali e battute d'arresto personali. L'adolescenza e la prima età adulta sono spesso piene di incertezza e i giovani che sviluppano forza mentale sono meglio equipaggiati per gestire lo stress della scuola, delle relazioni e della transizione all'età adulta. I giovani resilienti hanno maggiori probabilità di riprendersi dai fallimenti, mantenere una prospettiva positiva di fronte alle avversità e continuare a impegnarsi per raggiungere i propri obiettivi, anche quando si trovano di fronte a ostacoli. Ciò contribuisce al loro sviluppo personale complessivo e al loro successo futuro.

Nello sport, la tenacia mentale e la resilienza sono fondamentali per la capacità di un atleta di avere successo a qualsiasi livello di competizione. Gli atleti affrontano costantemente sfide fisiche e mentali, tra cui infortuni, sconfitte e competizioni intense. Quelli con una forte resilienza mentale possono superare sessioni di allenamento difficili, mantenere la concentrazione durante la competizione e riprendersi rapidamente dalle battute d'arresto. Ciò non solo migliora le loro prestazioni, ma anche il loro impegno a lungo termine per il loro sport. Gli atleti mentalmente forti hanno maggiori probabilità di raggiungere i loro obiettivi, evitare il burnout e rimanere motivati, anche quando la strada è difficile.

Titolo dell'attività Rafforzare la resilienza mentale nello sport	Attività n.: 7
Durata 85 minuti	Organizzazione Contea/Nome Grecia/MGS
Numero di persone; 10-15 partecipanti Gruppo target; Atleti, volontari sportivi e giovani professionisti del settore sportivo	Materiali; • Strumenti di valutazione della resilienza (questionari di autovalutazione), guide alla discussione e schede scenario. • Video sulla forza mentale, lavagna bianca/flipchart • Quaderni per attività di gruppo e individuali • Timer e penne
Obiettivi principali; • Sviluppare la resilienza mentale: fornire ai partecipanti strategie per restare concentrati, mantenere la calma e riprendersi dalle battute d'arresto in situazioni di forte pressione. • Migliorare le capacità di gestione dello stress: insegnare ai partecipanti come gestire efficacemente lo stress e l'ansia negli sport competitivi e nella vita personale. • Rafforzare l'autostima: aiutare i partecipanti ad acquisire fiducia nella propria capacità di superare le sfide e di perseverare di fronte alle avversità. • Promuovere il pensiero e la mentalità positivi: incoraggiare i partecipanti ad adottare una mentalità di crescita e modelli di pensiero positivi per migliorare la forza mentale complessiva.	
Istruzioni: 1. Introduzione alla resilienza mentale (10 minuti) • Iniziamo con una breve spiegazione di cosa sia la resilienza mentale, sottolineando la capacità di riprendersi dalle battute d'arresto, di restare concentrati sotto pressione e di mantenere una mentalità positiva. 2. Autovalutazione della resilienza (15 minuti) • Distribuire strumenti di valutazione della resilienza (ad esempio questionari di autovalutazione) e chiedere ai partecipanti di compilarli. • Una volta completato, consenti ai partecipanti di riflettere individualmente sui propri risultati, individuando i propri punti di forza e le aree di miglioramento. • Dopo la riflessione, avvia una discussione di gruppo in cui i partecipanti possono condividere volontariamente le loro intuizioni e riflessioni sui loro livelli di resilienza.	

3. Discussione di gruppo sullo stress e le battute d'arresto (20 minuti)

- Dividete i partecipanti in piccoli gruppi e date a ogni gruppo delle carte scenario con sfide legate allo sport (ad esempio, "Stai perdendo negli ultimi minuti di una partita" o "Hai appena subito un infortunio che ti terrà fuori dal gioco per mesi").
- Ogni gruppo discuterà su come affronterebbe mentalmente la situazione e quali strategie utilizzerebbe per mantenere concentrazione e resilienza.
- Dopo le discussioni, ogni gruppo presenterà i propri risultati al gruppo più ampio, condividendo strategie per gestire lo stress e superare le battute d'arresto.

4. Praticare tecniche di resilienza (25 minuti)

- Introduci esercizi di rafforzamento della resilienza come visualizzazione, tecniche di respirazione e dialogo interiore positivo:
 - Visualizzazione: guidare i partecipanti attraverso un esercizio di visualizzazione in cui immaginano di superare una sfida importante nel loro sport.
 - Tecniche di respirazione: insegna semplici esercizi di respirazione per ridurre lo stress e ritrovare la concentrazione nei momenti di forte pressione.
 - Dialogo interiore positivo: chiedi ai partecipanti di scrivere i pensieri negativi che hanno sperimentato durante situazioni stressanti e poi di lavorare in coppia per riformularli in affermazioni positive e stimolanti.
- Esercitatevi insieme su queste tecniche, assicurandovi che i partecipanti si sentano a loro agio nell'utilizzarle in situazioni di vita reale.

5. Piano d'azione per la resilienza personale (15 minuti)

- Fornite a ciascun partecipante un quaderno e chiedetegli di scrivere un piano d'azione personale basato su quanto appreso durante l'attività.
- Il piano dovrebbe includere:
 - Obiettivi personali per sviluppare la resilienza mentale.
 - Applicheranno specifiche strategie di resilienza (ad esempio, visualizzazione, tecniche di gestione dello stress).
 - Le sfide che prevedono e come intendono superarle.
- I partecipanti possono condividere volontariamente parti del loro piano con il gruppo e discutere di come intendono implementare le tecniche di resilienza sia nello sport che nella vita quotidiana.

Istruzioni per il questionario di autovalutazione della resilienza: leggi ogni affermazione e valuta te stesso su una scala da 1 a 5, dove:

- 1** = Fortemente in disaccordo / **2** = In disaccordo / **3** = Neutrale
4 = Sono d'accordo / **5** = Sono fortemente d'accordo

1. Riesco a mantenere la calma e la compostezza quando affronto situazioni di forte pressione.

Valutazione: _____

2. Quando le cose non vanno come previsto, mi adeguo rapidamente e trovo soluzioni alternative.

Valutazione: _____

3. Mantengo un atteggiamento positivo, anche quando mi trovo ad affrontare battute d'arresto o sfide.

Valutazione: _____

4. Sono bravo a controllare le mie emozioni durante le situazioni stressanti o difficili.

Valutazione: _____

5. Non mi scoraggio facilmente quando sperimento un fallimento o una delusione.

Valutazione: _____

6. Cerco attivamente opportunità di apprendimento dalle sfide e dalle esperienze difficili.

Valutazione: _____

7. Riesco a rimanere concentrato sui miei obiettivi, anche quando incontro degli ostacoli.

Valutazione: _____

8. Sono in grado di riprendermi rapidamente dopo una perdita o un fallimento.

Valutazione: _____

9. Utilizzo un dialogo interiore positivo per motivarmi quando mi sento stressato o sopraffatto.

Valutazione: _____

10. Rimango determinato e impegnato nel raggiungimento dei miei obiettivi, anche nei momenti difficili.

Valutazione: _____

Riflessione:

Dopo aver completato il questionario, rifletti sui tuoi risultati. Considera:

- **Punti di forza:** in quali ambiti ritieni di dimostrare già una forte resilienza mentale?
- **Aree di miglioramento:** in quali aree è necessario lavorare per rafforzare la resilienza?

Passaggi da seguire: quali passaggi specifici puoi intraprendere per rafforzare la tua resilienza mentale in base ai risultati ottenuti?

Scheda scenario 1: Ultimi minuti di una situazione di gioco:

Sei sotto di 10 punti a 3 minuti dalla fine dell'ultima partita della stagione. La pressione è alta e la tua squadra conta su di te per guidare la rimonta. Il tuo corpo è affaticato e la squadra avversaria sta giocando in modo aggressivo.

Sfida:

Come riesci a mantenere la concentrazione, a gestire le tue energie e a restare mentalmente forte per guidare la tua squadra in questi ultimi minuti cruciali?

Scheda scenario 2: Situazione di infortunio:

Hai appena subito un grave infortunio durante l'allenamento e il tuo medico dice che starai fuori per 6 mesi. Questa è una notizia devastante, perché ti stavi preparando per una competizione importante a cui non puoi più partecipare.

Sfida:

Come affronti mentalmente questa battuta d'arresto, come rimani motivato durante il recupero e come mantieni un atteggiamento positivo per il tuo ritorno allo sport?

Scheda scenario 3: Critiche da una situazione di allenatore:

Il tuo allenatore ti dà un feedback duro dopo una prestazione scadente in una partita importante. Ti senti imbarazzato e frustrato, e questo sta influenzando la tua sicurezza nella prossima sessione di allenamento.

Sfida:

Come elabori le critiche, le utilizzi in modo costruttivo e ricostruisci la tua sicurezza per le partite future?

Scheda scenario 4: Situazione di serie perdente:

La tua squadra è su una serie di 5 sconfitte consecutive e il morale è basso. I compagni di squadra sono frustrati e l'energia negativa sta influenzando anche le tue prestazioni individuali. La pressione per vincere la prossima partita è schiacciante.

Sfida:

Come puoi rimanere mentalmente forte, incoraggiare i tuoi compagni di squadra e ritrovare la mentalità giusta per interrompere la serie di sconfitte?

Scheda scenario 5: Equilibrio tra sport e situazione di vita:

Stai lottando per bilanciare il tuo allenamento con le responsabilità scolastiche/lavorative. Lo stress di gestire entrambi sta influenzando la tua prestazione sportiva e ti senti sopraffatto e insicuro su come gestire la situazione.

Sfida:

Come stabilisci mentalmente le priorità, come gestisci lo stress e come trovi un equilibrio che ti consenta di concentrarti sia sullo sport sia sulle responsabilità esterne?

Valutazioni:

Feedback del facilitatore:

I facilitatori possono fornire feedback in base al coinvolgimento dei partecipanti nelle attività, come ad esempio l'efficacia con cui sviluppano i loro piani d'azione, partecipano alle discussioni e mettono in pratica le tecniche di resilienza insegnate durante la sessione. I facilitatori possono evidenziare sia le aree di miglioramento che i punti di forza nell'approccio dei partecipanti alla resilienza mentale.

Suggerimenti per i facilitatori:

- Rafforzare il concetto che non esiste un modo "giusto" o "sbagliato" per sviluppare la resilienza: il percorso di ognuno è personale e ciò che funziona per uno potrebbe non funzionare per un altro.
- Quando si introducono strategie di resilienza come visualizzazione, tecniche di respirazione o dialogo interiore positivo, fornire esempi di vita reale tratti dallo sport per rendere i concetti comprensibili. Ad esempio, condividere storie di atleti come Michael Phelps che usano la visualizzazione o Serena Williams che usa il dialogo interiore positivo durante le partite.
- Scomporre ogni tecnica passo dopo passo e assicurarsi che i partecipanti capiscano come e quando utilizzarle in scenari reali.

Ulteriori letture:

[Michael Jordan: escluso dalla squadra del liceo, diventa una superstar NBA](#)

[La storia di Michael Jordan: dalla squadra universitaria al campione NBA](#)

[Formazione sulla resilienza allo stress](#)

[Costruire la resilienza allo stress](#)

[Masterclass sulla gestione dello stress e sullo sviluppo della resilienza](#)

[Psicologia positiva: abilità di resilienza](#)

Titolo dell'attività Allenamento mentale per volontari	Attività n.: 8
Durata 70 minuti	Organizzazione Contea/Nome Grecia/MGS
Numero di persone; 10-15 partecipanti Gruppo target; Atleti, volontari sportivi e giovani professionisti del settore sportivo	Materiali; • Carte da gioco di ruolo con scenari correlati al volontariato, guide alla discussione e schede di lavoro sulla resilienza per mettere in pratica tecniche di resilienza mentale. • Lavagna a fogli mobili/lavagna bianca, quaderni e penne, • Timer
Obiettivi principali; • Sviluppare la resilienza mentale: fornire ai volontari strategie per mantenere la calma e la concentrazione durante situazioni stressanti o difficili. • Migliorare la gestione dello stress: insegnare tecniche pratiche per gestire lo stress e prevenire il burnout in contesti di volontariato. • Migliorare la regolazione emotiva: aiutare i partecipanti a imparare a controllare le proprie emozioni e a mantenere la calma mentre guidano o partecipano ad attività di volontariato. • Rafforzare la fiducia nel processo decisionale: rafforzare la fiducia dei partecipanti nel gestire situazioni difficili e nel prendere decisioni sensate sotto pressione.	
Istruzioni: 1. Introduzione alla resilienza mentale nel volontariato (10 minuti) • Inizia con una breve introduzione in cui spieghi perché la resilienza mentale è fondamentale nel volontariato. 2. Esercizio di gioco di ruolo (30 minuti) • Dividere i partecipanti in piccoli gruppi e dare a ciascun gruppo una scheda scenario con una situazione difficile correlata al volontariato (ad esempio, gestire un conflitto nel team, gestire una crisi o gestire una situazione emotivamente impegnativa). • Ogni gruppo discuterà su come affronterebbe la situazione, concentrandosi su strategie di resilienza mentale come mantenere la calma, usare un dialogo interiore positivo e mantenere la concentrazione.	

- Dopo aver discusso all'interno del gruppo, i partecipanti interpreteranno lo scenario in un gioco di ruolo. Una persona assumerà il ruolo del volontario e gli altri interpreteranno ruoli diversi (ad esempio, membri del team o supervisori).
- Dopo il gioco di ruolo, consentire al gruppo di fornire un feedback e di discutere sulle strategie che hanno funzionato e su come potrebbero essere migliorate.

3. Discussione di gruppo sulla gestione dello stress (15 minuti)

- Facilitare una discussione di gruppo in cui i partecipanti condividono le loro esperienze di stress derivanti dal ruolo di volontariato.
- Annotare i fattori di stress più comuni su una lavagna a fogli mobili o una lavagna bianca (ad esempio, pressione del tempo, conflitti nel team, stanchezza emotiva).
- Guidare i partecipanti nel brainstorming di tecniche di gestione dello stress, come respirazione profonda, visualizzazione e gestione del tempo. Discutere di come queste tecniche possono essere applicate in contesti di volontariato.
- Chiedere a ciascun partecipante di spiegare quale strategia di gestione dello stress ritiene più efficace e perché.

4. Piano d'azione personale per la resilienza mentale (15 minuti)

Fornite a ogni partecipante un quaderno e chiedetegli di scrivere un piano d'azione personale per rafforzare la propria resilienza mentale.

Il piano dovrebbe includere:

- Le sfide che prevedono e come intendono superarle.
- I partecipanti possono condividere volontariamente parti del loro piano con il gruppo, promuovendo responsabilità e supporto.

Scenari:

Scheda scenario 1: Gestire un'esperienza emotivamente impegnativa

Stai facendo volontariato presso un centro di soccorso in caso di calamità naturali, dove ogni giorno arrivano famiglie colpite da calamità naturali. Un giorno, una famiglia arriva visibilmente angosciata, con genitori sconvolti e bambini che piangono. Hai la responsabilità di assisterli.

Sfida: come riesci a mantenere la calma, la compassione e la concentrazione mentre aiuti la famiglia a ottenere il sostegno di cui ha bisogno, nonostante le emozioni travolgenti che ti circondano?

Scheda scenario 2: Gestire una crisi

Durante un grande evento di raccolta fondi, la corrente elettrica salta all'improvviso, causando confusione tra i partecipanti e i volontari. Come uno dei coordinatori dell'evento, sei responsabile di guidare il team e calmare la folla.

Sfida: come gestire la situazione e mantenere la lucidità per garantire che l'evento proceda senza intoppi e che tutti rimangano al sicuro e informati?

Scheda scenario 3: Gestire i conflitti di squadra

Mentre lavori a un progetto comunitario, due dei tuoi colleghi volontari hanno un disaccordo su come affrontare un compito. Il conflitto si intensifica, influenzando il morale e la produttività del gruppo.

Sfida: come mediare il conflitto e aiutare il team a trovare una soluzione, assicurando che il progetto proceda come previsto e che le dinamiche di squadra migliorino?

Scheda scenario 4: Affrontare la situazione di burnout dei volontari:

Hai fatto volontariato in modo costante per settimane e, di recente, hai iniziato a sentirti emotivamente e fisicamente prosciugato. Stai trovando più difficile rimanere motivato e concentrato e stai iniziando a sentirti sopraffatto dalle richieste del ruolo.

Sfida: come riconoscere e gestire i segnali di burnout e quali misure puoi adottare per riprenderti continuando a svolgere le tue responsabilità di volontariato?

Scheda scenario 5: Lavorare con risorse limitate Situazione: Fai volontariato per un'organizzazione che fornisce cibo e rifornimenti a persone bisognose. In una giornata impegnativa, ti rendi conto che i rifornimenti stanno finendo e che ci sono più persone in coda. Devi trovare una soluzione gestendo al contempo le aspettative di chi è ancora nel bisogno.

Sfida: come gestire la situazione, garantire l'equità e comunicare in modo efficace con le persone in attesa, nonostante le risorse limitate?

Valutazioni:

Feedback dei colleghi:

Durante gli esercizi di role-playing e le discussioni di gruppo, i partecipanti possono offrire e ricevere feedback dai pari. Questi possono fornire feedback costruttivi su aree quali comunicazione, risoluzione dei problemi e lavoro di squadra.

Riflessione e debriefing di gruppo:

Al termine dell'attività, i facilitatori possono guidare una riflessione di gruppo in cui i partecipanti condividono le loro esperienze e intuizioni. Incoraggia i partecipanti a riflettere su:

- Quali tecniche di resilienza sono state più efficaci per loro.
- Quali sfide hanno incontrato durante il gioco di ruolo e come le hanno superate.
- Come intendono applicare queste competenze nel loro lavoro di volontariato e nella vita personale. Questa riflessione consente al gruppo di valutare l'esperienza di apprendimento collettiva e comprendere l'applicazione nella vita reale della resilienza mentale.

Questionario post-attività:

Un questionario post-attività può essere distribuito per valutare quanto bene i partecipanti ritengono di aver compreso i concetti di resilienza. Le domande campione potrebbero includere:

- Quanto sei sicuro di applicare tecniche di resilienza nel tuo lavoro di volontariato? (Valuta da 1 a 5)
- Quale tecnica ritieni possa essere più utile e perché?
- Quale ambito della resilienza mentale vorresti migliorare ulteriormente?

Ulteriori letture:

[Formazione sulla resilienza allo stress](#)

[Costruire la resilienza allo stress](#)

[Masterclass sulla gestione dello stress e sullo sviluppo della resilienza](#)

[Psicologia positiva: abilità di resilienza](#)

[Salute mentale e resilienza: i segreti della forza interiore | Documentario DW](#)

[InBrief: La scienza della resilienza](#)

CAPITOLO - 5



RESPONSABILITÀ SOCIALE D'IMPRESA

La responsabilità sociale d'impresa è l'insieme di politiche, comportamenti e attività che un business o un'azienda adotta sia internamente che esternamente per favorire un impatto sociale e ambientale positivo. La responsabilità sociale d'impresa si basa sulla convinzione che le aziende possano avere un grande impatto nella società al di là dell'area aziendale.

L'importanza delle società sportive per l'occupazione dei giovani adulti nello sport

L'interesse per questo tema all'interno del progetto MOVVO nasce dal fatto che la CSR può attivare una rete di opportunità per i giovani interessati a intraprendere una carriera nello sport e fungere da catalizzatore per una relazione win-win, ovvero: da un lato, formare personale in base alle esigenze e alle professioni del mercato del lavoro in questo ambito e dall'altro offrire ai giovani opportunità di acquisire esperienza nel settore.

IMPATTO

Impatto delle misure adottate dagli attori importanti sull'occupazione

Incontrare le società sportive può rivelarsi utile in termini di occupabilità per entrambe le parti. Il primo è dal punto di vista della partecipazione alle attività, cioè alla pratica sportiva vera e propria. L'ambiente sportivo rappresenta infatti il luogo ideale in cui sviluppare tutta una serie di soft skills quali: iniziativa, lavoro di squadra, team building, resilienza, problem solving, ecc., che hanno un valore inestimabile per il CV di chiunque entri nel mercato del lavoro.

Titolo dell'attività Analisi SWOT per intraprendere una carriera nello sport	Attività n.: 9
Durata 75 minuti	Organizzazione Contea/Nome Italia/MVI
Numero di persone; 10 Gruppo target; Giovani adulti interessati a intraprendere una carriera nel settore dello sport o a migliorare il proprio profilo professionale	Materiali; • Modello/documento di analisi SWOT • Penne
Obiettivi principali; Aiutare il gruppo target a comprendere le proprie competenze, i propri punti di forza e di debolezza da una prospettiva professionale, per capire quali passi intraprendere per intraprendere una carriera nello sport.	
Istruzioni: 1. KICK-OFF (15 min). Il formatore spiega brevemente ai partecipanti l'ambito di questo esercizio. Il formatore fornisce ai partecipanti il modello di analisi SWOT e li istruisce su come funziona e come compilarlo al meglio. Il formatore rimane disponibile per aiutare i partecipanti durante il processo di compilazione. Ai partecipanti viene chiesto di concentrarsi su uno specifico desiderio di carriera, analizzando e identificando i propri punti di forza e di debolezza, i passaggi da compiere e gli ostacoli al raggiungimento dei propri obiettivi. 2. INTO THE SWOT (15 min). I partecipanti iniziano a compilare l'analisi SWOT. I partecipanti riflettono profondamente sulle proprie competenze, punti di forza e debolezze, inserendo aggettivi e frasi brevi negli spazi giusti. 3. CONDIVISIONE DELLE ESPERIENZE (15 min). I partecipanti condividono le proprie impressioni sull'esercizio, esprimendo quali difficoltà hanno trovato nel completarlo e in quali punti è stato più facile. I partecipanti, se a loro agio, sono invitati a condividere i propri SWOT evidenziando determinati punti e discutendo con i colleghi possibili azioni da intraprendere per perseguire il proprio obiettivo di carriera. 4. CREARE UN'IDEA (30 min). Dividere i partecipanti in gruppi di 4-5 e chiedere loro di sviluppare un progetto CSR immaginario. Quindi ognuno presenterà il proprio progetto e darà la propria opinione sui progetti degli altri.	

Valutazioni:

I partecipanti confrontano e discutono le difficoltà incontrate nello svolgimento dell'esercizio e la sua utilità. L'opportunità di riflettere e confrontarsi con i pari consente loro di capire come agire per raggiungere il loro obiettivo di carriera.

Suggerimenti per i facilitatori:

Siate ben preparati sullo scopo e su come compilare un'analisi SWOT. Stampare delle copie con il modello di analisi SWOT/fornire ai partecipanti dei fogli su cui potranno creare il modello con le 4 divisioni utilizzando delle penne.

Ulteriori letture:

Analisi SWOT (punti di forza, punti deboli, opportunità e minacce):
<https://www.spiderstrategies.com/blog/swot-analysis-template/>

Analisi SWOT: cos'è e come farla [Esempi + modello]:
<https://www.semrush.com/blog/swot-analysis-examples/>

Titolo dell'attività Preparati a mostrare il tuo talento	Attività n.: 10
Durata 80 minuti	Organizzazione Contea/Nome Italia/MVI
Numero di persone; 10 Gruppo target; Giovani adulti interessati a intraprendere una carriera nel settore dello sport o a migliorare il proprio profilo professionale	Materiali; • Modelli di CV • Penne • Carta
Obiettivi principali; Aiutare i partecipanti a comprendere il loro obiettivo professionale nello sport di carriera e arricchire il loro CV.	
Istruzioni: 1) PRIMO PASSO. Il formatore chiede ai partecipanti di fare brainstorming e di indicare opportunità di carriera nello sport, come: medico sportivo, fisioterapista, commentatore, giornalista, social media manager, allenatore, ecc. (10 min). 2) SECONDO PASSO. In base a interessi simili, i partecipanti vengono divisi in piccoli gruppi di 2 o 3 persone e viene chiesto loro di elencare tutte le competenze richieste per intraprendere quel tipo di carriera (20 min). 3) TERZO STEP. A ogni partecipante viene chiesto di elaborare il proprio CV per renderlo più accattivante per il percorso professionale scelto. Il formatore fornirà dei modelli o lascerà che i partecipanti scelgano di produrre un CV video/media/online (35 min). 4) QUARTO STEP. Ai partecipanti viene chiesto di presentare i propri lavori ai propri pari (o in piccoli gruppi) per condividere feedback e confrontarsi sulle competenze e le esperienze che hanno deciso di sottolineare di più (15 min).	
Valutazioni: I partecipanti condividono idee, consigli e feedback su come migliorare il proprio background e profilo per aumentare la propria attrattività occupazionale.	

Suggerimenti per i facilitatori:

Preparare modelli o alternative per la stesura del CV.

A seconda delle dinamiche del gruppo, decidere come dividere i partecipanti in gruppi sia nella seconda che nella quarta fase.

Ulteriori letture:

Canva.com contiene moltissimi modelli di CV.

Suggerimenti per il video CV: crea un CV fantastico

Esempio di carriere legate allo sport:

[Le carriere più promettenti nello sport](#)

CAPITOLO - 6



VOLONTARIATO SPORTIVO

Questo capitolo spiega il ruolo e l'importanza dei volontari nel mondo dello sport. Descrive dettagliatamente come i volontari contribuiscono alle organizzazioni sportive e i benefici che forniscono alle comunità sportive. Il volontariato sportivo aiuta le organizzazioni sportive a funzionare con successo, incoraggiando al contempo l'impegno della comunità e lo sviluppo individuale.

Vantaggi del volontariato per individui, comunità e organizzazioni sportive

Nell'ambito del Progetto MOVVO, è importante sottolineare l'importanza del volontariato sportivo, mostrare come i volontari possono contribuire al settore sportivo e supportarli. Ciò aiuta i volontari a sviluppare le proprie competenze, le organizzazioni sportive a operare in modo efficace e i giovani a scoprire opportunità di carriera nello sport. Fornisce inoltre strategie per mitigare gli effetti della pandemia di Covid-19 sul settore sportivo.

IMPATTO

Vantaggi del volontariato per individui, comunità e organizzazioni sportive

Giovani: il volontariato nello sport aumenta le possibilità dei giovani di entrare nel mondo del lavoro e contribuisce al loro sviluppo personale.

Sport: le organizzazioni sportive possono operare in modo più efficace e sostenibile grazie ai volontari.

Volontariato: incoraggiare il volontariato aumenta l'impegno sociale e la responsabilità sociale.

Imprenditorialità: i giovani possono valutare le opportunità di intraprendere una carriera nello sport e fondare i propri club sportivi.

Titolo dell'attività Una simulazione sulla gestione delle crisi e il coordinamento dei volontari	Attività n.: 11
Durata 80 minuti	Organizzazione Contea/Nome Italia/MVI
Numero di persone; 10-15 persone Gruppo target; Volontari di età superiore ai 18 anni, giovani che vogliono intraprendere una carriera nelle organizzazioni sportive	Materiali; • Proiettore e computer, • Lavagna e penne, post-it, fogli per lavagna a fogli mobili, matite colorate, note dei partecipanti, timer, schede di ruolo (schede che rappresentano i diversi ruoli dei volontari)
Obiettivi principali; Sviluppare capacità di gestione delle crisi e di coordinamento dei volontari nel volontariato sportivo, aumentando le capacità di rapida presa di decisioni e di collaborazione dei volontari; e comprendere l'importanza del volontariato attraverso scenari di vita reale	
Istruzioni: Introduzione (10 min): • Il formatore spiega l'importanza generale e i vantaggi del volontariato sportivo. • Il formatore spiega l'importanza della gestione delle crisi e del coordinamento dei volontari nelle organizzazioni sportive. Fase 1: Introduzione e raggruppamento dello scenario (5 min): • I partecipanti vengono divisi in gruppi da 5-6 persone. • A ciascun gruppo vengono forniti diversi scenari per le situazioni di crisi che potrebbero verificarsi durante un evento sportivo (ad esempio, un incendio improvviso durante un importante evento sportivo, una situazione di vittime di massa, un cambiamento nell'area dell'evento a causa di condizioni meteorologiche avverse, ecc.). • I gruppi impiegano poco tempo per leggere e analizzare gli scenari proposti. Fase 2: Gestione delle crisi e coordinamento dei volontari (20 min): • Ogni gruppo crea un piano di gestione delle crisi in base ai propri scenari e determina i ruoli dei volontari. • I gruppi scrivono i loro piani e le strategie di coordinamento su post-it e fogli di carta per lavagne a fogli mobili. • Ogni gruppo crea un piano dettagliato su come gestire la crisi (ad esempio, quali compiti dovranno svolgere i volontari in caso di incendio, vie di comunicazione, uso delle attrezzature di emergenza, ecc.).	

Fase 3: Gioco di ruolo e simulazione (30 min):

- Ogni gruppo interpreta il piano di gestione della crisi che ha creato.
- Gli altri gruppi e il formatore osservano le prestazioni di ciascun gruppo e forniscono feedback.
- Durante la simulazione vengono aggiunte situazioni impreviste (ad esempio, la malattia di uno dei volontari o la carenza di attrezzature) per testare la flessibilità dei gruppi e la loro capacità di prendere decisioni rapide.

Fase 4: Valutazione e discussione (10 min):

Tutti i partecipanti valutano le loro esperienze di simulazione e discutono l'importanza del volontariato sportivo nella gestione delle crisi. Si scambiano idee sulla fattibilità e sostenibilità dei progetti di volontariato. Chiusura (5 min): il formatore riassume i punti principali dell'attività e ringrazia i partecipanti. I partecipanti condividono i loro pensieri e apprendimenti sull'attività.

Valutazioni:

Sondaggi tra i partecipanti (modulo di feedback post-evento) e feedback dalle discussioni di gruppo.

Suggerimenti per i facilitatori:

Utilizzare metodi interattivi e creativi per mantenere attivi i partecipanti, incoraggiare una divisione equa dei compiti tra i gruppi e consentire a ciascun gruppo di esprimere e sviluppare liberamente le proprie idee.

Ulteriori letture:

- L'impatto del Covid-19 sullo sport (Grix et. al., 2021)
- Come il coronavirus ha contagiato lo sport (Parlamento europeo)

Titolo dell'attività Volontariato sportivo e team building	Attività n.:12
Durata 75 minuti	Organizzazione Contea/Nome Italia/MVI
Numero di persone; 10-15 persone Gruppo target; Volontari di età superiore ai 18 anni, giovani che vogliono intraprendere una carriera nelle organizzazioni sportive	Materiali; • Proiettore • Lavagna bianca, carta per lavagna a fogli mobili • Penne, post-it, matite colorate, • Bandane (per l'identificazione del gruppo)
Obiettivi principali; Comprensione della teoria dell'identità sociale (Tajfel e Turner, 1979) e rafforzamento della coesione di gruppo tra i volontari.	
Istruzioni: Il formatore spiega i concetti di base della Social Identity Theory (Tajfel & Turner, 1979). Secondo la teoria, gli individui si definiscono in base al loro senso di appartenenza ai gruppi sociali, e questo senso di appartenenza ai gruppi influenza il comportamento del gruppo. Fase 1: Team building e sviluppo dell'identità (15 min): I partecipanti vengono divisi in gruppi da 4-5 persone e ogni gruppo sceglie una bandana colorata. Le bandane formano l'identità visiva dei gruppi. Ogni gruppo determina il nome, il logo e i valori della propria squadra. Fase 2: Identità sociale e attività di squadra (30 min): • Ogni gruppo lavora su compiti e sfide specifici che si possono incontrare nel volontariato sportivo. (Esempi di compiti: organizzazione di eventi, motivazione dei volontari, gestione delle crisi, ecc.) • I gruppi sviluppano strategie su come portare a termine i propri compiti e aumentare l'attaccamento al gruppo utilizzando i principi della teoria dell'identità sociale. • Durante questa fase, i gruppi collaborano tra loro per creare un piano di attività comune. Fase 3: Presentazioni e discussione di gruppo (20 min): • Ogni gruppo presenta agli altri partecipanti le strategie sviluppate e l'identità di gruppo creata. • Il formatore valuta le strategie presentate dai gruppi in termini di teoria dell'identità sociale e fornisce feedback.	

Valutazione e chiusura (10 min):

- Tutti i partecipanti condividono ciò che hanno imparato e sperimentato durante l'attività.
- Vengono discussi gli effetti del volontariato sportivo sull'identità sociale e sulle dinamiche di gruppo.
- Il formatore riassume i punti principali dell'attività e ringrazia i partecipanti.

Valutazioni:

Sondaggi tra i partecipanti e feedback di gruppo.

Suggerimenti per i facilitatori:

Incoraggiare il lavoro di gruppo e mantenere attivi i partecipanti.

Ulteriori letture:

Una teoria integrativa del conflitto intergruppo (Tajfel & Turner, 1979)
Teoria dell'identità sociale (Ellemers & Haslam, 2012)

CAPITOLO - 7



GESTIONE DEL TEMPO E PRODUTTIVITÀ

La gestione del tempo implica l'organizzazione e il controllo del modo in cui distribuisce il tuo tempo disponibile per vari compiti, consentendoti di lavorare in modo più efficiente. Gestendo il tuo tempo in modo efficace, puoi raggiungere un migliore equilibrio tra lavoro e vita privata, il che comporta diversi vantaggi come la riduzione dello stress e l'aumento del tempo di qualità con la famiglia e le persone care. Le strategie di gestione del tempo possono variare significativamente tra gli individui in base ai loro ruoli all'interno di un'organizzazione e ai loro obiettivi specifici.

Per un imprenditore, una gestione efficace del tempo potrebbe comportare la riduzione del tempo dedicato alle attività di routine per concentrarsi sugli obiettivi strategici generali. Al contrario, per un libero professionista indipendente, l'obiettivo della gestione del tempo potrebbe essere quello di assegnare tempo sufficiente a ciascun cliente evitando un consumo eccessivo di tempo.

Il ruolo della gestione del tempo nella gestione della vita

Una gestione efficace del tempo offre numerosi vantaggi sia per la tua vita professionale che per l'equilibrio tra lavoro e vita privata. È fondamentale per mantenere il controllo sulla tua giornata lavorativa, consentendoti di far progredire i tuoi sforzi aziendali preservando il tempo personale. Mentre sviluppare e implementare solide capacità di gestione del tempo richiede impegno e pratica, i benefici diventano evidenti nel tempo. Man mano che affini la tua capacità di gestire il tempo, scoprirai che portare a termine i compiti diventa più efficiente. Questo miglioramento porta a risparmi di tempo, maggiore energia e produttività e riduzione dello stress mentre gestisci le tue responsabilità.

IMPATTO

L'impatto dell'uso corretto del tempo sulla vita quotidiana, sul volontariato e sull'imprenditorialità

La gestione del tempo è un'abilità cruciale per gli imprenditori, fondamentale per raggiungere gli obiettivi, mantenere la produttività e garantire un sano equilibrio tra lavoro e vita privata. Una gestione efficace del tempo consente agli imprenditori di capitalizzare le opportunità e raggiungere il successo. Gli aspetti chiave di questa abilità includono il riconoscimento del valore del tempo, la definizione di obiettivi e scadenze realistici, la definizione delle priorità delle attività delegando le responsabilità e riducendo al minimo le distrazioni e le perdite di tempo. Gli imprenditori dovrebbero mantenere un programma, fare pause regolari e rimanere organizzati con strumenti e sistemi appropriati.

Inoltre, gestire lo stress, evitare il burnout e rimanere adattabili ai cambiamenti sono punti essenziali. Valutare e adattare regolarmente le strategie di gestione del tempo migliora ulteriormente la loro capacità di affrontare le sfide e cogliere le opportunità nell'imprenditorialità. Integrando queste pratiche, gli imprenditori possono gestire meglio il loro tempo e le loro risorse, sia che siano alle prime armi o abbiano anni di esperienza nella gestione della loro attività.

La gestione del tempo ha un profondo impatto anche sui giovani, influenzando vari aspetti delle loro vite. Svolge un ruolo cruciale nel successo accademico, aiutando gli studenti a organizzare i loro programmi di studio, rispettare le scadenze e prepararsi efficacemente per gli esami, il che spesso porta a voti migliori. Una corretta gestione del tempo aiuta anche a ridurre lo stress, prevenendo le corse dell'ultimo minuto e riducendo al minimo l'ansia correlata alle responsabilità accademiche ed extracurricolari. Inoltre, aumenta la produttività, consentendo ai giovani di bilanciare il loro lavoro accademico con attività extracurricolari, hobby e interazioni sociali.

Sviluppare capacità di gestione del tempo fornisce ai giovani competenze essenziali per la vita, come stabilire le priorità, stabilire obiettivi e autodisciplina, che sono preziose per la loro futura carriera e vita personale. Inoltre, padroneggiare la gestione del tempo può aumentare l'autostima poiché i giovani sperimentano la soddisfazione di rispettare i propri impegni e raggiungere i propri obiettivi. Contribuisce anche a un migliore equilibrio tra lavoro e vita privata, consentendo loro di dedicare tempo allo studio, al relax, alla famiglia e alle attività sociali, promuovendo così il benessere generale e prevenendo il burnout. Inoltre, queste competenze preparano i giovani alle responsabilità future insegnando loro come gestire efficacemente più attività e scadenze. Nel complesso, una gestione efficace del tempo aiuta i giovani a raggiungere i propri obiettivi.

Titolo dell'attività Padroneggiare il tuo tempo	Attività n.: 13
Durata 80 minuti	Organizzazione Contea/Nome Turchia/Associazione attiva
Numero di persone; 8-15 persone Gruppo target; Giovani professionisti e studenti (dai 18 ai 35 anni) che desiderano migliorare le proprie capacità di gestione del tempo.	Materiali; • Proiettore e schermo per presentazioni • Dispense riassuntive sulle tecniche di gestione del tempo • Schede di lavoro per la pianificazione personale • Lavagna e pennarelli per discussioni di gruppo • Penne e carta per i partecipanti • Timer per l'esercizio della tecnica del Pomodoro
Obiettivi principali; Fornire ai partecipanti competenze pratiche di gestione del tempo, aiutandoli a stabilire le priorità, ridurre lo stress e migliorare la produttività complessiva nella loro vita personale e professionale.	
Istruzioni: 1. Introduzione e rompighiaccio (10 minuti) Iniziare con una breve presentazione del facilitatore. I partecipanti si presentano e raccontano una delle sfide di gestione del tempo che devono affrontare. Utilizza un divertente rompighiaccio legato al tempo (ad esempio, "Se potessi viaggiare nel tempo, dove andresti?"). 2. Comprendere la gestione del tempo (10 minuti) Fornire una breve panoramica su cosa sia la gestione del tempo e perché sia importante. Discutere le insidie più comuni nella gestione del tempo (ad esempio, procrastinazione, mancanza di priorità). 3. Introduzione alle tecniche di gestione del tempo (10 minuti) • Introdurre diverse tecniche come: • Matrice di Eisenhower: distinguere tra compiti urgenti e importanti. • Tecnica del pomodoro: lavorare in sprint concentrati con pause. • Blocco del tempo: assegnazione di intervalli di tempo specifici per le attività.	

4. Attività di gruppo: sfida di definizione delle priorità (20 minuti)

- Dividere i partecipanti in piccoli gruppi (4-5 persone).
- Assegna a ciascun gruppo un elenco di attività (sia urgenti che importanti).
- Chiedete loro di categorizzare i compiti utilizzando la matrice di Eisenhower.
- I gruppi condividono le loro categorizzazioni e i loro ragionamenti.

5. Esercizio di pianificazione personale (20 minuti)

- I partecipanti creano il proprio programma settimanale o giornaliero utilizzando le tecniche da loro scelte.
- Incoraggiarli a stabilire obiettivi specifici e misurabili per la settimana.
- Fornire fogli di lavoro per guidarli nel processo di pianificazione.

6. Condivisione e feedback (10 minuti)

- A coppie, i partecipanti condividono i loro piani e discutono delle potenziali sfide.
- Incoraggiateli a fornirsi reciprocamente un feedback costruttivo.

Valutazioni:

Sondaggi tra i partecipanti e feedback di gruppo.

Suggerimenti per i facilitatori:

- Crea un ambiente confortevole
- .Sii flessibile
- Fornire esempi pratici

Ulteriori letture:

- [Dai la priorità al tuo tempo](#)
- [Tecnica del pomodoro](#)

Titolo dell'attività Bootcamp sulla gestione del tempo e sulla produttività	Attività n.: 14
Durata 90 minuti	Organizzazione Contea/Nome Turchia/Associazione attiva
Numero di persone; 10-15 persone Gruppo target; Studenti delle scuole superiori Studenti universitari Professionisti	Materiali; • Schede di lavoro per la verifica del tempo • Post-it e pennarelli • Tabelle a fogli mobili o lavagne bianche per discussioni di gruppo • Materiale informativo sulla matrice di Eisenhower e sugli obiettivi SMART • Un elenco di tecniche di gestione del tempo • Moduli di feedback
Obiettivi principali; Questo piano di attività è progettato per essere interattivo e pratico, consentendo ai partecipanti di impegnarsi attivamente con i concetti di gestione del tempo e di applicarli alla propria vita.	
Istruzioni: 1. Rompighiaccio: “Ladri di tempo” (15 minuti) I partecipanti condividono le loro maggiori distrazioni o "ladri di tempo" in piccoli gruppi. Ogni gruppo presenta un tema comune al gruppo più grande. 2. La sfida della verifica del tempo (20 minuti) I partecipanti compilano un semplice foglio di lavoro per la verifica del tempo, tenendo traccia di come hanno trascorso il loro tempo nella settimana precedente. Discutete i risultati in coppia: cosa vi ha sorpreso? Quali modelli avete notato? 3. L'esercizio della matrice di Eisenhower (30 minuti) Introduci la matrice di Eisenhower: compiti urgenti vs. importanti. I partecipanti categorizzano i loro compiti attuali nella matrice utilizzando post-it. I gruppi discutono le strategie per gestire le attività in ogni quadrante, concentrandosi sulla definizione delle priorità.	

4. Workshop sulla definizione degli obiettivi (25 minuti)

Insegnare i criteri SMART per definire gli obiettivi.

I partecipanti scrivono un obiettivo SMART personale e uno professionale. In piccoli gruppi, i partecipanti condividono i propri obiettivi e ricevono feedback su come perfezionarli.

Valutazioni:

Riflessione di gruppo: qual è uno dei concetti chiave emersi dal workshop di oggi?

Suggerimenti per i facilitatori:

- Incoraggiare la partecipazione: promuovere un ambiente inclusivo in cui tutti si sentano a proprio agio nel condividere.
- Fornire esempi: utilizzare scenari di vita reale per illustrare l'efficacia di ciascuna tecnica di gestione del tempo.
- Siate energici: mantenete un'atmosfera vivace per mantenere vivo il coinvolgimento, soprattutto durante le discussioni e le attività.
- Follow-up: offri risorse di follow-up facoltative, come una chat di gruppo o una riunione online, per verificare i progressi e mantenere la responsabilità.

Ulteriori letture:

- [Come stabilire le priorità della tua lista delle cose da fare](#)
- [Dai la priorità al tuo tempo](#)



CAPACITÀ IMPRENDITORIALI E INNOVAZIONE NELLO SPORT

Le capacità imprenditoriali e l'innovazione svolgono un ruolo fondamentale nel rivoluzionare il settore sportivo, migliorando sia l'efficienza operativa che il coinvolgimento dei fan. Il pensiero strategico consente ai leader sportivi di stabilire e raggiungere obiettivi a lungo termine, mentre una gestione efficace del rischio affronta le incertezze finanziarie associate ai contratti dei giocatori e alle sponsorizzazioni. Costruire solide reti e relazioni con sponsor, media e fan è fondamentale per garantire accordi e aumentare la visibilità. La competenza finanziaria supporta la definizione del budget e il finanziamento, e solidi sforzi di marketing e branding elevano il profilo delle organizzazioni sportive.

Incoraggiamento a sviluppare e realizzare nuove idee

L'imprenditorialità è emersa come un motore cruciale di innovazione, cambiamento e occupazione nel settore sportivo, diventando essenziale per rispondere alle esigenze, in rapida evoluzione, dei consumatori. Per le organizzazioni sportive, le competenze imprenditoriali e l'innovazione non sono solo strumenti vitali per una gestione aziendale efficace, ma anche cruciali in tempi di crisi. Queste competenze forniscono un vantaggio competitivo aiutando le organizzazioni a rimanere un passo avanti rispetto ai concorrenti e ad adattarsi ai cambiamenti del mercato. Le strategie imprenditoriali consentono alle entità sportive di identificare e sfruttare nuove opportunità, mentre l'innovazione migliora il coinvolgimento dei fan attraverso tecnologie avanzate ed esperienze personalizzate, promuovendo la fedeltà e aumentando i ricavi.

IMPATTO



La combinazione di tutte le competenze acquisite e delle idee innovative

L'impatto combinato di MOVVO, delle competenze imprenditoriali e dell'innovazione nello sport sull'imprenditorialità è profondamente trasformativo, guidando una crescita e uno sviluppo sostanziale all'interno del settore. L'enfasi di MOVVO sullo sviluppo della carriera nutre una nuova generazione di imprenditori migliorandone le capacità e le competenze, promuovendo così una leadership e un'innovazione efficaci. Questo supporto porta alla creazione di nuove iniziative, opportunità e programmi, arricchendo il panorama sportivo.

Le competenze imprenditoriali e l'innovazione migliorano l'efficienza operativa semplificando i processi e ottimizzando le risorse, incrementando al contempo il coinvolgimento dei fan e i ricavi attraverso nuovi approcci creativi. Insieme, MOVVO e l'innovazione imprenditoriale contribuiscono ad ampliare la portata del settore introducendo nuovi formati e iniziative sportive che attraggono un pubblico eterogeneo. Promuovono inoltre pratiche sostenibili, allineandosi alle aspettative dei consumatori e migliorando l'impatto ambientale e sociale delle organizzazioni sportive. In definitiva, questa sinergia rafforza l'ecosistema sportivo creando una rete di professionisti qualificati e soluzioni innovative, guidando la crescita e l'adattabilità del settore.

Inoltre, l'impatto di MOVVO e delle competenze imprenditoriali e dell'innovazione sui giovani è significativo e multiforme, plasmando il loro sviluppo e le opportunità future in modi profondi. Il supporto di MOVVO per lo sviluppo della carriera nello sport fornisce ai giovani percorsi preziosi per esplorare carriere sportive e impegnarsi in un significativo lavoro di volontariato. Questa esposizione può ispirarli e dotarli delle competenze necessarie per perseguire iniziative imprenditoriali nel settore sportivo. Promuovendo una mentalità imprenditoriale, MOVVO aiuta i giovani a immaginare e realizzare opportunità come l'avvio di propri club sportivi o iniziative, incoraggiando l'innovazione e la leadership fin dalla tenera età. Inoltre, l'enfasi sulle competenze imprenditoriali e l'innovazione coltiva competenze critiche come la risoluzione dei problemi, la creatività e il pensiero strategico. Queste competenze sono essenziali per orientarsi nel dinamico settore sportivo e possono essere applicate oltre lo sport a vari percorsi di carriera.

Titolo dell'attività Competenze imprenditoriali e innovazione nello sport	Attività n.: 15
Durata 90 minuti	Organizzazione Contea/Nome Turchia/Associazione attiva
Numero di persone; 10-15 persone Gruppo target; Aspiranti imprenditori (dai 16 ai 30 anni) interessati allo sport, allenatori e preparatori sportivi, atleti che desiderano sviluppare competenze aziendali, organizzatori di sport comunitari	Materiali; • Materiale stampato: • Lista di controllo delle competenze imprenditoriali • Quadri di innovazione (ad esempio, Design Thinking) • Lavagne a fogli mobili/lavagne bianche: • Pennarelli/penne: • Post-it:
Obiettivi principali; Questo piano di attività mira a fornire ai partecipanti le competenze e la mentalità necessarie per innovare nel settore sportivo, promuovendo al contempo uno spirito imprenditoriale.	
Istruzioni: 1. Rompighiaccio: “Promuovi il tuo sport” (15 minuti) I partecipanti si presentano e condividono uno sport o un'attività unica che amano praticare. • Ogni partecipante espone per un minuto perché il suo sport è innovativo o entusiasmante. 2. Esplorazione delle competenze imprenditoriali (15 minuti) Discutere le principali competenze imprenditoriali rilevanti per lo sport (ad esempio creatività, resilienza, networking). Discussioni in piccoli gruppi su come queste competenze possono essere applicate in vari contesti sportivi. 3. Introduzione ai quadri di innovazione (10 minuti) Breve panoramica di framework di innovazione come Design Thinking e Lean Startup. Discutere come questi quadri di riferimento possano essere applicati per sviluppare idee legate allo sport. 4. Sessione di generazione di idee: “Innova il tuo sport” (25 minuti) I partecipanti elaborano idee innovative per un prodotto, un servizio o un'iniziativa sportiva utilizzando i framework introdotti. Utilizza i Post-it per annotare le idee e categorizzarle in base ai temi.	

5. Sessione di presentazione (25 minuti)

I partecipanti preparano un pitch di 2-3 minuti per la loro idea imprenditoriale, concentrandosi sulla sua unicità e sul potenziale impatto nel settore sportivo.

I partecipanti presentano le loro proposte al gruppo.

Incoraggia i colleghi e i facilitatori a fornire feedback costruttivi dopo ogni presentazione.

Valutazioni:

- Dibattito di gruppo sui punti chiave e sull'importanza dell'innovazione nell'imprenditoria sportiva.
- Distribuire moduli di feedback e risorse per un ulteriore apprendimento.

Suggerimenti per i facilitatori:

- Incoraggiare una comunicazione aperta: creare un ambiente accogliente in cui i partecipanti si sentano a proprio agio nel condividere le proprie idee.
- Utilizzare esempi concreti: condividere imprenditori sportivi di successo e startup innovative per ispirare i partecipanti.
- Coinvolgimento: mantieni le attività dinamiche e interattive per mantenere vivo l'interesse e l'energia dei partecipanti.
- Facilitare il networking: incoraggiare i partecipanti a connettersi e collaborare anche dopo il workshop.
- Follow-up: valuta la possibilità di creare una piattaforma di supporto continuo, come una chat di gruppo o un gruppo sui social media per condividere progressi e risorse.

Ulteriori letture:

[La startup snella](#)

Titolo dell'attività Sviluppo delle competenze imprenditoriali	Attività n.: 16
Durata 90 minuti	Organizzazione Contea/Nome Turchia/Associazione attiva
Numero di persone; 10-15 persone Gruppo target; Giovani imprenditori (16-30 anni) Studenti interessati all'imprenditorialità	Materiali; • Lavagne a fogli mobili/lavagne bianche: • Pennarelli/penne • Post-it Note • Proiettore (facoltativo): per presentazioni o supporti visivi.
Obiettivi principali; • Per sviluppare competenze imprenditoriali essenziali quali creatività, risoluzione dei problemi, comunicazione e pianificazione aziendale. • Incoraggiare i partecipanti a identificare e perseguire le proprie idee imprenditoriali.	
Istruzioni: 1. Rompighiaccio: "Il mio spirito imprenditoriale" (25 min.) I partecipanti si presentano e poi vengono divisi in gruppi. I gruppi discutono prima le competenze imprenditoriali di base: creatività, flessibilità, networking e adattabilità. Si svolge una discussione di gruppo su come queste competenze possano influenzare lo sviluppo personale e professionale. Quindi presentano agli altri gruppi le competenze importanti che hanno individuato e si scambiano idee. 2. Sessione di generazione di idee: (35 minuti) Successivamente, il facilitatore assegna un'area tematica a ciascun gruppo. I partecipanti si dividono in gruppi e sviluppano un'idea imprenditoriale basata sulle aree indicate. Ogni gruppo prepara e presenta una breve presentazione (2-3 minuti) della propria idea, concentrandosi sulla proposta di valore unica. 3. Laboratorio di risoluzione dei problemi (20 minuti) Introdurre l'analisi SWOT (punti di forza, punti di debolezza, opportunità, minacce) come strumento per valutare le idee. I partecipanti lavorano in coppia per condurre un'analisi SWOT su un'idea imprenditoriale selezionata.	

4. Preparazione e pratica del pitch (10 minuti)

I partecipanti migliorano le loro presentazioni sulla base del feedback dei colleghi e dei facilitatori.

Valutazioni:

- Discussione di gruppo sui punti chiave e sui prossimi passi del loro percorso imprenditoriale.
- Distribuire moduli di feedback e risorse aggiuntive per l'apprendimento continuo.

Suggerimenti per i facilitatori:

Promuovere un ambiente collaborativo: incoraggiare il dialogo aperto e la condivisione di idee tra i partecipanti.

Fornire feedback costruttivi: offrire feedback di supporto e attuabili durante le sessioni di presentazione per aiutare i partecipanti a migliorare.

Ulteriori letture:

- [Come diventare imprenditore](#)
- [Come diventare un imprenditore nel 2025](#)



Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia Esecutiva Europea per l'Istruzione e la Cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.



**Cofinanziato
dall'Unione europea**



Open Educational Resources

