



Co-funded by
the European Union



A ball for all: the event

D1.4 – Project Output 4 Training Modules for Young Volunteers

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Co-funded by
the European Union



Training Modules for Young Volunteers

The contents are:

Module 1 – Introduction

Module 2 – Sport for Development

Module 3 – Supporting Personal Development through Sport

Module 4 – Health Enhancing Physical Activity

Module 5 – Working with Socially Disadvantaged/Vulnerable Groups

Module 6 - Volunteering for Major Sporting Events such as European Wide Event and specifically for unified football NPE EWE





Co-funded by
the European Union



Module 1 – Introduction

Sport volunteerism has long been recognized as a powerful tool for community engagement, personal development and social inclusion. Across Europe, thousands of volunteers contribute to sport-based events that foster health, well-being and civic participation. However, marginalized communities — including persons with disability and disadvantaged youth — often face barriers to participating in volunteer-driven sport activities. These barriers range from a lack of inclusive policies and training for organizations to limited opportunities for underrepresented groups to engage in sport volunteerism. Despite the increasing awareness of the social and integrative power of sports, sport volunteerism across the vast majority of Erasmus+ Sport Program countries remains fragmented, underdeveloped and lacks a strong cross-border cooperation framework. There is also limited research and policy focus on how sport volunteering can be leveraged to support social inclusion, intercultural exchange and skills development for marginalized groups.



Co-funded by
the European Union



Module 1 – Introduction

Volunteerism is an important component of any strategy aimed at poverty reduction, sustainable development and social integration, in particular overcoming social exclusion and discrimination (Report of the Commission for Social Development (UN - E/2001/26), resolution 39/2).

Volunteering is a crucial part of community life, bringing together diverse individuals for common goals. Training for volunteers is not just necessary, but a strategic step for enhancing their contribution. This guide provides insights into effective methods for training volunteers, ensuring they're well-equipped, motivated and aligned with the organization's values and goals.

“The smallest act of kindness is worth more than the grandest intention.” Oscar Wilde



Co-funded by
the European Union



Module 1 – Introduction

What is volunteering and who can become a volunteer?

A voluntary worker:

- is a person who serves or acts in a specified function of their own agreement and without compulsion or promise of remuneration.
- does not charge money for what she/he does. Voluntarily get involved in the organization and other people functioning, offers them her/his free time and skills.
- can work not only for non-governmental organizations, but also can help in everyday duties of public administration bodies, organizational units subordinate to public administration bodies, as well as health care entities and in private with individuals in need.



Co-funded by
the European Union



Module 1 – Introduction

What are the motivations to become a volunteer?

Motivations that decide about becoming a volunteer include:

- need to communicate or integrate with society,
- willingness to do something good and useful and/or to be needed,
- willingness to “pay off” goodness received from someone,
- willingness to acquire or increase skills as well as professional and life experiences.



Co-funded by
the European Union



Module 1 – Introduction

Benefits and motivation for volunteering.

Being a volunteer gives a huge number of benefits, including but not limited to:

- feel part of a community and find a sense of purpose;
- improve social skills, self-esteem and confidence;
- expanding net of contacts, which can help you feel more connected and valued;
- What is important, being volunteers also helps to deal with own problems, as depression, loneliness and social isolation; nowadays volunteering is way of life for many persons with disabilities;
- Participate in international exchanges;



Co-funded by
the European Union



Module 1 – Introduction

Volunteering – rights and obligations

A volunteer should have qualifications that meets the requirements of performed actions. In most EU countries, volunteer activities are governed by the act of law. It states that volunteers have the following rights:

- The right to be informed about all risks related to volunteer activities, mostly related to health and safety.
- The right to work in safe and hygienic conditions.
- The right to health care - if you are a volunteer but you are not covered by health insurance, the organization you work with, must to register you for insurance.



Co-funded by
the European Union



Module 1 – Introduction

Volunteering – rights and obligations

- The right to sign a cooperation agreement with the organization or institution in which you are a volunteer (scope, duration of the contract, as well as information on the ways and possibilities of its termination).
- There are rules that you should obey when deciding to become a volunteer. They are not included in any laws, codes or other regulations. It is an informal set of standards of conduct that every volunteer should follow. Among them, there are standards, such as:
 - The right to fulfill all the tasks, related to the assumed role.
 - Volunteer must to maintain discretion in private matters.



Co-funded by
the European Union



Module 1 – Introduction

Core training modules

Every volunteer should go through core training modules that include:

- **Organisational overview:** Understanding the mission, vision and values of the organisation.
- **Role-specific training:** Insights into specific roles and responsibilities.
- **Health and safety protocols:** Ensuring safety practices are well-understood.
- **Effective communication:** Enhancing interpersonal and communication skills.



Co-funded by
the European Union



Module 1 – Introduction

Identifying skills and knowledge gaps

Every volunteer should go through core training modules that include:

Before starting any training programme, it's important to assess the skills of the volunteers as well as their existing knowledge. This allows for training that is relevant and beneficial.

Adapting to different learning styles

Recognizing different learning styles is key in volunteer training. Whether it's visual, auditory, or kinesthetic learning, adapting training methods can enhance the experience and retention.



Co-funded by
the European Union



Module 1 – Introduction

Advanced training opportunities

For volunteers seeking more responsibility, offering advanced training modules can be beneficial. These could include leadership training, project management, or specialized skills development.

Regular feedback and assessments

Having regular feedback mechanisms and assessments helps improve the training process and allows volunteers to track their progress.

Impact analysis

Evaluating the impact of training on volunteer performance and organizational effectiveness is essential. This might involve analyzing volunteer retention rates, the quality of work and the achievement of organizational goals.



Co-funded by
the European Union



Module 1 – Introduction

Conclusion

Investing in comprehensive and effective training for volunteers is crucial for any organization relying on voluntary support. Understanding volunteer needs, structuring tailored training programs, leveraging technology and continuously measuring effectiveness can maximize the impact of volunteers, contributing significantly to the mission and goals of the organization.

“Volunteering is the ultimate exercise in democracy. You vote in elections once a year, but when you volunteer, you vote every day about what kind of community you want to live in.”

Author Unknown



Co-funded by
the European Union



Module 2 – Sport for Development

Sport has proven to be a **cost-effective and flexible tool** in promoting peace and development goals. Internationally, the approach that sport can contribute towards the **Sustainable Development Goals (SDGs)** has received increasing attention over the last decade. In 2003, the United Nations (UN) General Assembly adopted the resolution (58/3): ‘Sport, as a means to promote education, health, development and peace’. It calls on its Member States to use sport more intensively to achieve development goals. Two years later, 2005 was declared as the International Year of Sports and Physical Education by the UN.

“What do we live for, if it is not to make life less difficult for each of us?” George Eliot



Co-funded by
the European Union



Module 2 – Sport for Development

Since the inception of the eight Millennium Development Goals (MDGs) in 2000, sport has played a vital role in enhancing each of the eight goals, a fact which has been recognized in numerous Resolutions of the General Assembly. In the Declaration of the 2030 Agenda for Sustainable Development, the role of sport for **social progress** is further acknowledged (UN, 2014):

*"Sport is also an important enabler of sustainable development. We recognize the growing contribution of sport to the realization of development and peace in its promotion of tolerance and respect and the contributions it makes to the empowerment of women and of young people, individuals and communities as well as to **health, education and social inclusion** objectives."*



Co-funded by
the European Union



Module 2 – Sport for Development

What is Sport?

Sport means any physical activity that promotes physical and mental wellbeing and social interaction, including mass and recreational sport, games and physical exercise and traditional forms of culture and expression.

Sport is also an important enabler of sustainable development. We recognize the growing contribution of sport to the realization of development and peace in its promotion of tolerance and respect and the contributions it makes to the empowerment of women and of young people, individuals and communities as well as to health, education and social inclusion objectives.

Driven by the past success of S4D activities and programs across multiple sectors, sport will continue to advance global development assisting in the work towards and the realization of the SDGs.



Co-funded by
the European Union



Module 2 – Sport for Development

What is Sport for Development?

Sport for Development (S4D) refers to the intentional use of sport, physical activity and play to attain specific development objectives, including, most notably, the UN Sustainable Development Goals (SDGs).

The approach is based on the conviction that sport-based initiatives can be powerful, practical and cost-effective instruments for achieving development objectives, such as good health and well-being, quality education and gender equality.

Sport for this purpose includes all forms of physical activity that contribute to physical and mental well-being and social interaction, such as play, recreation, organized or competitive sport and indigenous sports and games.



Co-funded by
the European Union



Module 2 – Sport for Development

Which role can sport play in development?

Sport is a universal language uniting people across the world. Sport can play a role that goes well beyond learning physical skills: it can be used as an educational tool; it helps to prevent HIV / AIDS and violence and generally has a positive impact on the physical and mental health of children and adolescents. Finally, sport conveys so called "life skills" that help to master difficult situations and develop perspectives for one's future.

"Nobody can do everything, but everyone can do something." Author Unknown



Co-funded by
the European Union



Module 2 – Sport for Development

How can sport be used to contribute to development?

Sport for Development programmes use sport in itself to enhance physical and mental wellbeing (on the field) and to convey inherent values and competences (on the field), as well as in modified ways to explicitly convey specific competences and development topics (on the field), and in itself and/or in modified ways to combine it with other learning formats focusing on specific competences and development topics (on and off the field). They are delivered in an integrated manner and in alignment with national development and sport initiatives so that they are mutually reinforcing. They seek to empower participants and communities by engaging them in the design and delivery of activities, building local capacity, adhering to generally accepted principles of transparency and accountability and pursuing sustainability through collaboration, partnerships and coordinated action.



Co-funded by
the European Union



Module 2 – Sport for Development

S4D means the **intentional pedagogical development and implementation of exercises** that prioritise the **personal and social development of (youth) participants** over their sport and motoric development. In S4D, sport and physical activity are used to **attain development objectives**, including, most notably, **the Sustainable Development Goals**.

In order for sport to make a meaningful contribution to these goals, exercises need to be used in modified ways that explicitly and intentionally develop life skills/competences of participants. This includes **self, social and methodological competences**.



Co-funded by
the European Union



Module 2 – Sport for Development

Ensure healthy lives and promote well-being for all at all ages

“Through sport, individuals can adopt active lifestyles that enhance well-being, health and prevent diseases, particularly non-communicable diseases. Sport can be a successful tool for health education and awareness raising towards healthy lives, especially among hard-to-reach or vulnerable individuals and communities such as refugees.”(UNOSDP)

The potential contribution of sport to ensure **‘good health and well-being’**:

- Providing health benefits in general (e.g., reduced risk of heart disease, stroke, diabetes and cancer; control and prevention of obesity)
- Improving mental health and well-being
- Effecting a positive child and adolescent development
- Raising awareness in terms of ‘health messages’





Co-funded by
the European Union



Module 2 – Sport for Development

Ensure inclusive and equitable quality education and promote lifelong learning opportunities for all

“Sport and physical education can motivate children and youth to attend and engage in formal and informal education, as well as improve academic performance and learning outcomes. Sport can teach transferable life skills and key values such as tolerance, inclusion and can lead towards learning opportunities beyond school.” (UNOSDP)

The potential contribution of sport toward ‘quality education’:

- Engaging learners
- Providing various learning experiences
- Modelling of positive teaching styles
- Re-connecting young people to formal learning environments
- Providing more inclusive learning environments
- Strengthening relationships between teachers and learners





Co-funded by
the European Union



Module 2 – Sport for Development

Achieve gender equality & empower all women and girls

“Sport can contribute to the elimination of discrimination against women and girls by empowering individuals, particularly women and equipping them with knowledge and skills needed to progress in society. Sport can advocate for gender equality, address constricting gender norms and provide inclusive safe spaces.” (UNOSDP)

The potential contribution of sport toward ‘gender equality’:

- Promoting female leaders and role models
- Raising awareness on gender issues
- Providing safe spaces for women and girls
- Challenging gender stereotypes
- Engaging men and boys with gender issues





Co-funded by
the European Union



Module 2 – Sport for Development

Reduce inequalities within and among countries

"Sport can advocate for equality, diversity and inclusion of all irrespective of age, sex, race, ethnicity, origin, sexual orientation, gender identity, religion, economic or other status. It can be a successful tool for tackling inequality in hard-to-reach areas and for empowering individuals and communities." (UNOSDP)

The potential contribution of sport toward 'reducing inequalities':

- Promoting equality and serving as a platform to promote the value of diversity
- Fostering the inclusion of all irrespective of age, sex, race, ethnicity, origin, sexual orientation, gender identity, religion, physical or mental abilities or economic or other status
- Sport events or stadia can serve as stages for human behaviour becoming platforms for human rights-based inclusiveness and respect for diversity
- Raising awareness towards existent inequalities and establishing sport-related policies and programs aimed at reducing them
- S4D as a tool to tackle inequality in areas and populations that are difficult to reach; tackling prejudice and intolerance by promoting tolerance and pro-social behaviour instead





Co-funded by
the European Union



Module 2 – Sport for Development

To ensure that sport makes a meaningful contribution to the Sustainable Development Goals (SDGs), Sport for Development activities must be carefully designed in a way that participants build life skills and competences. Therefore, S4D coaches are encouraged to develop activities guided by the **five principles** of S4D. When these principles are fully considered and applied, S4D can achieve its highest potential. Keep in mind: S4D can only develop its full potential if you consider and employ all principles!



Co-funded by
the European Union



Module 2 – Sport for Development

The 5 Principles of Sport for Development (S4D)

1. Multidimensional Development of Participants

An S4D training session should always foster the **multidimensional development** of the participants, i.e., the cognitive, social, physical and sport-related development.





Co-funded by
the European Union



Module 2 – Sport for Development

The 5 Principles of Sport for Development (S4D)

2. Developing Life Skills/ Competences

The aim of S4D is to integrate the acquisition of life skills into the training sessions in such a way that the youth participants can transfer them to their everyday life contexts. Through sport, young people can acquire a great many life skills.

Each life skill/competence can be adjusted to specific contexts and topics such as Sport for Health, Sport for Gender Equality, Sport for Violence Prevention or Sport for Vocational Education and Employability.



Co-funded by
the European Union



Module 2 – Sport for Development

The 5 Principles of Sport for Development (S4D)

2. Developing Life Skills/ Competences

Self Perception	Trust	Motivation	Responsibility	Resilience	Discipline	Conflict Resolution
Goal Orientation	Adaptability	Creativity	Empathy	Solidarity	Cooperation	Respect & Tolerance
	Fair Play & Equality	Communication	Critical thinking	Decision-making	Problem-solving	



Co-funded by
the European Union



Module 2 – Sport for Development

The 5 Principles of Sport for Development (S4D)

3. Roles and Responsibilities of a Coach

Above all, the S4D coach is a role model, on and off the pitch. He/she not only has an impact on the individual children and youth, but also on the communities they come from. It is important that the coach is aware of his/her different roles and responsibilities.

The S4D Coach as a(n)...

Expert...supports children and youth to develop motor, technical and tactical competences...knows his/her target group, the sport in question and how to use it as a tool for development.





Co-funded by
the European Union



Module 2 – Sport for Development

The 5 Principles of Sport for Development (S4D)

3. Roles and Responsibilities of a Coach

Teacher...is aware of his/her teaching responsibilities and has didactic and methodological knowledge...guides youth participants to recognise problems and implement strategies to solve them.





Co-funded by
the European Union



Module 2 – Sport for Development

The 5 Principles of Sport for Development (S4D)

3. Roles and Responsibilities of a Coach

Planner & Organiser...is able to organise and structure training activities or sessions effectively.





Co-funded by
the European Union



Module 2 – Sport for Development

The 5 Principles of Sport for Development (S4D)

3. Roles and Responsibilities of a Coach

Team-builder & Mentor...provides opportunities for youth participants to involve them actively during the trainings...empowers youth to develop and maintain a mindset of respect and solidarity.





Co-funded by
the European Union



Module 2 – Sport for Development

The 5 Principles of Sport for Development (S4D)

4. Appropriate Educational Goals

The training activities must be neither too easy nor too difficult, they must fit. To this end, the coach must consider the following in relation to the participants:

PERSONAL BACKGROUND

Personal living circumstances and goals of participants.

SKILL LEVEL

Different levels of cognitive, social, sport and physical skills of participants.



Co-funded by
the European Union



Module 2 – Sport for Development

The 5 Principles of Sport for Development (S4D)

4. Appropriate Educational Goals

CULTURAL SETTING

The culture of learning, gender roles/ relations and dealing with hierarchies can differ depending on the setting.

AGE

At different stages in life participants bring with them different physical and mental conditions.



Co-funded by
the European Union



Module 2 – Sport for Development

The 5 Principles of Sport for Development (S4D)

5. Structure of a S4D Training

The reflection is a key element of the S4D approach. The transfer of life skills/ competences from the pitch to daily life contexts is both the most important and the most difficult step. A clear training structure helps to facilitate this transfer.



Co-funded by
the European Union



Module 2 – Sport for Development

The 5 Principles of Sport for Development (S4D)

5. Structure of a S4D Training

Opening Phase (25%)

- i. Welcome and Sensitization (15%)
- ii. Warm-Up (10%)

Main Phase (45%)

- i. Educational Games & Exercises

Closing Phase (30%)

- i. Cool-Down
- ii. Reflection





Co-funded by
the European Union



Module 3 – Supporting Personal Development through Sport

What skills do you get from volunteering?

Volunteering enables individuals to give back to their communities and make a positive impact on the world. Whether you're an experienced volunteer or just starting, honing your list of volunteer skills is essential to create a meaningful and effective contribution. Here are some examples of the key skills organisations will be looking for in their volunteers:



Co-funded by
the European Union



Module 3 – Supporting Personal Development through Sport

Volunteering skills list

- Effective communication
- Time management
- Adaptability and flexibility
- Problem-solving
- Teamwork and collaboration
- Empathy and compassion
- Organisational skills
- Continuous learning
- Emotional resilience
- Positive attitude



Co-funded by
the European Union



Module 3 – Supporting Personal Development through Sport

Effective communication

Communication is the cornerstone of successful volunteering. Being able to convey ideas clearly and listen actively is vital when working with diverse groups of people. Whether you're engaging with fellow volunteers or the beneficiaries of your efforts, effective communication builds trust and fosters collaboration. Remember to use empathy and active listening to understand the needs of those you are helping fully.

Time management

As a volunteer, time is a valuable resource. Balancing your personal commitments with your volunteer work requires excellent time management skills. Plan and prioritise your tasks to ensure you can dedicate enough time to make a meaningful impact. Being punctual and reliable shows respect for both your fellow volunteers and the community you're serving.



Co-funded by
the European Union



Module 3 – Supporting Personal Development through Sport

Adaptability and flexibility

Volunteering often involves working in dynamic and unpredictable environments. Being adaptable and flexible allows you to tackle challenges and adjust to changing circumstances gracefully. Embrace the unexpected and view it as an opportunity to learn and grow both personally and as a volunteer.

Problem-solving

When volunteering, you'll likely encounter various problems that require creative solutions. Developing strong problem-solving skills will enable you to think critically and find innovative ways to address issues effectively. Embrace a solution-oriented mindset and be resourceful in overcoming obstacles.



Co-funded by
the European Union



Module 3 – Supporting Personal Development through Sport

Teamwork and collaboration

Volunteering is rarely a solitary pursuit. Working effectively within a team is essential for achieving collective goals. Emphasise cooperation, respect and open communication within your volunteer group. When individuals with diverse skills come together, the impact of their efforts multiplies manifold.

Empathy and compassion

Empathy and compassion are at the heart of volunteer work. Understanding the struggles and joys of those you're assisting fosters a deeper connection and a more profound sense of purpose. Cultivate empathy to build meaningful relationships and to provide support that truly makes a difference.



Co-funded by
the European Union



Module 3 – Supporting Personal Development through Sport

Organisational skills

Whether you're assisting in an event or helping with administrative tasks, having strong organisational skills is crucial. Staying organised helps ensure that every aspect of your volunteer work runs smoothly and efficiently, maximising the impact of your efforts.

Continuous learning

As a volunteer, you are likely to encounter new challenges and opportunities for growth. Embrace a mindset of continuous learning, seeking out new knowledge and skills that can enhance your ability to serve others effectively. Attend workshops, webinars, or training sessions related to your volunteer work to stay up-to-date with best practices.



Co-funded by
the European Union



Module 3 – Supporting Personal Development through Sport

Emotional resilience

Volunteering may evoke strong emotions, both positive and challenging. Developing emotional resilience allows you to navigate the highs and lows of your volunteer journey while maintaining your commitment to making a difference. Take care of your emotional well-being to be a pillar of support for those you serve.

Positive attitude

A positive attitude is contagious and can inspire those around you. Approach your volunteer work with enthusiasm and optimism, knowing that your efforts, no matter how small, contribute to a greater cause. Positivity uplifts spirits and encourages others to join the movement of giving back.



Co-funded by
the European Union



Module 3 – Supporting Personal Development through Sport

How can I find volunteer opportunities that match my skills?

To find volunteer opportunities that align with your skills, research local organisations, nonprofits and community centres. Reach out to them, discuss your expertise and inquire about available volunteer programs.

Can volunteering help me develop new skills?

Yes, volunteering often offers training programs where you can learn new skills. Take advantage of these opportunities to expand your knowledge and enhance your abilities.



Co-funded by
the European Union



Module 3 – Supporting Personal Development through Sport

How can I measure the impact of my volunteer work?

Keep track of your achievements, document the positive changes you've contributed to and gather testimonials from those you've served. This evidence can help measure and showcase the impact of your volunteer skills.

What should I do if I face challenges or setbacks while volunteering?

Embrace challenges as opportunities for growth and learning. Overcome setbacks by adapting to unexpected situations, seeking support from fellow volunteers or mentors and staying determined to make a difference.



Co-funded by
the European Union



Module 3 – Supporting Personal Development through Sport

How can I sustain my long-term commitment to volunteering?

Stay connected with the causes you care about, engage in continuous learning and inspire others to get involved. Reflect on your journey, celebrate milestones and periodically reevaluate your goals to sustain your commitment to volunteering.

“Doing things for others always pays dividends.” Claude M. Bristol



Co-funded by
the European Union



Module 3 – Supporting Personal Development through Sport

Why train volunteers?

It's the organization's responsibility to make sure volunteers can carry out their role. Training is one way to make sure they're well prepared.

If their training is good, volunteers will feel more able to do their role. This is likely to make them want to continue volunteering.

Volunteers may be hoping to enhance their CVs or to develop new skills by volunteering. Training is often a way to meet this need.



Co-funded by
the European Union



Module 3 – Supporting Personal Development through Sport

What training and development to give?

You'll need to train volunteers on whatever they need to:

- feel confident doing their role
- comply with policies and procedures.

This may vary depending on:

- what they do
- the skills and experience they already have
- the work of the organisation.



Co-funded by
the European Union



Module 3 – Supporting Personal Development through Sport

Providing opportunities for the volunteers to develop outside of formal training courses or workshops is also important.

Training and development can involve:

- shadowing other volunteers or staff
- reading resources
- completing e-learning
- attending workshops online or in-person
- taking part in reflective practice (for example, in support or supervision sessions)
- external courses.



Co-funded by
the European Union



Module 3 – Supporting Personal Development through Sport

Some volunteers will take longer to build their skills and confidence and some may be resistant to completing training or development activities. The following can help.

- Be clear about any training the volunteers must complete – including deadlines.
- Do not treat volunteers differently or less favourably if they have difficulty completing mandatory training, or choose not to take part in any optional training or development offered.
- Support volunteers to overcome any challenges they might be facing in completing training – if you're asking volunteers to complete e-learning, for example, consider providing access to a computer.
- Have supportive conversations with volunteers to identify anything that might make training and development more accessible to them.



Co-funded by
the European Union



Module 3 – Supporting Personal Development through Sport

How much training to give?

To decide how much training to offer, think about:

- how much time volunteers have available
- how they prefer to learn
- what they need to be able to volunteer successfully
- what resources you have, such as staff time, technology, materials and budget.



Co-funded by
the European Union



Module 3 – Supporting Personal Development through Sport

How much training to give?

Keep any mandatory training concise, relevant and appropriate to the volunteer's role. This shows that you respect the volunteers' time.

It also makes sure training and development isn't seen as a perk or reward, which could make the volunteering look like paid work.



Co-funded by
the European Union



Module 3 – Supporting Personal Development through Sport

Making training and development inclusive and accessible

The training and development you offer should be inclusive and accessible so that all volunteers can participate and benefit from it. You should:

- ensure the venues you choose are appropriate and accessible
- present information in more than one format – for example, as a hard copy in large print, or as an audio recording
- add ‘alt text’ to images you use in any digital communications to make them screen-reader friendly
- use closed captions or subtitles in training videos
- use images that celebrate and represent diversity in all forms.



Co-funded by
the European Union



Module 3 – Supporting Personal Development through Sport

Making training and development inclusive and accessible

Ask volunteers for their feedback on the training and development you offer and respond to their suggestions to make improvements. You could create a review schedule to help ensure the training materials remain fit for purpose.

“All we can ask in our lives is that perhaps we can make a little difference in someone else’s.” Lilian Davis



Co-funded by
the European Union



Module 4 – Health Enhancing Physical Activity

Physical activity and sport:

Physical activity refers to all physical activity performed by the skeletal muscles that leads to an increase in energy consumption. This deliberately broad definition can cover sport as well as other types of physical activity. The health effect of physical activity is based on the overall activity during a specific time period. Differentiations are often made between physical activity at home, at work, during leisure hours, or as a part of human mobility. Sport therefore represents a special form of physical activity which may – but need not have – a certain competitive element. Nowadays, other leisure activities involving physical activity, such as hiking, are often also referred to as sport.



Co-funded by
the European Union



Module 4 – Health Enhancing Physical Activity

Health-enhancing physical activity:

Health-enhancing physical activity (HEPA) is any form of physical activity that improves health and has the fewest possible undesirable side effects. Health-enhancing physical activity is characterized by intensity, duration and frequency.

“Exercise”:

The concept of “exercise” describes a form of physical training at an intensive level aimed at improving fitness and health.



Co-funded by
the European Union



Module 4 – Health Enhancing Physical Activity

The benefits of being active

Physical wellbeing

We want to encourage people to get active in ways that deliver the most for their physical wellbeing.

We know that being physically active can give a huge boost to our health.

It can reduce the risk of developing type 2 diabetes by 30-40% and can reduce the risk of a range of medical conditions, including cancer, dementia, strokes, heart disease and depression.



Co-funded by
the European Union



Module 4 – Health Enhancing Physical Activity

Physical wellbeing

Sport and physical activity can help prevent ill health as well as provide therapeutic and management effects for those suffering - particularly for people affected by cancer.

It can also lead to improvements in strength, balance, movement and motor skills and help in maintaining a healthy body weight.

Other physical wellbeing outcomes backed by evidence include improved quality of sleep, increased energy levels, healthy early years development, reduced unhealthy behaviours like smoking, reduced mortality, effective pain management and improved quality of life in ageing.



Co-funded by
the European Union



Module 4 – Health Enhancing Physical Activity

Mental wellbeing

We believe the impact sport and physical activity can have on mental wellbeing is every bit as important as the physical benefits.

Physical activity can contribute to enjoyment and happiness and more broadly to life satisfaction through increased social interaction.

Volunteers and sports fans also have an increased sense of purpose and pride, while self-esteem and confidence are known to increase through participation or volunteering.

Sport and physical activity also have the potential to reduce anxiety and depression symptoms.



Co-funded by
the European Union



Module 4 – Health Enhancing Physical Activity

Individual development

We know how powerfully sport and physical activity can affect an individual's development.

It can have a positive impact on a person's employment opportunities and provide support to those who are not in employment, education or training.

There's also clear evidence being active improves educational behaviour and attainment, through greater self-esteem, confidence and direct cognitive benefits.

It can also help reduce anti-social behaviour in disaffected young people and increase willingness to volunteer and the development of soft skills, such as integrity, responsibility and leadership.



Co-funded by
the European Union



Module 4 – Health Enhancing Physical Activity

Social and community development

As well as developing individuals, sport and physical activity can help build stronger communities by bringing people together.

Sport is widely seen as a way for people of different backgrounds to interact and integrate by taking part, volunteering and spectating.

It can provide opportunities for migrants to adapt and can bridge divides between men and women, homeless people and those who are not homeless and people with different employment backgrounds.



Co-funded by
the European Union



Module 4 – Health Enhancing Physical Activity

Economic development

The economy is boosted in two ways.

Directly, through job creation, and indirectly by reducing healthcare costs due to a healthier population and reducing crime.

“We make a living by what we do, but we make a life by what we give.” Winston Churchill



Co-funded by
the European Union



Module 4 – Health Enhancing Physical Activity

According to the latest international recommendations, physical activity promotion should:

- pursue evidence-based strategies,
- place emphasis on equal opportunities,
- focus on environmental factors of a social and physical nature, as well as personal factors,
- aim for long-term cooperation at all levels as well as partnership across multiples sectors,



Co-funded by
the European Union



Module 4 – Health Enhancing Physical Activity

According to the latest international recommendations, physical activity promotion should:

- provide basic and continued training of skills in relation to research, practice, policy-making, evaluation and health monitoring,
- develop approaches for the entire adult lifespan,
- work to engage resources and political support,
- take account of cultural aspects,
- and enable healthy life choices.



Co-funded by
the European Union



Module 4 – Health Enhancing Physical Activity

There is currently good evidence of physical activity promotion being effective in the following areas:

- Integrated schools programmes
- Transport policies and systems that give priority to pedestrians and cyclists
- Urban planning providing infrastructure for safe access to leisure activities and for pedestrians and cyclists in all age groups
- Incorporating physical activity promotion into primary health care
- Publicity work and mass-media campaigns for the purpose of disseminating information and changing social dynamics
- Integrated programmes within municipalities and other communities
- Recreational sports opportunities for all age groups



Co-funded by
the European Union



Module 4 – Health Enhancing Physical Activity

From knowledge to action

Changing habits is a long and often difficult process in which relapses into old patterns of behaviour also occur. Programmes for health promotion through physical activity and sport should take this complexity into account. The path to greater physical activity is supported by removing barriers, emphasising positive expectations and strengthening self-confidence.

Personal stumbling blocks

- “I don’t have time.”
- “I am not athletic.”
- “I am too tired.”
- “I already get enough exercise.”



Co-funded by
the European Union



Module 4 – Health Enhancing Physical Activity

Keys to changing behaviour successfully

- Gradual increase in activity
- Help people experience success
- Make people aware of individual progress
- Select appropriate role models

“The miracle is this—the more we share, the more we have.” Leonard Nimoy



Co-funded by
the European Union



Module 4 – Health Enhancing Physical Activity

Physical activity recommendations for children and adolescents

- Regular physical activity is a basic requirement for healthy living. Based on findings, children and adolescent of school age should engage daily in at least one hour of moderate to high-intensity physical activity in addition to their routine activities. Many physical activities and sporting pastimes are suitable in this regard.
- A varied range of physical activities and sports is necessary for children and adolescents to grow up in the best possible health. As part of or in addition to the one-hour minimum, time should be devoted several times a week to activities that build strong bones, stimulate the cardiovascular system, strengthen muscles, improve agility and maintain flexibility.
- Children at primary school level should engage in considerably more physical activity. Additional activities offer health benefits to all age groups.
- Individuals should avoid long periods of physical inertia as much as possible or punctuate such periods with short active stints of physical activity.



Co-funded by
the European Union



Module 4 – Health Enhancing Physical Activity

Promoting physical activity in the educational setting

Guidelines on the promotion and integration of health-enhancing physical activity in educational programmes shall be developed in educational settings such that:

1. Educational institutions are adequately staffed with trained professionals and educators to organise whole-of-school programmes during and after school hours.
2. Educational institutions are adequately equipped with facilities that encourage physical activity for students with diverse skills and abilities. This includes facilities to perform exercise or physical activity, and facilities to change/shower.
3. Active breaks are innovatively promoted to reduce sedentarism. Initiatives such as the ‘daily km’ and the use of outdoor space are encouraged.



Co-funded by
the European Union



Module 4 – Health Enhancing Physical Activity

Promoting physical activity in the educational setting

4. Physical education content and duration is such that students develop the skills and the mindset for a physically active lifestyle and develop a positive experience of physical activity which will serve as a main motivation factor later on in life.
5. Breaks are used to encourage students to be physically active and to socially interact.
6. School outings are explored as a potential way to promote physical activity and decrease sedentarism.
7. Parents and student are actively involved in the planning of physical activity programmes such that these are sensitive to the needs and interests of the students.

A legal minimum of hours of physical activity per week in pre-primary, primary and secondary schools shall be adopted.



Co-funded by
the European Union



Module 4 – Health Enhancing Physical Activity

Physical activity among persons with a disability

The needs of persons with a disability shall be addressed in strategies and policies related to urban design, transport policies and other settings.

The specific needs of persons with a disability, across the life course, shall be duly considered in all strategies and policies intended to promote physical activity behaviour, including in national walking and cycling strategies.

Special consideration shall be given to persons with a disability in urban planning and design and in the accessibility and functionality of spaces for physical activity that are close to where people live.

Training to caregivers, medical, nursing and midwifery, allied health professionals, other relevant professionals and healthcare workers on the promotion of physical activity shall pay particular attention to the physical mobility needs of persons with a disability.



Co-funded by
the European Union



Module 5 – Working with Socially Disadvantaged/Vulnerable Groups

Disability is part of being human. Almost everyone will temporarily or permanently experience disability at some point in their life.

Disability results from the interaction between individuals with a health condition or impairment, with personal and environmental factors including; negative attitudes, or stereotypes about people living with a health condition or impairment, inaccessible transportation and public buildings and limited social support.

A person's environment has a huge effect on the experience and extent of disability. Inaccessible environments create barriers that often hinder the full and effective participation of persons with disabilities in society on an equal basis with others. Progress on improving social participation can be made by addressing these barriers and facilitating persons with disabilities in their day to day lives.



Co-funded by
the European Union



Module 5 – Working with Socially Disadvantaged/Vulnerable Groups

Disability may restrict functional performance such as walking or eating. It can affect a person's ability to communicate, interact with others and get about independently.

- Disability can be permanent or temporary.
- As people get older, they are likely to experience one or more different forms of disability.
- Disability does not mean poor quality of life but can lead to it if an enabling and supportive environment is not in place.
- Disability is not always immediately noticeable e.g., hearing loss or vision.
- An accessible environment can be achieved by adjusting home or workplace, by providing assistive devices and by getting the correct support and respect from people around us.



Co-funded by
the European Union



Module 5 – Working with Socially Disadvantaged/Vulnerable Groups

Types of impairments common among people:

- Physical impairment: Difficulty in movement and challenges with coordination of the body parts and movements. For example, difficulty walking, loss of body parts, difficult using hands, etc.
- Sensory impairment: Difficulty in hearing (deafness}, vision (blindness), loss of taste, smell, or touch. It can be partial or complete loss of the senses.
- Cognitive impairment: Challenges in thought process, communicating, memory, problem solving, making judgements. For example, memory loss, confusion, walking aimlessly (wandering), odd behaviour and disorganised speech.



Co-funded by
the European Union



Module 5 – Working with Socially Disadvantaged/Vulnerable Groups

- Intellectual/Learning impairment: it is characterised by significant limitation in ability to obtain, adapt and apply new information which covers many everyday social and practical skills.
- Mental (emotional & behavioural) impairment: Also called emotional and behavioural disability, a person with mental disability presents with one or more of the following; Does not internalise things easily, does not answer questions appropriately, difficulty thinking in a logical or sequential manner, often requires a great deal of clarification and one to one support.
- Speech Impairment: This indicates persons with difficulty in oral or spoken communication. It can range from difficulty speaking or being understood because of a long- term condition or health problem to total inability to talk.
- Multiple impairments: A combination of several impairments.



Co-funded by
the European Union



Module 5 – Working with Socially Disadvantaged/Vulnerable Groups

SIX QUESTIONS ON SHORT SET

					
Do you have difficulty seeing, even if wearing glasses?	Do you have difficulty hearing, even if using a hearing aid?	Do you have difficulty walking or climbing steps?	Do you have difficulty remembering or concentrating?	Do you have difficulty (with self-care such as) washing all over or dressing?	Using your usual language, do you have difficulty communicating, for example understanding or being understood?



Co-funded by
the European Union



Module 5 – Working with Socially Disadvantaged/Vulnerable Groups

Disability is a part of being human and almost everyone will experience it at some point in their life.

Disability results from the interaction between individuals with a health condition or impairment, with personal and environmental factors.

Inaccessible environments create barriers that often hinder the full and effective participation of persons with disabilities in society on an equal basis with others.

Disability is any condition that restricts everyday activities, it can affect a person's ability to communicate, interact with others and get about independently.

Disability can be permanent or temporary.

As people get older, they are likely to experience one or different forms of disability.



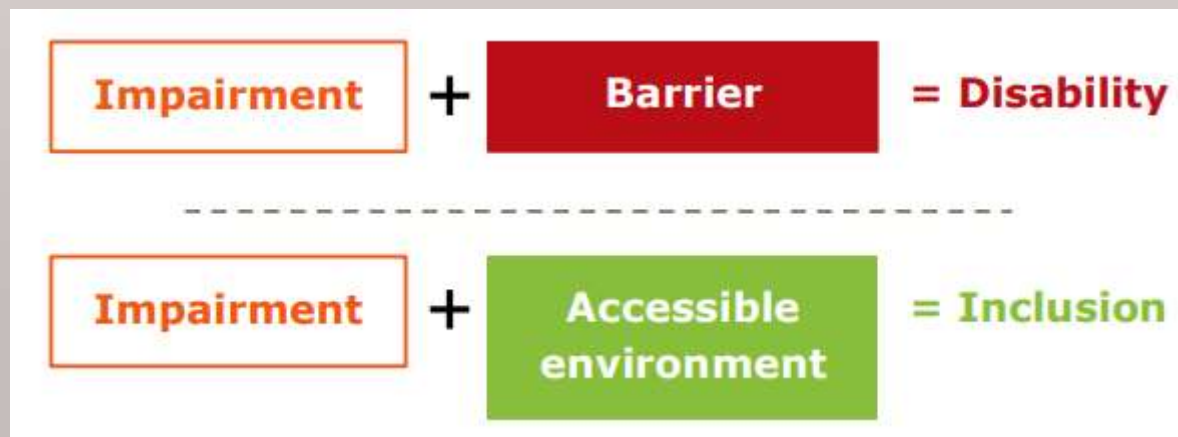
Co-funded by
the European Union



Module 5 – Working with Socially Disadvantaged/Vulnerable Groups

Empowering Volunteers to Support Vulnerable Populations

In today's society, the role of volunteers is more critical than ever. Volunteers are the backbone of many organizations, providing essential support and services to vulnerable populations who might otherwise be overlooked. Empowering these volunteers is key to ensuring they can offer the best support possible.





Co-funded by
the European Union



Module 5 – Working with Socially Disadvantaged/Vulnerable Groups

The Importance of Volunteer Empowerment

Empowering volunteers means providing them with the tools, resources and support they need to perform their roles effectively. When volunteers feel valued and equipped, they are more likely to be motivated and committed to their work. Empowerment leads to increased satisfaction, retention and ultimately, a more significant impact on the communities they serve.

Vulnerable populations, such as the elderly, homeless, refugees, and those with disabilities, often rely heavily on volunteer support. These individuals face unique challenges and require tailored assistance. Empowered volunteers can make a substantial difference in their lives by providing not just basic needs but also emotional support and advocacy.



Co-funded by
the European Union



Module 5 – Working with Socially Disadvantaged/Vulnerable Groups

Strategies for Effective Volunteer Engagement

To empower volunteers effectively, organizations must adopt a comprehensive approach that includes training, support and recognition. Here are some key strategies:

Comprehensive Training Programs: Training is the foundation of volunteer empowerment. Volunteers should receive thorough training that covers the specific needs of the populations they will be serving, as well as general skills such as communication, empathy and problem-solving. Ongoing training opportunities keep volunteers up-to-date with best practices and emerging issues.



Co-funded by
the European Union



Module 5 – Working with Socially Disadvantaged/Vulnerable Groups

Strategies for Effective Volunteer Engagement

Clear Roles and Expectations: Providing detailed role descriptions and setting clear expectations helps volunteers feel more confident and capable. This clarity also ensures that they can focus on their tasks without confusion or uncertainty.

Access to Resources: Empowered volunteers have access to the necessary resources to perform their duties effectively. This includes physical resources like supplies and materials, as well as informational resources such as guides, manuals and access to experienced staff members.



Co-funded by
the European Union



Module 5 – Working with Socially Disadvantaged/Vulnerable Groups

Strategies for Effective Volunteer Engagement

Supportive Environment: A supportive environment is crucial for volunteer empowerment. Volunteers should feel that they can ask questions, seek help and express concerns without judgment. Regular check-ins and feedback sessions can help identify and address any issues promptly.

Recognition and Appreciation: Recognizing and appreciating volunteers' efforts is essential for maintaining motivation and commitment. Simple gestures such as thank-you notes, awards and public recognition can go a long way in making volunteers feel valued and respected.



Co-funded by
the European Union



Module 5 – Working with Socially Disadvantaged/Vulnerable Groups

The Impact of Volunteers on Vulnerable Populations

Empowered volunteers can significantly improve the lives of vulnerable populations in several ways:

Enhanced Quality of Service: Well-trained and supported volunteers provide higher quality service. They are better equipped to handle complex situations, offer meaningful support and make informed decisions. This leads to better outcomes for those they serve.



Co-funded by
the European Union



Module 5 – Working with Socially Disadvantaged/Vulnerable Groups

The Impact of Volunteers on Vulnerable Populations

Increased Reach and Accessibility: Empowered volunteers can extend the reach of organizations, helping them to serve more people and cover wider areas. This increased accessibility ensures that more vulnerable individuals receive the support they need.

Advocacy and Awareness: Empowered volunteers often become advocates for the populations they serve. They can raise awareness about the issues facing vulnerable communities, influence policy changes and mobilize additional resources and support.

Building Stronger Communities: Empowered volunteers contribute to building stronger, more resilient communities. By fostering connections, offering support and addressing local needs, they help create a sense of solidarity and mutual assistance within the community.



Co-funded by
the European Union



Module 5 – Working with Socially Disadvantaged/Vulnerable Groups

Conclusion

Empowering volunteers is essential for maximizing their impact on vulnerable populations. By providing comprehensive training, clear roles, access to resources, a supportive environment and regular recognition, organizations can ensure that their volunteers are well-equipped and motivated to provide the best possible support. The result is a more significant positive impact on the lives of those who need it most, creating stronger, more resilient communities.

Volunteers are the heart and soul of many organizations. By empowering them, we can ensure that they continue to be a source of strength, support and hope for vulnerable populations around the world.

“The meaning of life is to find your gift. The purpose of life is to give it away.”
William Shakespeare



Co-funded by
the European Union



Module 6 – Volunteering for Major Sporting Events such as European Wide Event and specifically for unified football NPE EWE

Volunteers are the lifeblood of nonprofits, offering their time, skills and passion to drive missions forward. However, attracting (and retaining) dedicated volunteers can be a serious challenge. According to reports, more than 70% of nonprofits recruit volunteers year-round, yet 26% of volunteer managers cite recruitment as their biggest hurdle. Meanwhile, many volunteer managers say they lack enough time to dedicate to recruitment and about one-third struggle with insufficient responses to their outreach efforts.

The nonprofit sector has become more competitive, with many organizations seeking volunteers from the same pool. On top of that, today's volunteers expect a positive, streamlined onboarding experience—slow communication or cumbersome sign-up processes can turn them away. These factors make it essential to adopt smarter, more holistic approaches to volunteer recruitment.



Co-funded by
the European Union



Module 6 – Volunteering for Major Sporting Events such as European Wide Event and specifically for unified football NPE EWE

The Volunteer Management Lifecycle

The volunteer management lifecycle includes all of the stages a volunteer goes through, from first contact to becoming long-term supporters—which begins with recruitment. Here is a quick overview of the process:

Recruitment: Bringing in prospective volunteers by advertising opportunities, raising awareness and initiating contact.

Onboarding: Orienting new volunteers with your mission, values, policies and the specific role expectations.

Engagement: Guiding volunteers in their assigned tasks and responsibilities. Maintaining open communication is crucial here.



Co-funded by
the European Union



Module 6 – Volunteering for Major Sporting Events such as European Wide Event and specifically for unified football NPE EWE

The Volunteer Management Lifecycle

Appreciation: Thanking volunteers for their contributions—through events, awards, personal notes or public acknowledgment.

Retention: Keeping volunteers involved long-term and building strong relationships so they continue serving.

When recruitment is strong, it sets the entire volunteer lifecycle up for success. In contrast, if volunteers have a poor recruitment experience—long wait times, unclear descriptions or minimal follow-up—they might drop out before they even begin.

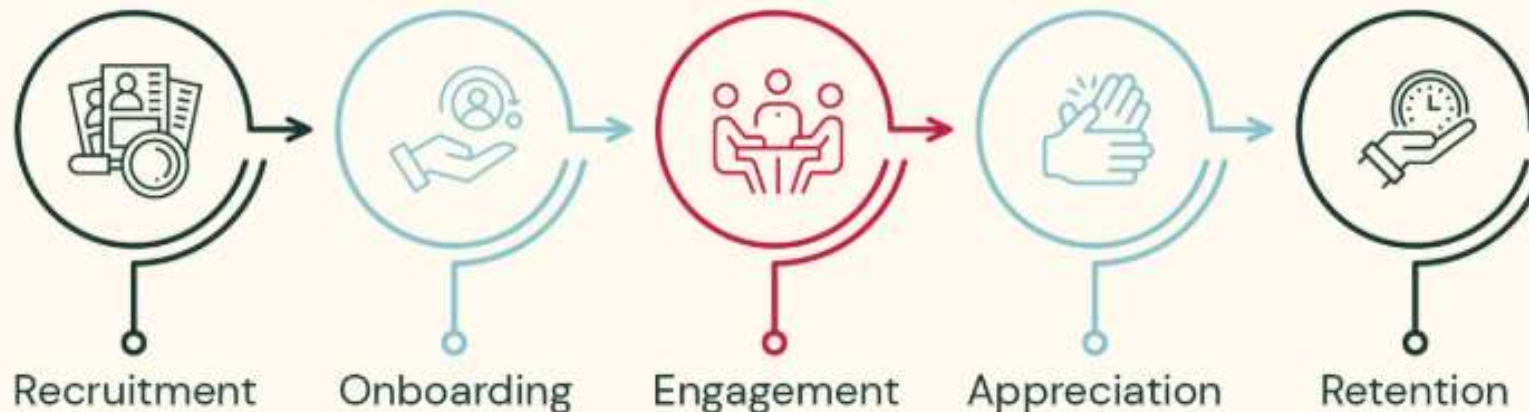


Co-funded by
the European Union



Module 6 – Volunteering for Major Sporting Events such as European Wide Event and specifically for unified football NPE EWE

Steps of the Volunteer Lifecycle





Co-funded by
the European Union



Module 6 – Volunteering for Major Sporting Events such as European Wide Event and specifically for unified football NPE EWE

The many moving parts of nonprofit events—from planning your event agenda to coordinating with caterers and designing marketing materials—can leave your internal team feeling spread thin. To make your efforts more efficient and effective, tap into the power of volunteers!

Volunteers make it possible for the nonprofit to host important and memorable events. These enthusiastic supporters are passionate about the cause and thrive when they put their passion into action, whether they're greeting the event participants or assisting with decor.

In order for the organization to truly engage its volunteers, you'll need to do more than create a sign-up sheet and a to-do list for them. You'll also need to pay special attention to how you engage your volunteers with the event experience, from beginning to end.



Co-funded by
the European Union



Module 6 – Volunteering for Major Sporting Events such as European Wide Event and specifically for unified football NPE EWE

1. Recruit for event-specific volunteer roles

Start by fine-tuning your approach to recruiting volunteers. You should walk through your plan for the event and identify exactly what you'll need help with. Turn those tasks into roles that your volunteers can fill based on their knowledge and expertise and determine how many volunteers you'll need to fill each role.

Here are some examples of event-specific roles you might find you need to fill:

- Social media specialists and/or event marketers
- Set-up and/or take-down team members
- Decorators



Co-funded by
the European Union



Module 6 – Volunteering for Major Sporting Events such as European Wide Event and specifically for unified football NPE EWE

1. Recruit for event-specific volunteer roles

- Greeters and/or ushers
- Registration desk attendants
- Waiters and/or food servers
- Tech assistants
- Personal assistants
- Fundraisers
- Speakers and/or presenters



Co-funded by
the European Union



Module 6 – Volunteering for Major Sporting Events such as European Wide Event and specifically for unified football NPE EWE

1. Recruit for event-specific volunteer roles

Well ahead of your event, list each role. Include a job description for each of them, detailing the qualifications, expectations, time commitment and training needed for individuals to serve that role.

By including this information, you can ensure that your volunteers have the chance to sign up for duties that match their skill sets and interests. For example, an individual who loves their day job as a personal assistant might be excited to sign up as your executive director's errand runner on the day of the event. Or, someone who has a passion for IT might find the opportunity to assist with tech to be exciting.



Co-funded by
the European Union



Module 6 – Volunteering for Major Sporting Events such as European Wide Event and specifically for unified football NPE EWE

2. Provide thorough training ahead of time

Even the most qualified and experienced volunteers will need thorough training before your event. Often, your internal team has a specific vision for how you want the upcoming event to run. Training volunteers gives you the opportunity to get everyone on the same page and to feel more comfortable and confident in their roles. This will also help your team present itself as unified and professional during the event.

While there will likely be role-specific training that you need to conduct, you should ensure that everyone is properly trained in the following areas:



Co-funded by
the European Union



Module 6 – Volunteering for Major Sporting Events such as European Wide Event and specifically for unified football NPE EWE

2. Provide thorough training ahead of time

Your organization's mission and goals: Many of your volunteers will likely be familiar with your organization and its mission, but some of them may be volunteering with your nonprofit for the first time! Provide a quick walkthrough of your organization's mission and goals, the beneficiaries you serve and how your event contributes to the work you do. This will help your volunteers see their duties as part of something bigger and also prepare them to speak with attendees about your mission should the opportunity arise.

Event logistics: Each volunteer on your team should understand the logistics of your event, from the event schedule and the layout of your venue to the equipment or supplies you'll be using. Having everyone on the same page with logistics will help you prepare for the unexpected.



Co-funded by
the European Union



Module 6 – Volunteering for Major Sporting Events such as European Wide Event and specifically for unified football NPE EWE

2. Provide thorough training ahead of time

Safety protocol: Depending on the nature of your event, your volunteers may need to be trained in first aid and other emergency protocols. Even for the most seemingly risk-free events, you should ensure that your volunteers know what to do if someone becomes sick, gets injured or is in need of medical attention. You should also cover the evacuation procedures for the venue you're using in the case of an emergency.

Communication strategies: Teach your volunteers how to effectively communicate with their fellow teammates and with your internal team. If you're using a specific communication platform to keep everyone connected on the day of the event, ensure that each team member has the access required, and knows how to use it efficiently.



Co-funded by
the European Union



Module 6 – Volunteering for Major Sporting Events such as European Wide Event and specifically for unified football NPE EWE

2. Provide thorough training ahead of time

To present your training, use what works best for your volunteer program and staff member onboarding. For example, you might host in-person or virtual training sessions that include interactive activities or short assessments after each session. However you decide to train your team of volunteers, make sure you've created documentation that they can review again on their own time if they have questions. Also, let them know who they can turn to for additional help. The more supported they feel, the better!



Co-funded by
the European Union



Module 6 – Volunteering for Major Sporting Events such as European Wide Event and specifically for unified football NPE EWE

3. Recognize your volunteers during the event

Often, donors are recognized in meaningful ways at nonprofit events. For example, their names might be unveiled on a donor panel or top donors might receive special awards or commendations.

So, why not recognize the volunteers at your events, too? Making an effort to do so will not only help your volunteers feel seen and valued for their contributions but will also show the rest of your nonprofit's community that you're dedicated to making the volunteer experience next-level.



Co-funded by
the European Union



Module 6 – Volunteering for Major Sporting Events such as European Wide Event and specifically for unified football NPE EWE

3. Recognize your volunteers during the event

Here are some fun ideas for recognizing your volunteers during your event:

Make a “thank-you” announcement. Make a special announcement to all of your attendees, thanking your volunteers for their efforts. Whether you make your announcement at the beginning or end of your event (or even in the midst of the excitement), being personal is key. Speak about specific volunteers’ contributions and let attendees know just how much your volunteers do, allowing them to feel recognized and appreciated.

Present volunteers with small gifts. These gifts might include branded merchandise like water bottles or hats, event swag like volunteer team t-shirts. Gifts are always appreciated and are a fun way to show your volunteers how much you value their time, effort, contributions and support.



Co-funded by
the European Union



Module 6 – Volunteering for Major Sporting Events such as European Wide Event and specifically for unified football NPE EWE

3. Recognize your volunteers during the event

Play a video dedicated to your volunteers. Create an engaging video that shows photos and footage of your volunteers at work, with inspiring music in the background. Play it during your event as a way to give a shout-out to the volunteers working the event. This is a great way to showcase the work that your organization is involved with and how exciting volunteering can truly be. Plus, you'll also be able to showcase your volunteer program to attendees, who may feel inspired to join themselves!

No matter what role they play, everyone who is involved in your event should leave the event feeling appreciated—especially your volunteers. On top of recognizing them during the event, make sure your team takes the time to thank volunteers for their efforts as you wrap up your take-down activities. This will set a positive tone for individual volunteers that can then lead to long-term involvement.



Co-funded by
the European Union



Module 6 – Volunteering for Major Sporting Events such as European Wide Event and specifically for unified football NPE EWE

4. Prioritize meaningful follow-ups after the event

After an event ends, it can be tempting to move on to other projects and campaigns. After all, you've likely been working on (and stressing about) your event for months. But before you move on to your other pending tasks, make sure you prioritize meaningful follow-ups—not just with attendees who make donations to your organization, but with your volunteers, too!





Co-funded by
the European Union



Module 6 – Volunteering for Major Sporting Events such as European Wide Event and specifically for unified football NPE EWE

4. Prioritize meaningful follow-ups after the event

Here are some thoughtful follow-up strategies to use with volunteers after-the-fact:

Send personalized thank-you notes. You can add an extra-special touch to your thank-you notes by personalizing them with each volunteer's first name. Reference your volunteer data for this information and use it to guide the rest of the note, explaining the impact that each volunteer had on your event and your nonprofit.

Solicit feedback on the volunteer experience via surveys. Keep your focus on the future and set yourself up to improve the volunteer experience at your next event. Gather feedback from your volunteers through surveys. Ask open-ended questions like, “What would you change about your role for a future event?” or “Please provide feedback on the training process for your role—are there any ways we could improve it for future volunteers?” By gathering feedback, you can ensure you make the changes necessary to foster an even better volunteer experience the next time around.



Co-funded by
the European Union



Module 6 – Volunteering for Major Sporting Events such as European Wide Event and specifically for unified football NPE EWE

4. Prioritize meaningful follow-ups after the event

Invite future involvement. This strategy is especially important for individuals who just volunteered with your organization for the first time! Identify relevant upcoming volunteer opportunities that you think they would enjoy and mention them in your thank-you notes or in other communications. Make sure you include your volunteer coordinator's contact information so that individuals can reach out to your organization with any questions about the opportunities.

Once you've engaged your volunteers through your events, make sure you can retain them for future events and other volunteer opportunities! Use these strategies to help your organization build strong relationships with your volunteers that will pave the way for future engagement.



Co-funded by
the European Union



Module 6 – Volunteering for Major Sporting Events such as European Wide Event and specifically for unified football NPE EWE

Your volunteers are an important part of your nonprofit's world and their hard work can empower your organization in several ways. This is why effectively engaging your volunteers before, throughout and following your event is so critical.

“Great opportunities to help others seldom come, but small ones surround us daily.” Sally Koch





Co-funded by
the European Union



A ball for all: the event

D1.4 – Project Output 4 Training Modules for Young Volunteers

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Co-funded by
the European Union



Μια μπάλα για όλους: η εκδήλωση

D1.4 – Παράγωγο 4

Εκπαιδευτικές Ενότητες για Νέους Εθελοντές

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



Co-funded by
the European Union



Εκπαιδευτικές Ενότητες για Νέους Εθελοντές

Το περιεχόμενο είναι:

Ενότητα 1 – Εισαγωγή

Ενότητα 2 – Αθλητισμός για Ανάπτυξη

Ενότητα 3 – Υποστήριξη της προσωπικής ανάπτυξης μέσω του αθλητισμού

Ενότητα 4 – Σωματική δραστηριότητα για τη βελτίωση της υγείας

Ενότητα 5 – Ενασχόληση με μειονεκτούσες/ευάλωτες κοινωνικά ομάδες

Ενότητα 6 – Εθελοντισμός σε μεγάλες αθλητικές εκδηλώσεις, όπως ευρωπαϊκές εκδηλώσεις και ειδικά για το συμπεριληπτικό ποδόσφαιρο NPE EWE





Co-funded by
the European Union



Ενότητα 1 – Εισαγωγή

Ο εθελοντισμός στον αθλητισμό αναγνωρίζεται ως ένα ισχυρό εργαλείο για την εμπλοκή της κοινότητας, την προσωπική ανάπτυξη και την κοινωνική συμπερίληψη. Σε όλη την Ευρώπη, χιλιάδες εθελοντές συμβάλλουν σε αθλητικές εκδηλώσεις που προάγουν την υγεία, την ευημερία και τη συμμετοχή των πολιτών. Ωστόσο, οι περιθωριοποιημένες κοινότητες — συμπεριλαμβανομένων των ατόμων με αναπηρία και των μειονεκτούντων νέων — συχνά αντιμετωπίζουν εμπόδια στη συμμετοχή τους σε αθλητικές δραστηριότητες που διοργανώνονται από εθελοντές. Τα εμπόδια αυτά περιλαμβάνουν την έλλειψη πολιτικών και κατάρτισης για την συμπερίληψη, καθώς και τις περιορισμένες ευκαιρίες για τις υποεκπροσωπούμενες ομάδες να συμμετάσχουν στον εθελοντισμό στον αθλητισμό. Παρά την αυξανόμενη ευαισθητοποίηση σχετικά με την κοινωνική και ενσωματωτική δύναμη του αθλητισμού, ο εθελοντισμός στον αθλητισμό στη συντριπτική πλειονότητα των χωρών του προγράμματος Erasmus+ Sport παραμένει κατακερματισμένος, υποανάπτυκτος και στερείται ενός ισχυρού πλαισίου διασυννοριακής συνεργασίας. Επίσης, η έρευνα και οι πολιτικές εστιάζουν σε περιορισμένο βαθμό στον τρόπο με τον οποίο ο εθελοντισμός στον αθλητισμό μπορεί να αξιοποιηθεί για την υποστήριξη της κοινωνικής συμπερίληψης, των διαπολιτισμικών ανταλλαγών και της ανάπτυξης δεξιοτήτων για τις περιθωριοποιημένες ομάδες.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 1 – Εισαγωγή

Ο εθελοντισμός αποτελεί σημαντικό στοιχείο κάθε στρατηγικής που αποσκοπεί στη μείωση της φτώχειας, τη βιώσιμη ανάπτυξη και την κοινωνική συμπερίληψη, ιδίως στην καταπολέμηση του κοινωνικού αποκλεισμού και των διακρίσεων (Έκθεση της Επιτροπής Κοινωνικής Ανάπτυξης (ΟΗΕ - E/2001/26), ψήφισμα 39/2).

Ο εθελοντισμός αποτελεί ζωτικό μέρος της κοινωνικής ζωής, καθώς φέρνει κοντά διαφορετικά άτομα για την επίτευξη κοινών στόχων. Η εκπαίδευση των εθελοντών δεν είναι απλώς απαραίτητη, αλλά αποτελεί στρατηγικό βήμα για την ενίσχυση της συμβολής τους. Ο οδηγός αυτός παρέχει πληροφορίες σχετικά με αποτελεσματικές μεθόδους εκπαίδευσης εθελοντών, ώστε να διασφαλίζεται ότι είναι καλά προετοιμασμένοι, παρακινημένοι και ευθυγραμμίζονται με τις αξίες και τους στόχους του οργανισμού.

«Η μικρότερη πράξη καλοσύνης αξίζει περισσότερο από την πιο μεγαλόπνοη πρόθεση.» Όσκαρ Ουάιλντ



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 1 – Εισαγωγή

Τι είναι ο εθελοντισμός και ποιος μπορεί να γίνει εθελοντής;

Ο εθελοντής:

- είναι ένα άτομο που προσφέρει τις υπηρεσίες του ή ενεργεί σε μια συγκεκριμένη θέση κατόπιν δικής του συμφωνίας και χωρίς εξαναγκασμό ή υπόσχεση αμοιβής.
- δεν χρεώνει χρήματα για αυτό που κάνει. Συμμετέχει εθελοντικά στην οργάνωση και στη δράση με άλλους ανθρώπους, προσφέροντας τους τον ελεύθερο χρόνο και τις δεξιότητές του.
- μπορεί να εργάζεται όχι μόνο για μη κυβερνητικές οργανώσεις, αλλά και να βοηθά στις καθημερινές υποχρεώσεις των φορέων δημόσιας διοίκησης, των οργανωτικών μονάδων που υπάγονται σε φορείς δημόσιας διοίκησης, καθώς και των φορέων υγειονομικής περίθαλψης και ιδιωτικά σε άτομα που έχουν ανάγκη.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 1 – Εισαγωγή

Ποια είναι τα κίνητρα για να γίνει κανείς εθελοντής;

Τα κίνητρα που καθορίζουν την απόφαση να γίνει κανείς εθελοντής περιλαμβάνουν:

- την ανάγκη επικοινωνίας ή ένταξης στην κοινωνία,
- την επιθυμία να κάνει κάτι καλό και χρήσιμο και/ή να είναι απαραίτητος,
- την επιθυμία να «ανταποδώσει» την καλοσύνη που έλαβε από κάποιον,
- την επιθυμία να αποκτήσει ή να βελτιώσει τις δεξιότητές του, καθώς και να αποκτήσει επαγγελματικές και προσωπικές εμπειρίες.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 1 – Εισαγωγή

Οφέλη και κίνητρα για τον εθελοντισμό.

Ο εθελοντισμός προσφέρει πολλά οφέλη, μεταξύ των οποίων:

- αίσθηση ότι ανήκεις σε μια κοινότητα και ότι έχεις έναν σκοπό στη ζωή σου
- βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων, της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης
- διεύρυνση του δικτύου επαφών, το οποίο μπορεί να σε βοηθήσει να νιώσεις πιο συνδεδεμένος και πιο αξιόλογος
- Το σημαντικό είναι ότι η εθελοντική εργασία βοηθά επίσης στην αντιμετώπιση των δικών σας προβλημάτων, όπως η κατάθλιψη, η μοναξιά και η κοινωνική απομόνωση. Σήμερα, η εθελοντική εργασία αποτελεί τρόπο ζωής για πολλά άτομα με αναπηρίες.
- Συμμετοχή σε διεθνείς ανταλλαγές.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 1 – Εισαγωγή

Εθελοντισμός – δικαιώματα και υποχρεώσεις

Ένας εθελοντής πρέπει να διαθέτει προσόντα που ανταποκρίνονται στις απαιτήσεις των ενεργειών που εκτελεί. Στις περισσότερες χώρες της ΕΕ, οι εθελοντικές δραστηριότητες διέπονται από νόμο. Ο νόμος ορίζει ότι οι εθελοντές έχουν τα ακόλουθα δικαιώματα:

- Το δικαίωμα να ενημερώνονται για όλους τους κινδύνους που σχετίζονται με τις εθελοντικές δραστηριότητες, κυρίως σε σχέση με την υγεία και την ασφάλεια.
- Το δικαίωμα να εργάζονται σε ασφαλείς και υγιεινές συνθήκες.
- Το δικαίωμα στην υγειονομική περίθαλψη - εάν είστε εθελοντής αλλά δεν καλύπτεστε από ασφάλιση υγείας, ο οργανισμός με τον οποίο συνεργάζεστε πρέπει να σας ασφαλίσει.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 1 – Εισαγωγή

Εθελοντισμός – δικαιώματα και υποχρεώσεις

- Το δικαίωμα να υπογράψετε συμφωνία συνεργασίας με τον οργανισμό ή το ίδρυμα στο οποίο είστε εθελοντής (πεδίο εφαρμογής, διάρκεια της σύμβασης, καθώς και πληροφορίες σχετικά με τους τρόπους και τις δυνατότητες τερματισμού της).
- Υπάρχουν κανόνες που πρέπει να τηρείτε όταν αποφασίζετε να γίνετε εθελοντής. Δεν περιλαμβάνονται σε νόμους, κώδικες ή άλλους κανονισμούς. Πρόκειται για ένα άτυπο σύνολο κανόνων συμπεριφοράς που πρέπει να ακολουθεί κάθε εθελοντής. Μεταξύ αυτών, υπάρχουν κανόνες όπως:
- Το δικαίωμα να εκπληρώνετε όλα τα καθήκοντα που σχετίζονται με τον ρόλο που έχετε αναλάβει.
- Ο εθελοντής πρέπει να διατηρεί διακριτικότητα σε ιδιωτικά θέματα.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 1 – Εισαγωγή

Βασικές ενότητες εκπαίδευσης

Κάθε εθελοντής πρέπει να παρακολουθήσει βασικές ενότητες εκπαίδευσης που περιλαμβάνουν:

- **Επισκόπηση του οργανισμού:** Κατανόηση της αποστολής, του οράματος και των αξιών του οργανισμού.
- **Εκπαίδευση για συγκεκριμένους ρόλους:** Εισαγωγή σε συγκεκριμένους ρόλους και αρμοδιότητες.
- **Πρωτόκολλα υγείας και ασφάλειας:** Διασφάλιση της πλήρους κατανόησης των πρακτικών ασφάλειας.
- **Αποτελεσματική επικοινωνία:** Βελτίωση των διαπροσωπικών δεξιοτήτων και των δεξιοτήτων επικοινωνίας.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 1 – Εισαγωγή

Προσδιορισμός των ελλείψεων σε δεξιότητες και γνώσεις

Κάθε εθελοντής πρέπει να παρακολουθήσει βασικά εκπαιδευτικά προγράμματα που περιλαμβάνουν:

Πριν ξεκινήσει οποιοδήποτε εκπαιδευτικό πρόγραμμα, είναι σημαντικό να αξιολογηθούν οι δεξιότητες των εθελοντών καθώς και οι υπάρχουσες γνώσεις τους. Αυτό επιτρέπει την παροχή εκπαίδευσης που είναι σχετική και ωφέλιμη.

Προσαρμογή σε διαφορετικούς τρόπους μάθησης

Η αναγνώριση των διαφορετικών τρόπων μάθησης είναι βασική στην εκπαίδευση των εθελοντών. Είτε πρόκειται για οπτική, ακουστική ή κιναισθητική μάθηση, η προσαρμογή των μεθόδων εκπαίδευσης μπορεί να βελτιώσει την εμπειρία και την κατανόηση.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 1 – Εισαγωγή

Ευκαιρίες για προχωρημένη εκπαίδευση

Για τους εθελοντές που αναζητούν περισσότερες ευθύνες, η προσφορά προχωρημένων εκπαιδευτικών ενοτήτων μπορεί να είναι επωφελής. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν εκπαίδευση σε θέματα ηγεσίας, διαχείριση προγραμμάτων ή ανάπτυξη εξειδικευμένων δεξιοτήτων.

Τακτική ανατροφοδότηση και αξιολογήσεις

Η ύπαρξη μηχανισμών τακτικής ανατροφοδότησης και αξιολογήσεων συμβάλλει στη βελτίωση της εκπαιδευτικής διαδικασίας και επιτρέπει στους εθελοντές να παρακολουθούν την πρόοδό τους.

Ανάλυση επιπτώσεων

Η αξιολόγηση των επιπτώσεων της εκπαίδευσης στην απόδοση των εθελοντών και στην αποτελεσματικότητα του οργανισμού είναι ουσιαστικής σημασίας. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την ανάλυση των ποσοστών διατήρησης των εθελοντών, της ποιότητας της εργασίας και της επίτευξης των στόχων του οργανισμού.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 1 – Εισαγωγή

Συμπέρασμα

Η επένδυση σε ολοκληρωμένη και αποτελεσματική εκπαίδευση των εθελοντών είναι ζωτικής σημασίας για κάθε οργανισμό που βασίζεται στην εθελοντική υποστήριξη. Η κατανόηση των αναγκών των εθελοντών, η διαμόρφωση εξατομικευμένων προγραμμάτων εκπαίδευσης, η αξιοποίηση της τεχνολογίας και η συνεχής μέτρηση της αποτελεσματικότητας μπορούν να μεγιστοποιήσουν τον αντίκτυπο των εθελοντών, συμβάλλοντας σημαντικά στην αποστολή και τους στόχους του οργανισμού.

«Ο εθελοντισμός είναι η απόλυτη άσκηση της δημοκρατίας. Ψηφίζετε στις εκλογές μία φορά το χρόνο, αλλά όταν προσφέρετε εθελοντικά τις υπηρεσίες σας, ψηφίζετε κάθε μέρα για το είδος της κοινότητας στην οποία θέλετε να ζείτε».

Άγνωστος συγγραφέας



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 2 – Αθλητισμός για Ανάπτυξη

Ο αθλητισμός έχει αποδειχθεί ένα **οικονομικά αποδοτικό και ευέλικτο εργαλείο** για την προώθηση των στόχων της ειρήνης και της ανάπτυξης. Σε διεθνές επίπεδο, η προσέγγιση ότι ο αθλητισμός μπορεί να συμβάλει στην επίτευξη των **Στόχων Βιώσιμης Ανάπτυξης (ΣΒΑ)** έχει λάβει αυξανόμενη προσοχή την τελευταία δεκαετία. Το 2003, η Γενική Συνέλευση των Ηνωμένων Εθνών (ΟΗΕ) ενέκρινε το ψήφισμα (58/3): «Ο αθλητισμός ως μέσο προώθησης της εκπαίδευσης, της υγείας, της ανάπτυξης και της ειρήνης». Καλεί τα κράτη μέλη της να χρησιμοποιούν τον αθλητισμό πιο εντατικά για την επίτευξη των αναπτυξιακών στόχων. Δύο χρόνια αργότερα, το 2005 ανακηρύχθηκε από τον ΟΗΕ Διεθνές Έτος Αθλητισμού και Φυσικής Αγωγής.

«Γιατί ζούμε, αν όχι για να κάνουμε τη ζωή λιγότερο δύσκολη για τον καθένα μας;» Τζορτζ Έλιοτ



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 2 – Αθλητισμός για Ανάπτυξη

Από την θέσπιση των οκτώ Αναπτυξιακών Στόχων της Χιλιετίας (MDGs) το 2000, ο αθλητισμός έχει διαδραματίσει ζωτικό ρόλο στην προώθηση καθενός από τους οκτώ στόχους, γεγονός που έχει αναγνωριστεί σε πολυάριθμα ψηφίσματα της Γενικής Συνέλευσης. Στην Διακήρυξη της Ατζέντας 2030 για τη Βιώσιμη Ανάπτυξη, αναγνωρίζεται περαιτέρω ο ρόλος του αθλητισμού **στην κοινωνική πρόοδο** (ΟΗΕ, 2014):

*«Ο αθλητισμός είναι επίσης ένας σημαντικός παράγοντας για τη βιώσιμη ανάπτυξη. Αναγνωρίζουμε την αυξανόμενη συμβολή του αθλητισμού στην επίτευξη της ανάπτυξης και της ειρήνης μέσω της προώθησης της ανεκτικότητας και του σεβασμού, καθώς και τη συμβολή του στην ενδυνάμωση των γυναικών και των νέων, των ατόμων και των κοινοτήτων, καθώς και στους στόχους της **υγείας, της εκπαίδευσης και της κοινωνικής συμπερίληψης**».*



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 2 – Αθλητισμός για Ανάπτυξη

Τι είναι ο αθλητισμός;

Ο αθλητισμός είναι κάθε σωματική δραστηριότητα που προάγει τη σωματική και ψυχική ευεξία και την κοινωνική αλληλεπίδραση, συμπεριλαμβανομένων των μαζικών και ψυχαγωγικών αθλημάτων, των παιχνιδιών και της σωματικής άσκησης, καθώς και των παραδοσιακών μορφών πολιτισμού και έκφρασης.

Ο αθλητισμός είναι επίσης ένας σημαντικός παράγοντας για τη βιώσιμη ανάπτυξη. Αναγνωρίζουμε την αυξανόμενη συμβολή του αθλητισμού στην επίτευξη της ανάπτυξης και της ειρήνης μέσω της προώθησης της ανεκτικότητας και του σεβασμού, καθώς και τη συμβολή του στην ενδυνάμωση των γυναικών και των νέων, των ατόμων και των κοινοτήτων, καθώς και στους στόχους της υγείας, της εκπαίδευσης και της κοινωνικής συμπερίληψης.

Με βάση την επιτυχία των δραστηριοτήτων και των προγραμμάτων Αθλητισμός για Ανάπτυξη σε πολλούς τομείς στο παρελθόν, ο αθλητισμός θα συνεχίσει να προωθεί την παγκόσμια ανάπτυξη, συμβάλλοντας στις προσπάθειες για την επίτευξη των Στόχων Βιώσιμης Ανάπτυξης (SDGs).



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 2 – Αθλητισμός για Ανάπτυξη

Τι είναι ο Αθλητισμός για Ανάπτυξη;

Ο Αθλητισμός για Ανάπτυξη (S4D) αναφέρεται στη σκόπιμη χρήση του αθλητισμού, της σωματικής δραστηριότητας και του παιχνιδιού για την επίτευξη συγκεκριμένων αναπτυξιακών στόχων, συμπεριλαμβανομένων, κυρίως, των Στόχων Βιώσιμης Ανάπτυξης (SDGs) των Ηνωμένων Εθνών.

Η προσέγγιση αυτή βασίζεται στην πεποίθηση ότι οι πρωτοβουλίες που βασίζονται στον αθλητισμό μπορούν να αποτελέσουν ισχυρά, πρακτικά και οικονομικά αποδοτικά μέσα για την επίτευξη αναπτυξιακών στόχων, όπως η καλή υγεία και ευημερία, η ποιοτική εκπαίδευση και η ισότητα των φύλων.

Ο αθλητισμός για τον σκοπό αυτό περιλαμβάνει όλες τις μορφές σωματικής δραστηριότητας που συμβάλλουν στη σωματική και ψυχική ευεξία και στην κοινωνική αλληλεπίδραση, όπως το παιχνίδι, η αναψυχή, ο οργανωμένος ή ανταγωνιστικός αθλητισμός και τα παραδοσιακά αθλήματα και παιχνίδια.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 2 – Αθλητισμός για Ανάπτυξη

Ποιος είναι ο ρόλος του αθλητισμού στην ανάπτυξη;

Ο αθλητισμός είναι μια παγκόσμια γλώσσα που ενώνει τους ανθρώπους σε όλο τον κόσμο. Ο αθλητισμός μπορεί να διαδραματίσει έναν ρόλο που υπερβαίνει κατά πολύ την εκμάθηση σωματικών δεξιοτήτων: μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εκπαιδευτικό εργαλείο, συμβάλλει στην πρόληψη του HIV/AIDS και της βίας και, γενικά, έχει θετική επίδραση στη σωματική και ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων. Τέλος, ο αθλητισμός μεταδίδει τις λεγόμενες «δεξιότητες ζωής» που βοηθούν στην αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων και στην ανάπτυξη προοπτικών για το μέλλον.

«Κανείς δεν μπορεί να κάνει τα πάντα, αλλά ο καθένας μπορεί να κάνει κάτι.»

Άγνωστος συγγραφέας



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 2 – Αθλητισμός για Ανάπτυξη

Πώς μπορεί ο αθλητισμός να συμβάλει στην ανάπτυξη;

Τα προγράμματα «Αθλητισμός για την Ανάπτυξη» χρησιμοποιούν τον αθλητισμό για να βελτιώσουν τη σωματική και ψυχική ευεξία (στο γήπεδο) και να μεταδώσουν εγγενείς αξίες και ικανότητες (στο γήπεδο), καθώς και με τροποποιημένους τρόπους για να μεταδώσουν εξαιρετικά συγκεκριμένες ικανότητες και θέματα ανάπτυξης (στο γήπεδο), και με τροποποιημένους τρόπους για να τον συνδυάσουν με άλλες μορφές μάθησης που εστιάζουν σε συγκεκριμένες ικανότητες και θέματα ανάπτυξης (εντός και εκτός γηπέδου). Τα προγράμματα αυτά υλοποιούνται με ολοκληρωμένο τρόπο και σε συνάρτηση με τις εθνικές πρωτοβουλίες για την ανάπτυξη και τον αθλητισμό, έτσι ώστε να αλληλοενισχύονται. Επιδιώκουν την ενδυνάμωση των συμμετεχόντων και των κοινοτήτων, εμπλέκοντάς τους στο σχεδιασμό και την υλοποίηση δραστηριοτήτων, την ανάπτυξη τοπικών ικανοτήτων, την τήρηση των γενικά αποδεκτών αρχών της διαφάνειας και της λογοδοσίας και την επιδίωξη της βιωσιμότητας μέσω της συνεργασίας, των εταιρικών σχέσεων και της συντονισμένης δράσης.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 2 – Αθλητισμός για Ανάπτυξη

Αθλητισμός για ανάπτυξη σημαίνει τη **σκόπιμη παιδαγωγική ανάπτυξη και εφαρμογή ασκήσεων** που δίνουν προτεραιότητα στην **προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη των (νέων) συμμετεχόντων** έναντι της αθλητικής και κινητικής τους ανάπτυξης. Στον αθλητισμό για ανάπτυξη, ο αθλητισμός και η σωματική δραστηριότητα χρησιμοποιούνται για την **επίτευξη αναπτυξιακών στόχων**, συμπεριλαμβανομένων, κυρίως, των **Στόχων Βιώσιμης Ανάπτυξης**.

Προκειμένου ο αθλητισμός να συμβάλει ουσιαστικά στην επίτευξη αυτών των στόχων, οι ασκήσεις πρέπει να χρησιμοποιούνται με τροποποιημένους τρόπους που αναπτύσσουν ρητά και σκόπιμα τις δεξιότητες/ικανότητες των συμμετεχόντων για τη ζωή. Αυτό περιλαμβάνει **προσωπικές, κοινωνικές και μεθοδολογικές ικανότητες**.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 2 – Αθλητισμός για Ανάπτυξη

Εξασφάλιση υγιούς ζωής και προώθηση της ευημερίας για όλους σε όλες τις ηλικίες

«Μέσω του αθλητισμού, τα άτομα μπορούν να υιοθετήσουν έναν ενεργό τρόπο ζωής που βελτιώνει την ευημερία, την υγεία και προλαμβάνει τις ασθένειες, ιδίως τις μη μεταδοτικές ασθένειες. Ο αθλητισμός μπορεί να αποτελέσει ένα επιτυχημένο εργαλείο για την εκπαίδευση σε θέματα υγείας και την ευαισθητοποίηση για μια υγιή ζωή, ιδίως μεταξύ ατόμων και κοινοτήτων που είναι δύσκολο να προσεγγιστούν ή είναι ευάλωτα, όπως οι πρόσφυγες.» (UNOSDP)

Η πιθανή συμβολή του αθλητισμού στη διασφάλιση της **«καλής υγείας και ευημερίας»**:

- Παροχή γενικών οφελών για την υγεία (π.χ. μείωση του κινδύνου καρδιακών παθήσεων, εγκεφαλικού επεισοδίου, διαβήτη και καρκίνου, έλεγχος και πρόληψη της παχυσαρκίας)
- Βελτίωση της ψυχικής υγείας και ευημερίας
- Θετική επίδραση στην ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων
- Ευαισθητοποίηση όσον αφορά τα «μηνύματα για την υγεία»





Co-funded by
the European Union



Ενότητα 2 – Αθλητισμός για Ανάπτυξη

Εξασφάλιση συμπεριληπτικής και ισότιμης ποιοτικής εκπαίδευσης και προώθηση ευκαιριών δια βίου μάθησης για όλους

«Ο αθλητισμός και η φυσική αγωγή μπορούν να παρακινήσουν τα παιδιά και τους νέους να παρακολουθήσουν και να συμμετάσχουν σε τυπική και μη τυπική εκπαίδευση, καθώς και να βελτιώσουν τις ακαδημαϊκές επιδόσεις και τα μαθησιακά αποτελέσματα. Ο αθλητισμός μπορεί να διδάξει μεταβιβάσιμες δεξιότητες ζωής και βασικές αξίες, όπως η ανεκτικότητα και η συμπερίληψη, και μπορεί να οδηγήσει σε ευκαιρίες μάθησης εκτός της σχολικής εκπαίδευσης.» (UNOSDP)

Η πιθανή συμβολή του αθλητισμού στην «ποιοτική εκπαίδευση»:

- Συμμετοχή των μαθητών
- Παροχή ποικίλων μαθησιακών εμπειριών
- Δημιουργία προτύπων θετικών μεθόδων διδασκαλίας
- Επανασύνδεση των νέων με τα τυπικά εκπαιδευτικά περιβάλλοντα
- Παροχή πιο συμπεριληπτικών μαθησιακών περιβαλλόντων
- Ενίσχυση των σχέσεων μεταξύ εκπαιδευτικών και μαθητών





Co-funded by
the European Union



Ενότητα 2 – Αθλητισμός για Ανάπτυξη

Επίτευξη της ισότητας των φύλων και ενδυνάμωση όλων των γυναικών και των κοριτσιών

«Ο αθλητισμός μπορεί να συμβάλει στην εξάλειψη των διακρίσεων κατά των γυναικών και των κοριτσιών, ενδυναμώνοντας τα άτομα, ιδίως τις γυναίκες, και εξοπλίζοντάς τα με τις γνώσεις και τις δεξιότητες που απαιτούνται για την πρόοδο στην κοινωνία. Ο αθλητισμός μπορεί να προασπίσει την ισότητα των φύλων, να αντιμετωπίσει τις περιοριστικές προκαταλήψεις σχετικά με τα φύλα και να προσφέρει ασφαλείς συμπεριληπτικούς χώρους.» (UNOSDP)

Η πιθανή συμβολή του αθλητισμού στην «ισότητα των φύλων»:

- Προώθηση γυναικών ηγετών και προτύπων
- Ευαισθητοποίηση σε θέματα φύλου
- Δημιουργία ασφαλών χώρων για γυναίκες και κορίτσια
- Αμφισβήτηση των στερεοτύπων σχετικά με το φύλο
- Εμπλοκή ανδρών και αγοριών σε θέματα φύλου





Co-funded by
the European Union



Ενότητα 2 – Αθλητισμός για Ανάπτυξη

Μείωση των ανισοτήτων εντός και μεταξύ των χωρών

«Ο αθλητισμός μπορεί να προάγει την ισότητα, τη διαφορετικότητα και τη συμπερίληψη όλων, ανεξάρτητα από την ηλικία, το φύλο, τη φυλή, την εθνικότητα, την καταγωγή, το σεξουαλικό προσανατολισμό, την ταυτότητα φύλου, τη θρησκεία, την οικονομική ή άλλη κατάσταση. Μπορεί να αποτελέσει ένα επιτυχημένο εργαλείο για την καταπολέμηση των ανισοτήτων σε δυσπρόσιτες περιοχές και για την ενδυνάμωση των ατόμων και των κοινοτήτων.» (UNOSDP)

Η πιθανή συμβολή του αθλητισμού στη «μείωση των ανισοτήτων»:

- Προώθηση της ισότητας και λειτουργία ως πλατφόρμα για την προώθηση της αξίας της διαφορετικότητας
- Προώθηση της συμπερίληψης όλων, ανεξάρτητα από την ηλικία, το φύλο, τη φυλή, την εθνικότητα, την καταγωγή, το σεξουαλικό προσανατολισμό, την ταυτότητα φύλου, τη θρησκεία, τις σωματικές ή διανοητικές ικανότητες ή την οικονομική ή άλλη κατάσταση
- Οι αθλητικές εκδηλώσεις ή τα στάδια μπορούν να χρησιμεύσουν ως δίαυλοι για την ανθρώπινη συμπεριφορά, μετατρέποντας τα σε πλατφόρμες για τη συμπερίληψη και τον σεβασμό της διαφορετικότητας με βάση τα ανθρώπινα δικαιώματα
- Ευαισθητοποίηση σχετικά με τις υπάρχουσες ανισότητες και θέσπιση πολιτικών και προγραμμάτων που σχετίζονται με τον αθλητισμό και αποσκοπούν στη μείωση τους
- Ο αθλητισμός για ανάπτυξη ως εργαλείο για την αντιμετώπιση των ανισοτήτων σε περιοχές και πληθυσμούς που είναι δύσκολο να προσεγγιστούν: καταπολέμηση των προκαταλήψεων της μισαλλοδοξίας μέσω της προώθησης της αποδοχής και της κοινωνικής συμπεριφοράς





Co-funded by
the European Union



Ενότητα 2 – Αθλητισμός για Ανάπτυξη

Για να διασφαλιστεί ότι ο αθλητισμός συμβάλλει ουσιαστικά στους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης (ΣΒΑ), οι δραστηριότητες του Αθλητισμού για την Ανάπτυξη πρέπει να σχεδιαστούν προσεκτικά, έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να αναπτύξουν δεξιότητες και ικανότητες για τη ζωή. Ως εκ τούτου, οι προπονητές του Αθλητισμού για Ανάπτυξη ενθαρρύνονται να αναπτύξουν δραστηριότητες που να βασίζονται στις πέντε αρχές του Αθλητισμού για Ανάπτυξη. Όταν αυτές οι αρχές λαμβάνονται πλήρως υπόψη και εφαρμόζονται, ο Αθλητισμός για Ανάπτυξη μπορεί να αξιοποιήσει στο έπακρο τις δυνατότητές του. Να θυμάστε: ο Αθλητισμός για Ανάπτυξη μπορεί να αξιοποιήσει πλήρως τις δυνατότητές του μόνο αν λάβετε υπόψη και εφαρμόσετε όλες τις αρχές!



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 2 – Αθλητισμός για Ανάπτυξη

Οι 5 αρχές του Αθλητισμού για Ανάπτυξη (S4D)

1. Πολυδιάστατη ανάπτυξη των συμμετεχόντων

Μια προπονητική συνεδρία Αθλητισμού για Ανάπτυξη πρέπει πάντα να προάγει την **πολυδιάστατη ανάπτυξη** των συμμετεχόντων, δηλαδή τη γνωστική, κοινωνική, σωματική και αθλητική τους ανάπτυξη.





Co-funded by
the European Union



Ενότητα 2 – Αθλητισμός για Ανάπτυξη

Οι 5 αρχές του Αθλητισμού για Ανάπτυξη (S4D)

2. Ανάπτυξη ικανοτήτων/δεξιοτήτων για τη ζωή

Ο στόχος του Αθλητισμού για Ανάπτυξη είναι να ενσωματώσει την απόκτηση ικανοτήτων για τη ζωή στις εκπαιδευτικές συνεδρίες, έτσι ώστε οι νέοι συμμετέχοντες να μπορούν να τις μεταφέρουν στο καθημερινό τους περιβάλλον. Μέσω του αθλητισμού, οι νέοι μπορούν να αποκτήσουν πολλές ικανότητες για τη ζωή.

Κάθε ικανότητα/δεξιότητα για τη ζωή μπορεί να προσαρμοστεί σε συγκεκριμένα περιβάλλοντα και θέματα, όπως ο αθλητισμός για την υγεία, ο αθλητισμός για την ισότητα των φύλων, ο αθλητισμός για την πρόληψη της βίας ή ο αθλητισμός για την επαγγελματική εκπαίδευση και την απασχόληση.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 2 – Αθλητισμός για Ανάπτυξη

Οι 5 αρχές του Αθλητισμού για Ανάπτυξη (S4D)

2. Ανάπτυξη ικανοτήτων/δεξιοτήτων για τη ζωή

Self Perception	Trust	Motivation	Responsibility	Resilience	Discipline	Conflict Resolution
Goal Orientation	Adaptability	Creativity	Empathy	Solidarity	Cooperation	Respect & Tolerance
	Fair Play & Equality	Communication	Critical thinking	Decision-making	Problem-solving	



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 2 – Αθλητισμός για Ανάπτυξη

Οι 5 αρχές του Αθλητισμού για Ανάπτυξη (S4D)

3. Ρόλοι και ευθύνες ενός προπονητή

Πάνω απ' όλα, ο προπονητής Αθλητισμού για Ανάπτυξη είναι πρότυπο, τόσο εντός όσο και εκτός γηπέδου. Δεν επηρεάζει μόνο τα μεμονωμένα παιδιά και νέους, αλλά και τις κοινότητες από τις οποίες προέρχονται. Είναι σημαντικό ο προπονητής να έχει συνείδηση των διαφορετικών ρόλων και ευθυνών του.

Ο προπονητής Αθλητισμού για Ανάπτυξη ως...

Ειδικός...υποστηρίζει τα παιδιά και τους νέους στην ανάπτυξη κινητικών, τεχνικών και τακτικών ικανοτήτων
...γνωρίζει την ομάδα-στόχο του, το συγκεκριμένο άθλημα και πώς να το χρησιμοποιεί ως εργαλείο ανάπτυξης.





Co-funded by
the European Union



Ενότητα 2 – Αθλητισμός για Ανάπτυξη

Οι 5 αρχές του Αθλητισμού για Ανάπτυξη (S4D)

3. Ρόλοι και ευθύνες ενός προπονητή

Ο εκπαιδευτικός... έχει επίγνωση των διδακτικών του/της ευθυνών και διαθέτει διδακτικές και μεθοδολογικές γνώσεις... καθοδηγεί τους νέους συμμετέχοντες να αναγνωρίζουν τα προβλήματα και να εφαρμόζουν στρατηγικές για την επίλυσή τους.





Co-funded by
the European Union



Ενότητα 2 – Αθλητισμός για Ανάπτυξη

Οι 5 αρχές του Αθλητισμού για Ανάπτυξη (S4D)

3. Ρόλοι και ευθύνες ενός προπονητή

Σχεδιαστής & Οργανωτής...είναι σε θέση να οργανώνει και να δομεί αποτελεσματικά εκπαιδευτικές δραστηριότητες ή συνεδρίες.





Co-funded by
the European Union



Ενότητα 2 – Αθλητισμός για Ανάπτυξη

Οι 5 αρχές του Αθλητισμού για Ανάπτυξη (S4D)

3. Ρόλοι και ευθύνες ενός προπονητή

Δημιουργός ομαδικού πνεύματος & Μέντορας...παρέχει ευκαιρίες στους νέους συμμετέχοντες να εμπλακούν ενεργά κατά τη διάρκεια των προπονήσεων. Ενδυναμώνει τους νέους να αναπτύξουν και να διατηρήσουν μια νοοτροπία σεβασμού και αλληλεγγύης.





Co-funded by
the European Union



Ενότητα 2 – Αθλητισμός για Ανάπτυξη

Οι 5 αρχές του Αθλητισμού για Ανάπτυξη (S4D)

4. Κατάλληλοι εκπαιδευτικοί στόχοι

Οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες δεν πρέπει να είναι ούτε πολύ εύκολες ούτε πολύ δύσκολες, αλλά να είναι κατάλληλες. Για το σκοπό αυτό, ο προπονητής πρέπει να λάβει υπόψη τα ακόλουθα σε σχέση με τους συμμετέχοντες:

ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ

Προσωπικές συνθήκες διαβίωσης και στόχοι των συμμετεχόντων.

ΕΠΙΠΕΔΟ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Διαφορετικά επίπεδα γνωστικών, κοινωνικών, αθλητικών και σωματικών δεξιοτήτων των συμμετεχόντων.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 2 – Αθλητισμός για Ανάπτυξη

Οι 5 αρχές του Αθλητισμού για Ανάπτυξη (S4D)

4. Κατάλληλοι εκπαιδευτικοί στόχοι

ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Η κουλτούρα της μάθησης, οι ρόλοι/σχέσεις των φύλων και η αντιμετώπιση των ιεραρχιών μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με το περιβάλλον.

ΗΛΙΚΙΑ

Σε διαφορετικά στάδια της ζωής τους, οι συμμετέχοντες έχουν διαφορετικές σωματικές και ψυχικές συνθήκες.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 2 – Αθλητισμός για Ανάπτυξη

Οι 5 αρχές του Αθλητισμού για Ανάπτυξη (S4D)

5. Δομή μιας εκπαίδευσης Αθλητισμού για Ανάπτυξη

Η ανασκόπηση αποτελεί βασικό στοιχείο της προσέγγισης Αθλητισμού για Ανάπτυξη. Η μεταφορά των δεξιοτήτων/ικανότητας από το γήπεδο στην καθημερινή ζωή είναι το πιο σημαντικό αλλά και το πιο δύσκολο βήμα. Μια σαφής δομή εκπαίδευσης βοηθά στη διευκόλυνση αυτής της μεταφοράς.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 2 – Αθλητισμός για Ανάπτυξη

Οι 5 αρχές του Αθλητισμού για Ανάπτυξη (S4D)

5. Δομή μιας εκπαίδευσης Αθλητισμού για Ανάπτυξη

Αρχική φάση (25%)

- i. Καλωσόρισμα και ευαισθητοποίηση (15%)
- ii. Προθέρμανση (10%)

Κύρια φάση (45%)

- i. Εκπαιδευτικά παιχνίδια και ασκήσεις

Τελική φάση (30%)

- i. Αποθεραπεία
- ii. Ανασκόπηση





Co-funded by
the European Union



Ενότητα 3 – Υποστήριξη της προσωπικής ανάπτυξης μέσω του αθλητισμού

Ποιες δεξιότητες αποκτάτε από τον εθελοντισμό;

Ο εθελοντισμός επιτρέπει στα άτομα να προσφέρουν στην κοινότητά τους και να έχουν θετική επίδραση στον κόσμο. Είτε είστε έμπειρος εθελοντής είτε μόλις ξεκινάτε, η βελτίωση των δεξιοτήτων σας στον εθελοντισμό είναι απαραίτητη για να συμβάλλετε με ουσιαστικό και αποτελεσματικό τρόπο. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα βασικών δεξιοτήτων που αναζητούν οι οργανώσεις στους εθελοντές τους:



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 3 – Υποστήριξη της προσωπικής ανάπτυξης μέσω του αθλητισμού

Λίστα δεξιοτήτων εθελοντισμού

- Αποτελεσματική επικοινωνία
- Διαχείριση χρόνου
- Προσαρμοστικότητα και ευελιξία
- Επίλυση προβλημάτων
- Ομαδική εργασία και συνεργασία
- Ενσυναίσθηση και συμπόνια
- Οργανωτικές δεξιότητες
- Συνεχής μάθηση
- Συναισθηματική αντοχή
- Θετική στάση



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 3 – Υποστήριξη της προσωπικής ανάπτυξης μέσω του αθλητισμού

Αποτελεσματική επικοινωνία

Η επικοινωνία είναι ο πυρήνας της επιτυχούς εθελοντικής εργασίας. Η ικανότητα να μεταδίδεις τις ιδέες σου με σαφήνεια και να ακούς ενεργά είναι ζωτικής σημασίας όταν συνεργάζεσαι με διαφορετικές ομάδες ανθρώπων. Είτε συνεργάζεσαι με άλλους εθελοντές είτε με τους αποδέκτες των προσπαθειών σου, η αποτελεσματική επικοινωνία χτίζει εμπιστοσύνη και προάγει τη συνεργασία. Θυμήσου να χρησιμοποιείς την ενσυναίσθηση και την ενεργητική ακρόαση για να κατανοήσεις πλήρως τις ανάγκες αυτών που βοηθάς.

Διαχείριση χρόνου

Ως εθελοντής, ο χρόνος είναι ένας πολύτιμος πόρος. Η εξισορρόπηση των προσωπικών σας υποχρεώσεων με το εθελοντικό σας έργο απαιτεί εξαιρετικές δεξιότητες διαχείρισης του χρόνου. Προγραμματίστε και ιεραρχήστε τις εργασίες σας ώστε να διασφαλίσετε ότι μπορείτε να αφιερώσετε αρκετό χρόνο για να έχετε ουσιαστικό αντίκτυπο. Η ακρίβεια και η αξιοπιστία δείχνουν σεβασμό τόσο προς τους συναδέλφους σας εθελοντές όσο και προς την κοινότητα που εξυπηρετείτε.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 3 – Υποστήριξη της προσωπικής ανάπτυξης μέσω του αθλητισμού

Προσαρμοστικότητα και ευελιξία

Ο εθελοντισμός συχνά συνεπάγεται εργασία σε δυναμικά και απρόβλεπτα περιβάλλοντα. Η προσαρμοστικότητα και η ευελιξία σας επιτρέπουν να αντιμετωπίζετε τις προκλήσεις και να προσαρμόζεστε με ευκολία στις μεταβαλλόμενες συνθήκες. Αποδεχτείτε το απροσδόκητο και θεωρήστε το ως μια ευκαιρία να μάθετε και να εξελιχθείτε τόσο προσωπικά όσο και ως εθελοντής.

Επίλυση προβλημάτων

Κατά τη διάρκεια του εθελοντισμού, είναι πιθανό να αντιμετωπίσετε διάφορα προβλήματα που απαιτούν δημιουργικές λύσεις. Η ανάπτυξη ισχυρών δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων θα σας επιτρέψει να σκέφτεστε κριτικά και να βρίσκετε καινοτόμους τρόπους για την αποτελεσματική αντιμετώπιση των προβλημάτων. Υιοθετήστε μια νοοτροπία προσανατολισμένη στη λύση και να είστε επινοητικοί στην αντιμετώπιση των εμποδίων.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 3 – Υποστήριξη της προσωπικής ανάπτυξης μέσω του αθλητισμού

Ομαδική εργασία και συνεργασία

Ο εθελοντισμός σπάνια είναι μια μοναχική δραστηριότητα. Η αποτελεσματική εργασία μέσα σε μια ομάδα είναι απαραίτητη για την επίτευξη των συλλογικών στόχων. Δώστε έμφαση στη συνεργασία, το σεβασμό και την ανοιχτή επικοινωνία μέσα στην ομάδα εθελοντών σας. Όταν άτομα με διαφορετικές δεξιότητες συνεργάζονται, ο αντίκτυπος των προσπαθειών τους πολλαπλασιάζεται.

Ενσυναίσθηση και συμπόνια

Η ενσυναίσθηση και η συμπόνια βρίσκονται στο επίκεντρο της εθελοντικής εργασίας. Η κατανόηση των δυσκολιών και της χαράς των ανθρώπων που βοηθάτε δημιουργεί μια βαθύτερη σύνδεση και ένα πιο έντονο αίσθημα σκοπού. Καλλιεργήστε την ενσυναίσθηση για να χτίσετε ουσιαστικές σχέσεις και να προσφέρετε υποστήριξη που πραγματικά κάνει τη διαφορά.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 3 – Υποστήριξη της προσωπικής ανάπτυξης μέσω του αθλητισμού

Οργανωτικές δεξιότητες

Είτε βοηθάτε σε μια εκδήλωση είτε σε διοικητικές εργασίες, είναι πολύ σημαντικό να έχετε καλές οργανωτικές δεξιότητες. Η οργάνωση σας βοηθά να διασφαλίσετε ότι κάθε πτυχή της εθελοντικής σας εργασίας θα λειτουργεί ομαλά και αποτελεσματικά, μεγιστοποιώντας τον αντίκτυπο των προσπαθειών σας.

Συνεχής μάθηση

Ως εθελοντής, είναι πιθανό να αντιμετωπίσετε νέες προκλήσεις και ευκαιρίες για ανάπτυξη. Υιοθετήστε μια νοοτροπία συνεχούς μάθησης, αναζητώντας νέες γνώσεις και δεξιότητες που μπορούν να ενισχύσουν την ικανότητά σας να εξυπηρετείτε αποτελεσματικά τους άλλους. Παρακολουθήστε εργαστήρια, διαδικτυακά σεμινάρια ή εκπαιδευτικές συνεδρίες που σχετίζονται με την εθελοντική σας εργασία, για να είστε ενημερωμένοι σχετικά με τις βέλτιστες πρακτικές.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 3 – Υποστήριξη της προσωπικής ανάπτυξης μέσω του αθλητισμού

Συναισθηματική αντοχή

Ο εθελοντισμός μπορεί να προκαλέσει έντονα συναισθήματα, τόσο θετικά όσο και προκλητικά. Η ανάπτυξη συναισθηματικής αντοχής σας επιτρέπει να αντιμετωπίζετε τα σκαμπανεβάσματα της εθελοντικής σας πορείας, διατηρώντας παράλληλα τη δέσμευσή σας να κάνετε τη διαφορά. Φροντίστε τη συναισθηματική σας ευεξία, ώστε να είστε στήριγμα για όσους εξυπηρετείτε.

Θετική στάση

Η θετική στάση είναι μεταδοτική και μπορεί να εμπνεύσει τους γύρω σας. Προσεγγίστε την εθελοντική σας εργασία με ενθουσιασμό και αισιοδοξία, γνωρίζοντας ότι οι προσπάθειές σας, όσο μικρές και αν είναι, συμβάλλουν σε έναν μεγαλύτερο σκοπό. Η θετικότητα ανεβάζει το ηθικό και ενθαρρύνει τους άλλους να συμμετάσχουν στο κίνημα της προσφοράς.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 3 – Υποστήριξη της προσωπικής ανάπτυξης μέσω του αθλητισμού

Πώς μπορώ να βρω ευκαιρίες εθελοντικής εργασίας που ταιριάζουν στις δεξιότητές μου;

Για να βρείτε ευκαιρίες εθελοντικής εργασίας που ταιριάζουν στις δεξιότητές σας, αναζητήστε τοπικούς οργανισμούς, μη κερδοσκοπικές οργανώσεις και κοινοτικά κέντρα. Επικοινωνήστε μαζί τους, συζητήστε τις γνώσεις σας και ρωτήστε για τα διαθέσιμα προγράμματα εθελοντικής εργασίας.

Μπορεί η εθελοντική εργασία να με βοηθήσει να αναπτύξω νέες δεξιότητες;

Ναι, η εθελοντική εργασία προσφέρει συχνά προγράμματα κατάρτισης όπου μπορείτε να αποκτήσετε νέες δεξιότητες. Εκμεταλλευτείτε αυτές τις ευκαιρίες για να διευρύνετε τις γνώσεις σας και να βελτιώσετε τις ικανότητές σας.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 3 – Υποστήριξη της προσωπικής ανάπτυξης μέσω του αθλητισμού

Πώς μπορώ να μετρήσω τον αντίκτυπο της εθελοντικής μου εργασίας;

Κρατήστε αρχείο των επιτευγμάτων σας, καταγράψτε τις θετικές αλλαγές στις οποίες έχετε συμβάλει και συλλέξτε μαρτυρίες από εκείνους που έχετε βοηθήσει. Αυτά τα στοιχεία μπορούν να σας βοηθήσουν να μετρήσετε και να αναδείξετε τον αντίκτυπο των εθελοντικών σας δεξιοτήτων.

Τι πρέπει να κάνω αν αντιμετωπίσω προκλήσεις ή αποτυχίες κατά τη διάρκεια της εθελοντικής μου εργασίας;

Αποδεχτείτε τις προκλήσεις ως ευκαιρίες για ανάπτυξη και μάθηση. Ξεπεράστε τις αποτυχίες προσαρμοζόμενοι σε απρόσμενες καταστάσεις, ζητώντας υποστήριξη από συναδέλφους εθελοντές ή μέντορες και παραμένοντας αποφασισμένοι να κάνετε τη διαφορά.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 3 – Υποστήριξη της προσωπικής ανάπτυξης μέσω του αθλητισμού

Πώς μπορώ να διατηρήσω τη μακροπρόθεσμη δέσμευσή μου στον εθελοντισμό;

Μείνετε συνδεδεμένοι με τους σκοπούς που σας ενδιαφέρουν, ασχοληθείτε με τη συνεχή μάθηση και εμπνεύστε άλλους να συμμετάσχουν. Αναλογιστείτε τη διαδρομή σας, γιορτάστε τα ορόσημα και επαναξιολογείτε περιοδικά τους στόχους σας για να διατηρήσετε τη δέσμευσή σας στον εθελοντισμό.

«Το να κάνεις πράγματα για τους άλλους πάντα αποδίδει καρπούς.» Κλοντ Μπρίστολ



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 3 – Υποστήριξη της προσωπικής ανάπτυξης μέσω του αθλητισμού

Γιατί να εκπαιδεύονται οι εθελοντές;

Είναι ευθύνη του οργανισμού να διασφαλίσει ότι οι εθελοντές μπορούν να εκτελέσουν το ρόλο τους. Η εκπαίδευση είναι ένας τρόπος για να διασφαλιστεί ότι είναι καλά προετοιμασμένοι.

Εάν η εκπαίδευσή τους είναι καλή, οι εθελοντές θα αισθάνονται πιο ικανοί να εκτελέσουν το ρόλο τους. Αυτό είναι πιθανό να τους κάνει να θέλουν να συνεχίσουν την εθελοντική τους δράση.

Οι εθελοντές μπορεί να ελπίζουν να βελτιώσουν το βιογραφικό τους ή να αναπτύξουν νέες δεξιότητες μέσω της εθελοντικής δράσης. Η εκπαίδευση είναι συχνά ένας τρόπος για να ικανοποιηθεί αυτή η ανάγκη.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 3 – Υποστήριξη της προσωπικής ανάπτυξης μέσω του αθλητισμού

Ποια εκπαίδευση και ανάπτυξη πρέπει να παρέχετε;

Θα πρέπει να εκπαιδεύσετε τους εθελοντές σε ό,τι χρειάζονται για να:

- αισθάνονται σίγουροι για το ρόλο τους
- συμμορφώνονται με τις πολιτικές και τις διαδικασίες.

Αυτό μπορεί να διαφέρει ανάλογα με:

- το τι κάνουν
- τις δεξιότητες και την εμπειρία που έχουν ήδη
- το έργο του οργανισμού.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 3 – Υποστήριξη της προσωπικής ανάπτυξης μέσω του αθλητισμού

Είναι επίσης σημαντικό να παρέχονται ευκαιρίες στους εθελοντές να εξελιχθούν εκτός των επίσημων εκπαιδευτικών προγραμμάτων ή εργαστηρίων.

Η εκπαίδευση και η εξέλιξη μπορεί να περιλαμβάνουν:

- παρακολούθηση άλλων εθελοντών ή προσωπικού
- διάβασμα πηγών
- ολοκλήρωση ηλεκτρονικής μάθησης
- συμμετοχή σε εργαστήρια διαδικτυακά ή δια ζώσης
- συμμετοχή σε πρακτικές αναστοχασμού (για παράδειγμα, σε συνεδρίες υποστήριξης ή εποπτείας)
- εξωτερικά μαθήματα.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 3 – Υποστήριξη της προσωπικής ανάπτυξης μέσω του αθλητισμού

Ορισμένοι εθελοντές θα χρειαστούν περισσότερο χρόνο για να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους και την αυτοπεποίθησή τους, ενώ άλλοι μπορεί να είναι απρόθυμοι να ολοκληρώσουν τις δραστηριότητες κατάρτισης ή ανάπτυξης. Τα παρακάτω μπορούν να σας βοηθήσουν.

- Να είστε σαφείς σχετικά με την κατάρτιση που πρέπει να ολοκληρώσουν οι εθελοντές, συμπεριλαμβανομένων των προθεσμιών.
- Μην αντιμετωπίζετε τους εθελοντές διαφορετικά ή λιγότερο ευνοϊκά αν έχουν δυσκολία να ολοκληρώσουν την υποχρεωτική εκπαίδευση ή επιλέγουν να μην συμμετάσχουν σε προαιρετική εκπαίδευση ή ανάπτυξη που προσφέρεται.
- Υποστηρίξτε τους εθελοντές να ξεπεράσουν τυχόν προκλήσεις που μπορεί να αντιμετωπίζουν στην ολοκλήρωση της εκπαίδευσης – αν ζητάτε από τους εθελοντές να ολοκληρώσουν ηλεκτρονική μάθηση, για παράδειγμα, εξετάστε το ενδεχόμενο να τους παρέχετε πρόσβαση σε υπολογιστή.
- Κάντε υποστηρικτικές συζητήσεις με τους εθελοντές για να εντοπίσετε οτιδήποτε μπορεί να κάνει την εκπαίδευση και την ανάπτυξη πιο προσιτή σε αυτούς.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 3 – Υποστήριξη της προσωπικής ανάπτυξης μέσω του αθλητισμού

Πόση εκπαίδευση πρέπει να παρέχεται;

Για να αποφασίσετε πόση εκπαίδευση πρέπει να παρέχετε, σκεφτείτε τα εξής:

- πόσο χρόνο έχουν στη διάθεσή τους οι εθελοντές
- πώς προτιμούν να μαθαίνουν
- τι χρειάζονται για να μπορούν να προσφέρουν επιτυχώς εθελοντική εργασία
- ποιους πόρους διαθέτετε, όπως χρόνο προσωπικού, τεχνολογία, υλικά και προϋπολογισμό.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 3 – Υποστήριξη της προσωπικής ανάπτυξης μέσω του αθλητισμού

Πόση εκπαίδευση πρέπει να παρέχεται;

Η υποχρεωτική εκπαίδευση πρέπει να είναι συνοπτική, σχετική και κατάλληλη για το ρόλο του εθελοντή. Αυτό δείχνει ότι σέβεστε το χρόνο των εθελοντών.

Εξασφαλίζει επίσης ότι η εκπαίδευση και η ανάπτυξη δεν θεωρούνται προνόμιο ή ανταμοιβή, κάτι που θα μπορούσε να κάνει την εθελοντική εργασία να μοιάζει με αμειβόμενη εργασία.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 3 – Υποστήριξη της προσωπικής ανάπτυξης μέσω του αθλητισμού

Δημιουργία συμπεριληπτικών και προσβάσιμων προγραμμάτων κατάρτισης και ανάπτυξης

Τα προγράμματα κατάρτισης και ανάπτυξης που προσφέρετε πρέπει να είναι συμπεριληπτικά και προσβάσιμα, ώστε όλοι οι εθελοντές να μπορούν να συμμετέχουν και να επωφεληθούν από αυτά. Πρέπει να:

- διασφαλίζετε ότι οι χώροι που επιλέγετε είναι κατάλληλοι και προσβάσιμοι
- παρουσιάζετε τις πληροφορίες σε περισσότερες από μία μορφές – για παράδειγμα, σε έντυπη μορφή με μεγάλα γράμματα ή ως ηχογράφιση
- προσθέτετε «εναλλακτικό κείμενο» στις εικόνες που χρησιμοποιείτε σε οποιαδήποτε ψηφιακή επικοινωνία, ώστε να είναι φιλικές προς τα προγράμματα ανάγνωσης οθόνης
- χρησιμοποιείτε κλειστές λεζάντες ή υπότιτλους στα εκπαιδευτικά βίντεο
- χρησιμοποιείτε εικόνες που αναγνωρίζουν και αντιπροσωπεύουν τη διαφορετικότητα σε όλες τις μορφές της.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 3 – Υποστήριξη της προσωπικής ανάπτυξης μέσω του αθλητισμού

Δημιουργία συμπεριληπτικών και προσβάσιμων προγραμμάτων κατάρτισης και ανάπτυξης

Ζητήστε από τους εθελοντές να σας πουν την άποψή τους για την εκπαίδευση και την ανάπτυξη που προσφέρετε και ανταποκριθείτε στις προτάσεις τους για βελτιώσεις. Μπορείτε να δημιουργήσετε ένα πρόγραμμα αξιολόγησης για να διασφαλίσετε ότι το εκπαιδευτικό υλικό παραμένει κατάλληλο για τον σκοπό του.

«Το μόνο που μπορούμε να ζητήσουμε στη ζωή μας είναι να φέρουμε μια μικρή αλλαγή στη ζωή κάποιου άλλου».

Λίλιαν Ντέιβις



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 4 – Σωματική δραστηριότητα για τη βελτίωση της υγείας

Σωματική δραστηριότητα και αθλητισμός:

Η σωματική δραστηριότητα αναφέρεται σε κάθε σωματική δραστηριότητα που εκτελείται από τους σκελετικούς μύες και οδηγεί σε αύξηση της κατανάλωσης ενέργειας. Αυτός ο σκόπιμα ευρύς ορισμός μπορεί να καλύπτει τόσο τον αθλητισμό όσο και άλλους τύπους σωματικής δραστηριότητας. Η επίδραση της σωματικής δραστηριότητας στην υγεία βασίζεται στη συνολική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια μιας συγκεκριμένης χρονικής περιόδου. Συχνά γίνεται διάκριση μεταξύ σωματικής δραστηριότητας στο σπίτι, στην εργασία, κατά τις ώρες αναψυχής ή ως μέρος της ανθρώπινης κινητικότητας. Ο αθλητισμός αντιπροσωπεύει επομένως μια ειδική μορφή σωματικής δραστηριότητας που μπορεί – αλλά δεν είναι απαραίτητο – να έχει ένα ορισμένο ανταγωνιστικό στοιχείο. Σήμερα, άλλες δραστηριότητες αναψυχής που περιλαμβάνουν σωματική δραστηριότητα, όπως η πεζοπορία, συχνά αναφέρονται επίσης ως αθλητισμός.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 4 – Σωματική δραστηριότητα για τη βελτίωση της υγείας

Σωματική δραστηριότητα για τη βελτίωση της υγείας:

Η σωματική δραστηριότητα για τη βελτίωση της υγείας (HEPA) είναι οποιαδήποτε μορφή σωματικής δραστηριότητας που βελτιώνει την υγεία και έχει τις λιγότερες δυνατές ανεπιθύμητες παρενέργειες. Η σωματική δραστηριότητα για τη βελτίωση της υγείας χαρακτηρίζεται από ένταση, διάρκεια και συχνότητα.

«Άσκηση»:

Ο όρος «άσκηση» περιγράφει μια μορφή σωματικής προπόνησης σε εντατικό επίπεδο με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και της υγείας.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 4 – Σωματική δραστηριότητα για τη βελτίωση της υγείας

Τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας

Σωματική ευεξία

Θέλουμε να ενθαρρύνουμε τους ανθρώπους να ασκούνται με τρόπους που προσφέρουν τα μέγιστα οφέλη για τη σωματική τους ευεξία.

Γνωρίζουμε ότι η σωματική δραστηριότητα μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την υγεία μας.

Μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2 κατά 30-40% και να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης μιας σειράς ιατρικών παθήσεων, όπως καρκίνος, άνοια, εγκεφαλικά επεισόδια, καρδιακές παθήσεις και κατάθλιψη.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 4 – Σωματική δραστηριότητα για τη βελτίωση της υγείας

Σωματική ευεξία

Ο αθλητισμός και η σωματική δραστηριότητα μπορούν να συμβάλουν στην πρόληψη των ασθενειών, καθώς και να έχουν θεραπευτικά και ανακουφιστικά αποτελέσματα για όσους πάσχουν, ιδίως για τα άτομα που έχουν προσβληθεί από καρκίνο.

Μπορούν επίσης να οδηγήσουν σε βελτίωση της δύναμης, της ισορροπίας, της κίνησης και των κινητικών δεξιοτήτων και να συμβάλουν στη διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους.

Άλλα αποτελέσματα για τη σωματική ευεξία που υποστηρίζονται από στοιχεία περιλαμβάνουν τη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου, την αύξηση των επιπέδων ενέργειας, την υγιή ανάπτυξη κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής, τη μείωση των ανθυγιεινών συμπεριφορών όπως το κάπνισμα, τη μείωση της θνησιμότητας, την αποτελεσματική διαχείριση του πόνου και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής κατά τη γήρανση.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 4 – Σωματική δραστηριότητα για τη βελτίωση της υγείας

Ψυχική ευεξία

Πιστεύουμε ότι ο αντίκτυπος που μπορεί να έχει ο αθλητισμός και η σωματική δραστηριότητα στην ψυχική ευεξία είναι εξίσου σημαντικός με τα σωματικά οφέλη.

Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να συμβάλει στην απόλαυση και την ευτυχία και, γενικότερα, στην ικανοποίηση της ζωής μέσω της αυξημένης κοινωνικής αλληλεπίδρασης.

Οι εθελοντές και οι λάτρεις του αθλητισμού έχουν επίσης αυξημένο αίσθημα σκοπού και υπερηφάνειας, ενώ είναι γνωστό ότι η αυτοεκτίμηση και η αυτοπεποίθηση αυξάνονται μέσω της συμμετοχής ή του εθελοντισμού.

Ο αθλητισμός και η σωματική δραστηριότητα έχουν επίσης τη δυνατότητα να μειώσουν τα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 4 – Σωματική δραστηριότητα για τη βελτίωση της υγείας

Ατομική ανάπτυξη

Γνωρίζουμε πόσο ισχυρή επίδραση μπορούν να έχουν ο αθλητισμός και η σωματική δραστηριότητα στην ανάπτυξη ενός ατόμου.

Μπορούν να έχουν θετικό αντίκτυπο στις ευκαιρίες απασχόλησης ενός ατόμου και να προσφέρουν υποστήριξη σε όσους δεν εργάζονται, δεν σπουδάζουν και δεν παρακολουθούν προγράμματα κατάρτισης.

Υπάρχουν επίσης σαφείς ενδείξεις ότι η σωματική δραστηριότητα βελτιώνει τη συμπεριφορά και τις επιδόσεις στον τομέα της εκπαίδευσης, μέσω της ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης, της αυτοπεποίθησης και των άμεσων γνωστικών οφελών.

Μπορεί επίσης να συμβάλει στη μείωση της αντικοινωνικής συμπεριφοράς των απογοητευμένων νέων και να αυξήσει την προθυμία για εθελοντισμό και την ανάπτυξη δεξιοτήτων όπως η εντιμότητα, η υπευθυνότητα και η ηγεσία.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 4 – Σωματική δραστηριότητα για τη βελτίωση της υγείας

Κοινωνική και κοινοτική ανάπτυξη

Εκτός από την ανάπτυξη των ατόμων, ο αθλητισμός και η σωματική δραστηριότητα μπορούν να συμβάλουν στην οικοδόμηση ισχυρότερων κοινοτήτων, φέρνοντας τους ανθρώπους πιο κοντά.

Ο αθλητισμός θεωρείται ευρέως ως ένας τρόπος αλληλεπίδρασης και ένταξης ανθρώπων διαφορετικής καταγωγής, μέσω της συμμετοχής, του εθελοντισμού και της παρακολούθησης αγώνων.

Μπορεί να προσφέρει ευκαιρίες προσαρμογής στους μετανάστες και να γεφυρώσει το χάσμα μεταξύ ανδρών και γυναικών, αστέγων και μη αστέγων, καθώς και ανθρώπων με διαφορετικό εργασιακό υπόβαθρο.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 4 – Σωματική δραστηριότητα για τη βελτίωση της υγείας

Οικονομική ανάπτυξη

Η οικονομία ενισχύεται με δύο τρόπους.

Άμεσα, μέσω της δημιουργίας θέσεων εργασίας, και έμμεσα, μέσω της μείωσης των δαπανών για την υγειονομική περίθαλψη, χάρη στην καλύτερη υγεία του πληθυσμού, και της μείωσης της εγκληματικότητας.

*«Ζούμε από αυτό που κάνουμε, αλλά χτίζουμε τη ζωή μας με αυτό που δίνουμε.»
Ουίνστον Τσόρτσιλ*



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 4 – Σωματική δραστηριότητα για τη βελτίωση της υγείας

Σύμφωνα με τις τελευταίες διεθνείς συστάσεις, η προώθηση της σωματικής δραστηριότητας πρέπει:

- να ακολουθεί στρατηγικές βασισμένες σε επιστημονικά στοιχεία,
- να δίνει έμφαση στην ισότητα ευκαιριών,
- να εστιάζει σε περιβαλλοντικούς παράγοντες κοινωνικής και σωματικής φύσης, καθώς και σε προσωπικούς παράγοντες,
- να στοχεύει στη μακροπρόθεσμη συνεργασία σε όλα τα επίπεδα, καθώς και στη σύμπραξη μεταξύ πολλαπλών κλάδων,



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 4 – Σωματική δραστηριότητα για τη βελτίωση της υγείας

Σύμφωνα με τις τελευταίες διεθνείς συστάσεις, η προώθηση της σωματικής δραστηριότητας πρέπει:

- να παρέχει βασική και συνεχή κατάρτιση σε δεξιότητες που σχετίζονται με την έρευνα, την πρακτική, τη χάραξη πολιτικής, την αξιολόγηση και την παρακολούθηση της υγείας,
- να αναπτύσσει προσεγγίσεις για ολόκληρη τη διάρκεια της ενήλικης ζωής,
- να εργάζεται για την εξασφάλιση πόρων και πολιτικής υποστήριξης,
- να λαμβάνει υπόψη πολιτισμικά ζητήματα,
- και να διευκολύνει υγιεινές επιλογές ζωής.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 4 – Σωματική δραστηριότητα για τη βελτίωση της υγείας

Υπάρχουν επί του παρόντος σαφείς ενδείξεις ότι η προώθηση της σωματικής δραστηριότητας είναι αποτελεσματική στους ακόλουθους τομείς:

- Ολοκληρωμένα σχολικά προγράμματα
- Πολιτικές και συστήματα μεταφορών που δίνουν προτεραιότητα στους πεζούς και τους ποδηλάτες
- Πολεοδομικός σχεδιασμός που παρέχει υποδομές για την ασφαλή πρόσβαση σε δραστηριότητες αναψυχής και για πεζούς και ποδηλάτες όλων των ηλικιακών ομάδων
- Ενσωμάτωση της προώθησης της σωματικής δραστηριότητας στην πρωτοβάθμια υγειονομική περίθαλψη
- Δράσεις ενημέρωσης και εκστρατείες στα μέσα μαζικής ενημέρωσης με σκοπό τη διάδοση πληροφοριών και την αλλαγή των κοινωνικών δυναμικών
- Ολοκληρωμένα προγράμματα σε δήμους και άλλες κοινότητες
- Ευκαιρίες για αθλητικές δραστηριότητες αναψυχής για όλες τις ηλικιακές ομάδες



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 4 – Σωματική δραστηριότητα για τη βελτίωση της υγείας

Από τη γνώση στη δράση

Η αλλαγή των συνηθειών είναι μια μακρά και συχνά δύσκολη διαδικασία, κατά την οποία μπορεί να συμβούν και υποτροπές σε παλιά πρότυπα συμπεριφοράς. Τα προγράμματα προώθησης της υγείας μέσω της σωματικής άσκησης και του αθλητισμού πρέπει να λαμβάνουν υπόψη αυτή την πολυπλοκότητα. Η πορεία προς αυξημένη σωματική άσκηση υποστηρίζεται με την άρση των εμποδίων, την έμφαση στις θετικές προσδοκίες και την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης.

Προσωπικά εμπόδια

- «Δεν έχω χρόνο.»
- «Δεν είμαι αθλητικός.»
- «Είμαι πολύ κουρασμένος.»
- «Κάνω ήδη αρκετή άσκηση.»



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 4 – Σωματική δραστηριότητα για τη βελτίωση της υγείας

Βασικά στοιχεία για την επιτυχή αλλαγή συμπεριφοράς

- Σταδιακή αύξηση της δραστηριότητας
- Βοηθήστε τους ανθρώπους να βιώσουν την επιτυχία
- Ευαισθητοποιήστε τους ανθρώπους σχετικά με την ατομική πρόοδο
- Επιλέξτε τα κατάλληλα πρότυπα

«Το θαύμα είναι το εξής: όσο περισσότερο μοιραζόμαστε, τόσο περισσότερο έχουμε.»

Leonard Nimoy



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 4 – Σωματική δραστηριότητα για τη βελτίωση της υγείας

Συστάσεις για τη σωματική δραστηριότητα των παιδιών και των εφήβων

- Η τακτική σωματική δραστηριότητα είναι βασική προϋπόθεση για μια υγιεινή ζωή. Σύμφωνα με τα επιστημονικά στοιχεία, τα παιδιά και οι έφηβοι σχολικής ηλικίας θα πρέπει να ασκούνται καθημερινά για τουλάχιστον μία ώρα με μέτρια έως υψηλή ένταση, πέραν των συνήθων δραστηριοτήτων τους. Πολλές σωματικές δραστηριότητες και αθλητικά χόμπι είναι κατάλληλα για το σκοπό αυτό.
- Για να μεγαλώσουν τα παιδιά και οι έφηβοι με την καλύτερη δυνατή υγεία, είναι απαραίτητο να ασκούνται σε ποικίλες σωματικές δραστηριότητες και αθλήματα. Ως μέρος ή επιπλέον της ελάχιστης διάρκειας μιας ώρας, θα πρέπει να αφιερώνεται χρόνος αρκετές φορές την εβδομάδα σε δραστηριότητες που ενισχύουν τα οστά, διεγείρουν το καρδιαγγειακό σύστημα, ενισχύουν τους μύες, βελτιώνουν την ευκινησία και διατηρούν την ευλυγισία.
- Τα παιδιά πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης θα πρέπει να ασκούνται σημαντικά περισσότερο. Οι πρόσθετες δραστηριότητες προσφέρουν οφέλη για την υγεία σε όλες τις ηλικιακές ομάδες.
- Τα άτομα θα πρέπει να αποφεύγουν όσο το δυνατόν περισσότερο τις μακρές περιόδους σωματικής αδράνειας ή να διακόπτουν αυτές τις περιόδους με σύντομες περιόδους σωματικής δραστηριότητας.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 4 – Σωματική δραστηριότητα για τη βελτίωση της υγείας

Πρώθηση της σωματικής δραστηριότητας στο εκπαιδευτικό περιβάλλον

Θα αναπτυχθούν κατευθυντήριες γραμμές για την προώθηση και την ενσωμάτωση της σωματικής δραστηριότητας που βελτιώνει την υγεία στα εκπαιδευτικά προγράμματα, έτσι ώστε:

1. Τα εκπαιδευτικά ιδρύματα να διαθέτουν επαρκές προσωπικό με εκπαιδευμένους επαγγελματίες και εκπαιδευτικούς για την οργάνωση προγραμμάτων για όλο το σχολείο κατά τη διάρκεια και μετά το σχολικό ωράριο.
2. Τα εκπαιδευτικά ιδρύματα να είναι επαρκώς εξοπλισμένα με εγκαταστάσεις που ενθαρρύνουν τη σωματική δραστηριότητα για μαθητές με διαφορετικές δεξιότητες και ικανότητες. Αυτό περιλαμβάνει εγκαταστάσεις για την άσκηση ή τη σωματική δραστηριότητα, καθώς και εγκαταστάσεις για την αλλαγή ρούχων/ντους.
3. Να προωθούνται με καινοτόμο τρόπο τα ενεργητικά διαλείμματα για τη μείωση της καθιστικής ζωής. Ενθαρρύνονται πρωτοβουλίες όπως το «καθημερινό χιλιόμετρο» και η χρήση εξωτερικών χώρων.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 4 – Σωματική δραστηριότητα για τη βελτίωση της υγείας

Προώθηση της σωματικής δραστηριότητας στο εκπαιδευτικό περιβάλλον

4. Το περιεχόμενο και η διάρκεια της φυσικής αγωγής είναι τέτοια ώστε οι μαθητές να αναπτύσσουν τις δεξιότητες και τη νοοτροπία για έναν φυσικά ενεργό τρόπο ζωής και να αποκτούν μια θετική εμπειρία από τη σωματική δραστηριότητα, η οποία θα αποτελέσει βασικό παράγοντα κινητοποίησης αργότερα στη ζωή τους.

5. Τα διαλείμματα χρησιμοποιούνται για να ενθαρρύνουν τους μαθητές να είναι σωματικά ενεργοί και να αλληλεπιδρούν κοινωνικά.

6. Οι σχολικές εκδρομές εξετάζονται ως ένας πιθανός τρόπος προώθησης της σωματικής δραστηριότητας και μείωσης της καθιστικής ζωής.

7. Οι γονείς και οι μαθητές συμμετέχουν ενεργά στον σχεδιασμό των προγραμμάτων σωματικής δραστηριότητας, έτσι ώστε αυτά να ανταποκρίνονται στις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των μαθητών.

Θα θεσπιστεί νόμιμο ελάχιστο όριο ωρών σωματικής δραστηριότητας ανά εβδομάδα στα νηπιαγωγεία, τα δημοτικά σχολεία και τα γυμνάσια.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 4 – Σωματική δραστηριότητα για τη βελτίωση της υγείας

Σωματική δραστηριότητα των ατόμων με αναπηρία

Οι ανάγκες των ατόμων με αναπηρία πρέπει να λαμβάνονται υπόψη στις στρατηγικές και τις πολιτικές που αφορούν τον αστικό σχεδιασμό, τις πολιτικές μεταφορών και άλλους τομείς.

Οι ειδικές ανάγκες των ατόμων με αναπηρία, σε όλες τις φάσεις της ζωής τους, πρέπει να λαμβάνονται δεόντως υπόψη σε όλες τις στρατηγικές και τις πολιτικές που αποσκοπούν στην προώθηση της σωματικής δραστηριότητας, συμπεριλαμβανομένων των εθνικών στρατηγικών για το περπάτημα και την ποδηλασία.

Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί στα άτομα με αναπηρία στον αστικό σχεδιασμό και στην προσβασιμότητα και λειτουργικότητα των χώρων σωματικής δραστηριότητας που βρίσκονται κοντά στον τόπο διαμονής των ατόμων.

Η κατάρτιση των φροντιστών, των ιατρών, των νοσηλευτών και των μαιών, των συναφών επαγγελματιών υγείας, άλλων σχετικών επαγγελματιών και των εργαζομένων στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης σχετικά με την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας πρέπει να δίνει ιδιαίτερη προσοχή στις ανάγκες σωματικής κινητικότητας των ατόμων με αναπηρία.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 5

– Ενασχόληση με μειονεκτούσες/ευάλωτες κοινωνικά ομάδες

Η αναπηρία είναι μέρος της ανθρώπινης φύσης. Σχεδόν όλοι θα βιώσουν προσωρινά ή μόνιμα κάποια αναπηρία σε κάποιο σημείο της ζωής τους.

Η αναπηρία προκύπτει από την αλληλεπίδραση μεταξύ ατόμων με προβλήματα υγείας ή αναπηρίες και προσωπικών και περιβαλλοντικών παραγόντων, όπως αρνητικές στάσεις ή στερεότυπα σχετικά με άτομα που ζουν με προβλήματα υγείας ή αναπηρίες, μη προσβάσιμα μέσα μεταφοράς και δημόσια κτίρια, καθώς και περιορισμένη κοινωνική υποστήριξη.

Το περιβάλλον ενός ατόμου έχει τεράστια επίδραση στην εμπειρία και την έκταση της αναπηρίας. Τα μη προσβάσιμα περιβάλλοντα δημιουργούν εμπόδια που συχνά παρεμποδίζουν την πλήρη και αποτελεσματική συμμετοχή των ατόμων με αναπηρία στην κοινωνία σε ισότιμη βάση με τους άλλους. Η πρόοδος στη βελτίωση της κοινωνικής συμμετοχής μπορεί να επιτευχθεί με την αντιμετώπιση αυτών των εμποδίων και τη διευκόλυνση των ατόμων με αναπηρία στην καθημερινή τους ζωή.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 5

– Ενασχόληση με μειονεκτούσες/ευάλωτες κοινωνικά ομάδες

Η αναπηρία μπορεί να περιορίζει λειτουργικές δεξιότητες όπως το περπάτημα ή το φαγητό. Μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα ενός ατόμου να επικοινωνεί, να αλληλοεπιδρά με άλλους και να κινείται ανεξάρτητα.

- Η αναπηρία μπορεί να είναι μόνιμη ή προσωρινή.
- Καθώς οι άνθρωποι γερνούν, είναι πιθανό να εμφανίσουν μία ή περισσότερες μορφές αναπηρίας.
- Η αναπηρία δεν σημαίνει κακή ποιότητα ζωής, αλλά μπορεί να οδηγήσει σε αυτό εάν δεν υπάρχει ένα περιβάλλον που να την διευκολύνει και να την υποστηρίζει.
- Η αναπηρία δεν είναι πάντα άμεσα εμφανής, π.χ. η απώλεια ακοής ή όρασης.
- Ένα προσβάσιμο περιβάλλον μπορεί να επιτευχθεί με την προσαρμογή του σπιτιού ή του χώρου εργασίας, με την παροχή βοηθητικών συσκευών και με τη σωστή υποστήριξη και σεβασμό από τους ανθρώπους γύρω μας.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 5

– Ενασχόληση με μειονεκτούσες/ευάλωτες κοινωνικά ομάδες

Τύποι αναπηριών που είναι συνηθισμένοι στους ανθρώπους:

- Σωματική αναπηρία: Δυσκολία στην κίνηση και προβλήματα συντονισμού των μελών του σώματος και των κινήσεων. Για παράδειγμα, δυσκολία στο περπάτημα, απώλεια μελών του σώματος, δυσκολία στη χρήση των χεριών κ.λπ.
- Αισθητηριακή αναπηρία: Δυσκολία στην ακοή (κώφωση), στην όραση (τύφλωση), απώλεια της γεύσης, της όσφρησης ή της αφής. Μπορεί να είναι μερική ή ολική απώλεια των αισθήσεων.
- Γνωστική αναπηρία: Προβλήματα στη διαδικασία της σκέψης, στην επικοινωνία, στη μνήμη, στην επίλυση προβλημάτων, στη λήψη αποφάσεων. Για παράδειγμα, απώλεια μνήμης, σύγχυση, βάδισμα χωρίς σκοπό (περιπλάνηση), παράξενη συμπεριφορά και ακατάστατη ομιλία.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 5

– Ενασχόληση με μειονεκτούσες/ευάλωτες κοινωνικά ομάδες

- Νοητική/μαθησιακή αναπηρία: χαρακτηρίζεται από σημαντική περιορισμένη ικανότητα απόκτησης, προσαρμογής και εφαρμογής νέων πληροφοριών που καλύπτουν πολλές καθημερινές κοινωνικές και πρακτικές δεξιότητες.
- Ψυχική (συναισθηματική και συμπεριφορική) αναπηρία: Ονομάζεται επίσης συναισθηματική και συμπεριφορική αναπηρία. Ένα άτομο με ψυχική αναπηρία παρουσιάζει ένα ή περισσότερα από τα ακόλουθα χαρακτηριστικά: Δεν αφομοιώνει εύκολα τα πράγματα, δεν απαντά κατάλληλα σε ερωτήσεις, δυσκολεύεται να σκεφτεί με λογικό ή συστηματικό τρόπο, συχνά χρειάζεται πολλές διευκρινίσεις και ατομική υποστήριξη.
- Λεκτική αναπηρία: Αυτό υποδηλώνει άτομα με δυσκολία στην προφορική ή λεκτική επικοινωνία. Μπορεί να κυμαίνεται από δυσκολία στην ομιλία ή στην κατανόηση λόγω μακροχρόνιας κατάστασης ή προβλήματος υγείας έως πλήρη αδυναμία ομιλίας.
- Πολλαπλές αναπηρίες: Συνδυασμός διαφόρων αναπηριών.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 5

– Ενασχόληση με μειονεκτούσες/ευάλωτες κοινωνικά ομάδες

SIX QUESTIONS ON SHORT SET

					
Do you have difficulty seeing, even if wearing glasses?	Do you have difficulty hearing, even if using a hearing aid?	Do you have difficulty walking or climbing steps?	Do you have difficulty remembering or concentrating?	Do you have difficulty (with self-care such as) washing all over or dressing?	Using your usual language, do you have difficulty communicating, for example understanding or being understood?



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 5

– Ενασχόληση με μειονεκτούσες/ευάλωτες κοινωνικά ομάδες

Η αναπηρία είναι μέρος της ανθρώπινης φύσης και σχεδόν όλοι θα την βιώσουν σε κάποιο σημείο της ζωής τους.

Η αναπηρία προκύπτει από την αλληλεπίδραση μεταξύ ατόμων με προβλήματα υγείας ή αναπηρία και προσωπικών και περιβαλλοντικών παραγόντων.

Τα μη προσβάσιμα περιβάλλοντα δημιουργούν εμπόδια που συχνά παρεμποδίζουν την πλήρη και αποτελεσματική συμμετοχή των ατόμων με αναπηρία στην κοινωνία σε ισότιμη βάση με τους άλλους.

Η αναπηρία είναι οποιαδήποτε κατάσταση που περιορίζει τις καθημερινές δραστηριότητες και μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα ενός ατόμου να επικοινωνεί, να αλληλοεπιδρά με άλλους και να κινείται ανεξάρτητα.

Η αναπηρία μπορεί να είναι μόνιμη ή προσωρινή.

Καθώς οι άνθρωποι γερνούν, είναι πιθανό να βιώσουν μία ή περισσότερες μορφές αναπηρίας.



Co-funded by
the European Union

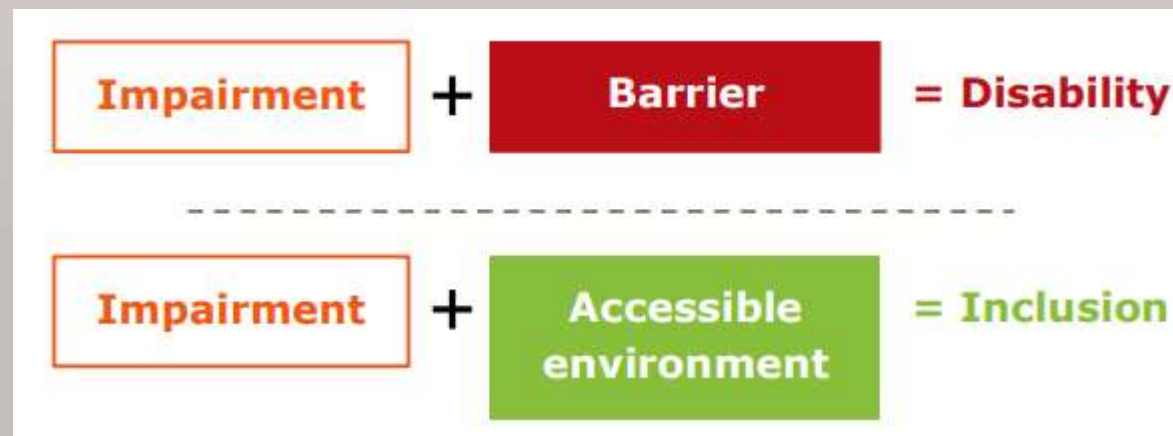


Ενότητα 5

– Ενασχόληση με μειονεκτούσες/ευάλωτες κοινωνικά ομάδες

Ενδυνάμωση των εθελοντών για την υποστήριξη ευάλωτων πληθυσμών

Στη σημερινή κοινωνία, ο ρόλος των εθελοντών είναι πιο κρίσιμος από ποτέ. Οι εθελοντές αποτελούν τη ραχοκοκαλιά πολλών οργανώσεων, παρέχοντας ουσιαστική υποστήριξη και υπηρεσίες σε ευάλωτους πληθυσμούς που διαφορετικά θα μπορούσαν να παραμεληθούν. Η ενδυνάμωση αυτών των εθελοντών είναι καθοριστική για να διασφαλιστεί ότι μπορούν να προσφέρουν την καλύτερη δυνατή υποστήριξη.





Co-funded by
the European Union



Ενότητα 5

– Ενασχόληση με μειονεκτούσες/ευάλωτες κοινωνικά ομάδες

Η σημασία της ενδυνάμωσης των εθελοντών

Η ενδυνάμωση των εθελοντών σημαίνει την παροχή των εργαλείων, των πόρων και της υποστήριξης που χρειάζονται για να εκτελέσουν αποτελεσματικά τα καθήκοντά τους. Όταν οι εθελοντές αισθάνονται ότι εκτιμώνται και είναι καλά προετοιμασμένοι, είναι πιο πιθανό να είναι παρακινημένοι και αφοσιωμένοι στο έργο τους. Η ενδυνάμωση οδηγεί σε αυξημένη ικανοποίηση, διατήρηση και, τελικά, σε σημαντικότερο αντίκτυπο στις κοινότητες που εξυπηρετούν.

Οι ευάλωτες ομάδες πληθυσμού, όπως οι ηλικιωμένοι, οι άστεγοι, οι πρόσφυγες και τα άτομα με αναπηρίες, συχνά εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από την υποστήριξη των εθελοντών. Αυτά τα άτομα αντιμετωπίζουν μοναδικές προκλήσεις και χρειάζονται εξατομικευμένη βοήθεια. Οι ενδυναμωμένοι εθελοντές μπορούν να κάνουν ουσιαστική διαφορά στη ζωή τους, παρέχοντας όχι μόνο βασικές ανάγκες, αλλά και συναισθηματική υποστήριξη και υπεράσπιση.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 5

– Ενασχόληση με μειονεκτούσες/ευάλωτες κοινωνικά ομάδες

Στρατηγικές για την αποτελεσματική συμμετοχή των εθελοντών

Για να ενδυναμώσουν αποτελεσματικά τους εθελοντές, οι οργανώσεις πρέπει να υιοθετήσουν μια ολοκληρωμένη προσέγγιση που περιλαμβάνει εκπαίδευση, υποστήριξη και αναγνώριση. Ακολουθούν μερικές βασικές στρατηγικές:

Ολοκληρωμένα προγράμματα εκπαίδευσης: Η εκπαίδευση είναι το θεμέλιο της ενδυνάμωσης των εθελοντών. Οι εθελοντές πρέπει να λαμβάνουν διεξοδική εκπαίδευση που καλύπτει τις συγκεκριμένες ανάγκες των πληθυσμών που θα εξυπηρετούν, καθώς και γενικές δεξιότητες όπως επικοινωνία, ενσυναίσθηση και επίλυση προβλημάτων. Οι συνεχείς ευκαιρίες εκπαίδευσης κρατούν τους εθελοντές ενημερωμένους σχετικά με τις βέλτιστες πρακτικές και τα αναδυόμενα ζητήματα.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 5

– Ενασχόληση με μειονεκτούσες/ευάλωτες κοινωνικά ομάδες

Στρατηγικές για την αποτελεσματική συμμετοχή των εθελοντών

Σαφείς ρόλοι και προσδοκίες: Η παροχή λεπτομερών περιγραφών ρόλων και ο καθορισμός σαφών προσδοκιών βοηθά τους εθελοντές να αισθάνονται πιο σίγουροι και ικανοί. Αυτή η σαφήνεια εξασφαλίζει επίσης ότι μπορούν να επικεντρωθούν στα καθήκοντά τους χωρίς σύγχυση ή αβεβαιότητα.

Πρόσβαση σε πόρους: Οι ενδυναμωμένοι εθελοντές έχουν πρόσβαση στους απαραίτητους πόρους για την αποτελεσματική εκτέλεση των καθηκόντων τους. Αυτό περιλαμβάνει φυσικούς πόρους, όπως προμήθειες και υλικά, καθώς και πληροφοριακούς πόρους, όπως οδηγούς, εγχειρίδια και πρόσβαση σε έμπειρα μέλη του προσωπικού.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 5

– Ενασχόληση με μειονεκτούσες/ευάλωτες κοινωνικά ομάδες

Στρατηγικές για την αποτελεσματική συμμετοχή των εθελοντών

Υποστηρικτικό περιβάλλον: Ένα υποστηρικτικό περιβάλλον είναι ζωτικής σημασίας για την ενδυνάμωση των εθελοντών. Οι εθελοντές πρέπει να αισθάνονται ότι μπορούν να κάνουν ερωτήσεις, να ζητούν βοήθεια και να εκφράζουν τις ανησυχίες τους χωρίς να κρίνονται. Τακτικές συναντήσεις και συνεδρίες ανατροφοδότησης μπορούν να βοηθήσουν στον εντοπισμό και την άμεση αντιμετώπιση τυχόν προβλημάτων.

Αναγνώριση και εκτίμηση: Η αναγνώριση και η εκτίμηση των προσπαθειών των εθελοντών είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της κινητοποίησης και της δέσμευσής τους. Απλές χειρονομίες, όπως ευχαριστήριες επιστολές, βραβεία και δημόσια αναγνώριση, μπορούν να συμβάλουν σημαντικά στο να αισθάνονται οι εθελοντές ότι τους εκτιμούν και τους σέβονται.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 5

– Ενασχόληση με μειονεκτούσες/ευάλωτες κοινωνικά ομάδες

Ο αντίκτυπος των εθελοντών στις ευάλωτες πληθυσμιακές ομάδες

Οι ενδυναμωμένοι εθελοντές μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά τη ζωή των ευάλωτων πληθυσμιακών ομάδων με διάφορους τρόπους:

Βελτιωμένη ποιότητα υπηρεσιών: Οι καλά εκπαιδευμένοι και υποστηριζόμενοι εθελοντές παρέχουν υπηρεσίες υψηλότερης ποιότητας. Είναι καλύτερα προετοιμασμένοι για να χειριστούν πολύπλοκες καταστάσεις, να προσφέρουν ουσιαστική υποστήριξη και να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις. Αυτό οδηγεί σε καλύτερα αποτελέσματα για τους ανθρώπους που εξυπηρετούν.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 5

– Ενασχόληση με μειονεκτούσες/ευάλωτες κοινωνικά ομάδες

Ο αντίκτυπος των εθελοντών στις ευάλωτες πληθυσμιακές ομάδες

Μεγαλύτερη απήχηση και προσβασιμότητα: Οι ενδυναμωμένοι εθελοντές μπορούν να διευρύνουν την απήχηση των οργανώσεων, βοηθώντας τις να εξυπηρετήσουν περισσότερους ανθρώπους και να καλύψουν ευρύτερες περιοχές. Αυτή η αυξημένη προσβασιμότητα εξασφαλίζει ότι τα πιο ευάλωτα άτομα λαμβάνουν την υποστήριξη που χρειάζονται.

Υπεράσπιση και ευαισθητοποίηση: Οι ενδυναμωμένοι εθελοντές συχνά γίνονται υπερασπιστές των πληθυσμών που εξυπηρετούν. Μπορούν να ευαισθητοποιήσουν το κοινό σχετικά με τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι ευάλωτες κοινότητες, να επηρεάσουν τις αλλαγές πολιτικής και να συγκεντρώσουν πρόσθετους πόρους και υποστήριξη.

Δημιουργία πιο ισχυρών κοινοτήτων: Οι ενδυναμωμένοι εθελοντές συμβάλλουν στη δημιουργία πιο ισχυρών και ανθεκτικών κοινοτήτων. Με την προώθηση των σχέσεων, την προσφορά υποστήριξης και την αντιμετώπιση των τοπικών αναγκών, βοηθούν στη δημιουργία ενός αισθήματος αλληλεγγύης και αμοιβαίας βοήθειας εντός της κοινότητας.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 5

– Ενασχόληση με μειονεκτούσες/ευάλωτες κοινωνικά ομάδες

Συμπέρασμα

Η ενδυνάμωση των εθελοντών είναι απαραίτητη για τη μεγιστοποίηση του αντίκτυπού τους στις ευάλωτες πληθυσμιακές ομάδες. Παρέχοντας ολοκληρωμένη εκπαίδευση, σαφείς ρόλους, πρόσβαση σε πόρους, ένα υποστηρικτικό περιβάλλον και τακτική αναγνώριση, οι οργανώσεις μπορούν να διασφαλίσουν ότι οι εθελοντές τους είναι καλά προετοιμασμένοι και παρακινημένοι να παρέχουν την καλύτερη δυνατή υποστήριξη. Το αποτέλεσμα είναι ένας πιο σημαντικός θετικός αντίκτυπος στη ζωή εκείνων που το έχουν περισσότερο ανάγκη, δημιουργώντας ισχυρότερες και πιο ανθεκτικές κοινότητες.

Οι εθελοντές είναι η καρδιά και η ψυχή πολλών οργανώσεων. Ενδυναμώνοντάς τους, μπορούμε να διασφαλίσουμε ότι θα συνεχίσουν να αποτελούν πηγή δύναμης, υποστήριξης και ελπίδας για τους ευάλωτους πληθυσμούς σε όλο τον κόσμο.

«Το νόημα της ζωής είναι να βρεις το χάρισμά σου. Ο σκοπός της ζωής είναι να το μοιραστείς.»

William Shakespeare



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 6 – Εθελοντισμός σε μεγάλες αθλητικές εκδηλώσεις, όπως ευρωπαϊκές εκδηλώσεις και ειδικά για το συμπεριληπτικό ποδόσφαιρο NPE EWE

Οι εθελοντές είναι η ψυχή των μη κερδοσκοπικών οργανώσεων, προσφέροντας το χρόνο, τις δεξιότητες και το πάθος τους για την προώθηση των αποστολών τους. Ωστόσο, η προσέλκυση (και η διατήρηση) αφοσιωμένων εθελοντών μπορεί να αποτελεί σοβαρή πρόκληση. Σύμφωνα με εκθέσεις, περισσότερο από το 70% των μη κερδοσκοπικών οργανώσεων προσλαμβάνουν εθελοντές όλο το χρόνο, αλλά το 26% των υπευθύνων εθελοντών αναφέρουν την πρόσληψη ως το μεγαλύτερο εμπόδιο. Παράλληλα, πολλοί υπεύθυνοι εθελοντών δηλώνουν ότι δεν έχουν αρκετό χρόνο να αφιερώσουν στην πρόσληψη και περίπου το ένα τρίτο αντιμετωπίζει προβλήματα λόγω ανεπαρκούς ανταπόκρισης στις προσπάθειές τους.

Ο μη κερδοσκοπικός τομέας έχει γίνει πιο ανταγωνιστικός, με πολλές οργανώσεις να αναζητούν εθελοντές από την ίδια δεξαμενή. Επιπλέον, οι σημερινοί εθελοντές αναμένουν μια θετική, απλοποιημένη εμπειρία ένταξης — η αργή επικοινωνία ή οι δυσκίνητες διαδικασίες εγγραφής μπορεί να τους απομακρύνουν. Αυτοί οι παράγοντες καθιστούν απαραίτητη την υιοθέτηση πιο έξυπνων, πιο ολιστικών προσεγγίσεων στην πρόσληψη εθελοντών.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 6 – Εθελοντισμός σε μεγάλες αθλητικές εκδηλώσεις, όπως ευρωπαϊκές εκδηλώσεις και ειδικά για το συμπεριληπτικό ποδόσφαιρο NPE EWE

Ο κύκλος ζωής της διαχείρισης εθελοντών

Ο κύκλος ζωής της διαχείρισης εθελοντών περιλαμβάνει όλα τα στάδια που περνά ένας εθελοντής, από την πρώτη επαφή μέχρι να γίνει μακροπρόθεσμος υποστηρικτής — κάτι που ξεκινά με την πρόσληψη. Ακολουθεί μια σύντομη περιγραφή της διαδικασίας:

Πρόσληψη: Προσέλκυση υποψήφιων εθελοντών μέσω της διαφήμισης ευκαιριών, της ευαισθητοποίησης και της έναρξης επαφής.

Ενσωμάτωση: Ενημέρωση των νέων εθελοντών σχετικά με την αποστολή, τις αξίες, τις πολιτικές και τις συγκεκριμένες προσδοκίες του ρόλου τους.

Εμπλοκή: Καθοδήγηση των εθελοντών στις εργασίες και τις ευθύνες που τους έχουν ανατεθεί. Η διατήρηση της ανοιχτής επικοινωνίας είναι ζωτικής σημασίας σε αυτό το στάδιο.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 6 – Εθελοντισμός σε μεγάλες αθλητικές εκδηλώσεις, όπως ευρωπαϊκές εκδηλώσεις και ειδικά για το συμπεριληπτικό ποδόσφαιρο NPE EWE

Ο κύκλος ζωής της διαχείρισης εθελοντών

Εκτίμηση: Ευχαριστούμε τους εθελοντές για τη συμβολή τους — μέσω εκδηλώσεων, βραβείων, προσωπικών σημειώσεων ή δημόσιας αναγνώρισης.

Διατήρηση: Διατηρούμε τους εθελοντές μακροπρόθεσμα και χτίζουμε ισχυρές σχέσεις, ώστε να συνεχίσουν να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους.

Όταν η πρόσληψη είναι ισχυρή, ολόκληρος ο κύκλος ζωής των εθελοντών είναι προδιαγεγραμμένος για επιτυχία. Αντίθετα, αν οι εθελοντές έχουν κακή εμπειρία πρόσληψης — μεγάλες περιόδους αναμονής, ασαφείς περιγραφές ή ελάχιστη αναγνώριση — ενδέχεται να εγκαταλείψουν πριν καν ξεκινήσουν.

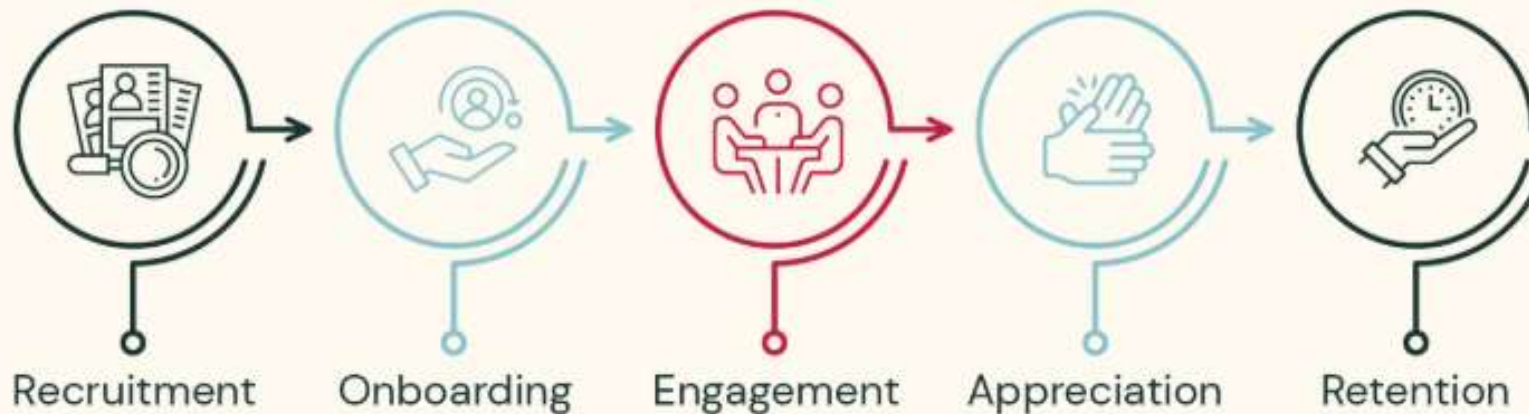


Co-funded by
the European Union



Ενότητα 6 – Εθελοντισμός σε μεγάλες αθλητικές εκδηλώσεις, όπως ευρωπαϊκές εκδηλώσεις και ειδικά για το συμπεριληπτικό ποδόσφαιρο NPE EWE

Steps of the Volunteer Lifecycle





Co-funded by
the European Union



Ενότητα 6 – Εθελοντισμός σε μεγάλες αθλητικές εκδηλώσεις, όπως ευρωπαϊκές εκδηλώσεις και ειδικά για το συμπεριληπτικό ποδόσφαιρο NPE EWE

Τα πολλά μεταβαλλόμενα στοιχεία των εκδηλώσεων μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα — από τον προγραμματισμό της ατζέντας της εκδήλωσής σας έως τον συντονισμό με τους προμηθευτές και το σχεδιασμό υλικού μάρκετινγκ — μπορούν να καταπονήσουν την εσωτερική ομάδα σας. Για να κάνετε τις προσπάθειές σας πιο αποδοτικές και αποτελεσματικές, αξιοποιήστε τη δύναμη των εθελοντών!

Οι εθελοντές καθιστούν δυνατή τη διοργάνωση σημαντικών και αξέχαστων εκδηλώσεων από τον μη κερδοσκοπικό οργανισμό. Αυτοί οι ενθουσιώδεις υποστηρικτές είναι παθιασμένοι με τον σκοπό και ακμάζουν όταν μετατρέπουν το πάθος τους σε δράση, είτε χαιρετώντας τους συμμετέχοντες στην εκδήλωση είτε βοηθώντας στη διακόσμηση.

Για να μπορέσει ο οργανισμός να εμπλέξει πραγματικά τους εθελοντές του, θα πρέπει να κάνετε περισσότερα από το να δημιουργήσετε ένα φύλλο εγγραφής και μια λίστα με τα καθήκοντά τους. Θα πρέπει επίσης να δώσετε ιδιαίτερη προσοχή στον τρόπο με τον οποίο εμπλέκετε τους εθελοντές σας στην εμπειρία της εκδήλωσης, από την αρχή μέχρι το τέλος.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 6 – Εθελοντισμός σε μεγάλες αθλητικές εκδηλώσεις, όπως ευρωπαϊκές εκδηλώσεις και ειδικά για το συμπεριληπτικό ποδόσφαιρο NPE EWE

1. Προσλάβετε εθελοντές για συγκεκριμένους ρόλους στην εκδήλωση

Ξεκινήστε με την βελτίωση της μεθόδου πρόσληψης εθελοντών. Θα πρέπει να εξετάσετε το σχέδιό σας για την εκδήλωση και να προσδιορίσετε ακριβώς σε τι χρειάζεστε βοήθεια. Μετατρέψτε αυτές τις εργασίες σε ρόλους που μπορούν να αναλάβουν οι εθελοντές σας με βάση τις γνώσεις και την εμπειρία τους και προσδιορίστε πόσους εθελοντές θα χρειαστείτε για κάθε ρόλο.

Ακολουθούν μερικά παραδείγματα ρόλων για συγκεκριμένες εκδηλώσεις που ίσως χρειαστεί να καλύψετε:

- Ειδικοί στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και/ή υπεύθυνοι μάρκετινγκ εκδηλώσεων
- Μέλη της ομάδας εγκατάστασης και/ή αποξήλωσης
- Διακοσμητές



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 6 – Εθελοντισμός σε μεγάλες αθλητικές εκδηλώσεις, όπως ευρωπαϊκές εκδηλώσεις και ειδικά για το συμπεριληπτικό ποδόσφαιρο NPE EWE

1. Προσλάβετε εθελοντές για συγκεκριμένους ρόλους στην εκδήλωση

- Υποδοχή και/ή εξυπηρέτηση επισκεπτών
- Υπάλληλοι γραφείου εγγραφών
- Σερβιτόροι και/ή σερβιτόροι φαγητού
- Βοηθοί τεχνικών
- Προσωπικοί βοηθοί
- Εκπαιδευτές
- Ομιλητές και/ή παρουσιαστές



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 6 – Εθελοντισμός σε μεγάλες αθλητικές εκδηλώσεις, όπως ευρωπαϊκές εκδηλώσεις και ειδικά για το συμπεριληπτικό ποδόσφαιρο NPE EWE

1. Προσλάβετε εθελοντές για συγκεκριμένους ρόλους στην εκδήλωση

Πολύ πριν από την εκδήλωσή σας, καταγράψτε κάθε ρόλο. Συμπεριλάβετε μια περιγραφή των καθηκόντων για κάθε έναν από αυτούς, αναφέροντας λεπτομερώς τα προσόντα, τις προσδοκίες, τον απαιτούμενο χρόνο και την εκπαίδευση που χρειάζονται τα άτομα για να αναλάβουν τον συγκεκριμένο ρόλο.

Συμπεριλαμβάνοντας αυτές τις πληροφορίες, μπορείτε να διασφαλίσετε ότι οι εθελοντές σας θα έχουν την ευκαιρία να αναλάβουν καθήκοντα που ταιριάζουν με τις δεξιότητες και τα ενδιαφέροντά τους. Για παράδειγμα, ένα άτομο που αγαπά τη δουλειά του ως προσωπικός βοηθός μπορεί να είναι ενθουσιασμένο να αναλάβει καθήκοντα ως βοηθός του εκτελεστικού διευθυντή σας την ημέρα της εκδήλωσης. Ή, κάποιος που έχει πάθος για την πληροφορική μπορεί να βρει συναρπαστική την ευκαιρία να βοηθήσει με την τεχνολογία.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 6 – Εθελοντισμός σε μεγάλες αθλητικές εκδηλώσεις, όπως ευρωπαϊκές εκδηλώσεις και ειδικά για το συμπεριληπτικό ποδόσφαιρο NPE EWE

2. Παρέχετε εκ των προτέρων ολοκληρωμένη εκπαίδευση

Ακόμη και οι πιο καταρτισμένοι και έμπειροι εθελοντές θα χρειαστούν ολοκληρωμένη εκπαίδευση πριν από την εκδήλωσή σας. Συχνά, η εσωτερική ομάδα σας έχει μια συγκεκριμένη εικόνα για το πώς θέλετε να διεξαχθεί η επερχόμενη εκδήλωση. Η εκπαίδευση των εθελοντών σας δίνει την ευκαιρία να συντονίσετε όλους και να νιώσουν πιο άνετα και σίγουροι για τους ρόλους τους. Αυτό θα βοηθήσει επίσης την ομάδα σας να παρουσιάσει μια ενιαία και επαγγελματική εικόνα κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης.

Αν και πιθανότατα θα χρειαστεί να πραγματοποιήσετε εκπαίδευση για συγκεκριμένους ρόλους, θα πρέπει να διασφαλίσετε ότι όλοι έχουν εκπαιδευτεί κατάλληλα στους ακόλουθους τομείς:



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 6 – Εθελοντισμός σε μεγάλες αθλητικές εκδηλώσεις, όπως ευρωπαϊκές εκδηλώσεις και ειδικά για το συμπεριληπτικό ποδόσφαιρο NPE EWE

2. Παρέχετε εκ των προτέρων ολοκληρωμένη εκπαίδευση

Η αποστολή και οι στόχοι του οργανισμού σας: Πολλοί από τους εθελοντές σας πιθανότατα θα είναι εξοικειωμένοι με τον οργανισμό σας και την αποστολή του, αλλά ορισμένοι από αυτούς μπορεί να είναι εθελοντές στον μη κερδοσκοπικό οργανισμό σας για πρώτη φορά! Παρέχετε μια σύντομη περιγραφή της αποστολής και των στόχων του οργανισμού σας, των δικαιούχων που εξυπηρετείτε και του τρόπου με τον οποίο η εκδήλωσή σας συμβάλλει στο έργο που επιτελείτε. Αυτό θα βοηθήσει τους εθελοντές σας να αντιληφθούν τα καθήκοντά τους ως μέρος ενός ευρύτερου πλαισίου και θα τους προετοιμάσει να μιλήσουν με τους συμμετέχοντες για την αποστολή σας, εάν παρουσιαστεί η ευκαιρία.

Οργάνωση της εκδήλωσης: Κάθε εθελοντής της ομάδας σας πρέπει να κατανοεί την οργάνωση της εκδήλωσής σας, από το πρόγραμμα της εκδήλωσης και τη διάταξη του χώρου μέχρι τον εξοπλισμό ή τα αναλώσιμα που θα χρησιμοποιήσετε. Το να είναι όλοι ενήμεροι για την οργάνωση θα σας βοηθήσει να προετοιμαστείτε για το απρόβλεπτο.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 6 – Εθελοντισμός σε μεγάλες αθλητικές εκδηλώσεις, όπως ευρωπαϊκές εκδηλώσεις και ειδικά για το συμπεριληπτικό ποδόσφαιρο NPE EWE

2. Παρέχετε εκ των προτέρων ολοκληρωμένη εκπαίδευση

Πρωτόκολλο ασφαλείας: Ανάλογα με τη μορφή της εκδήλωσής σας, οι εθελοντές σας μπορεί να χρειαστεί να εκπαιδευτούν σε πρώτες βοήθειες και άλλα πρωτόκολλα έκτακτης ανάγκης. Ακόμη και για τις εκδηλώσεις που φαίνονται εντελώς ακίνδυνες, πρέπει να βεβαιωθείτε ότι οι εθελοντές σας γνωρίζουν τι να κάνουν αν κάποιος αρρωστήσει, τραυματιστεί ή χρειαστεί ιατρική περίθαλψη. Πρέπει επίσης να καλύψετε τις διαδικασίες εκκένωσης του χώρου που χρησιμοποιείτε σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.

Στρατηγικές επικοινωνίας: Εκπαιδεύστε τους εθελοντές σας πώς να επικοινωνούν αποτελεσματικά με τους συναδέλφους τους και με την εσωτερική σας ομάδα. Εάν χρησιμοποιείτε μια συγκεκριμένη πλατφόρμα επικοινωνίας για να διατηρήσετε την επικοινωνία μεταξύ όλων την ημέρα της εκδήλωσης, βεβαιωθείτε ότι κάθε μέλος της ομάδας έχει την απαιτούμενη πρόσβαση και γνωρίζει πώς να τη χρησιμοποιεί αποτελεσματικά.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 6 – Εθελοντισμός σε μεγάλες αθλητικές εκδηλώσεις, όπως ευρωπαϊκές εκδηλώσεις και ειδικά για το συμπεριληπτικό ποδόσφαιρο NPE EWE

2. Παρέχετε εκ των προτέρων ολοκληρωμένη εκπαίδευση

Για να παρουσιάσετε την εκπαίδευσή σας, χρησιμοποιήστε ό,τι λειτουργεί καλύτερα για το πρόγραμμα εθελοντών και την ενσωμάτωση των μελών του προσωπικού σας. Για παράδειγμα, μπορείτε να διοργανώσετε δια ζώσης ή διαδικτυακές εκπαιδευτικές συνεδρίες που περιλαμβάνουν διαδραστικές δραστηριότητες ή σύντομες αξιολογήσεις μετά από κάθε συνεδρία. Όποια και αν είναι η μέθοδος που θα επιλέξετε για την εκπαίδευση της ομάδας εθελοντών σας, φροντίστε να έχετε δημιουργήσει εκπαιδευτικό υλικό που θα μπορούν να ανατρέξουν όποτε θέλουν, αν έχουν απορίες. Επίσης, ενημερώστε τους σε ποιον μπορούν να απευθυνθούν για επιπλέον βοήθεια. Όσο περισσότερη υποστήριξη αισθάνονται ότι έχουν, τόσο καλύτερα!



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 6 – Εθελοντισμός σε μεγάλες αθλητικές εκδηλώσεις, όπως ευρωπαϊκές εκδηλώσεις και ειδικά για το συμπεριληπτικό ποδόσφαιρο NPE EWE

3. Επιβραβεύστε τους εθελοντές σας κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης.

Συχνά, οι δωρητές επιβραβεύονται με ουσιαστικούς τρόπους σε εκδηλώσεις μη κερδοσκοπικών οργανισμών. Για παράδειγμα, τα ονόματά τους μπορεί να παρουσιαστούν σε έναν πίνακα δωρητών ή οι κορυφαίοι δωρητές μπορεί να λάβουν ειδικά βραβεία ή επαίνους.

Γιατί λοιπόν να μην αναγνωρίσετε και τους εθελοντές στις εκδηλώσεις σας; Η προσπάθεια αυτή όχι μόνο θα βοηθήσει τους εθελοντές σας να νιώσουν ότι αναγνωρίζονται και εκτιμώνται για τη συμβολή τους, αλλά θα δείξει και στον υπόλοιπο μη κερδοσκοπικό οργανισμό σας ότι είστε αφοσιωμένοι στο να αναβαθμίσετε την εμπειρία των εθελοντών.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 6 – Εθελοντισμός σε μεγάλες αθλητικές εκδηλώσεις, όπως ευρωπαϊκές εκδηλώσεις και ειδικά για το συμπεριληπτικό ποδόσφαιρο NPE EWE

3. Επιβραβεύστε τους εθελοντές σας κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης.

Ακολουθούν μερικές ενδιαφέρουσες ιδέες για να ευχαριστήσετε τους εθελοντές σας κατά τη διάρκεια της εκδήλωσής σας:

Κάντε μια ανακοίνωση ευχαριστίας. Κάντε μια ειδική ανακοίνωση σε όλους τους συμμετέχοντες, ευχαριστώντας τους εθελοντές σας για τις προσπάθειές τους. Είτε κάνετε την ανακοίνωση στην αρχή είτε στο τέλος της εκδήλωσής σας (ή ακόμα και εν μέσω της εκδήλωσης), το σημαντικό είναι να είναι προσωπική. Αναφερθείτε στις συγκεκριμένες συνεισφορές των εθελοντών και ενημερώστε τους συμμετέχοντες για το πόσο σημαντική είναι η συμβολή τους, ώστε να νιώσουν αναγνωρισμένοι και εκτιμημένοι.

Προσφέρετε στους εθελοντές μικρά δώρα. Αυτά τα δώρα μπορεί να περιλαμβάνουν προϊόντα με το λογότυπο της εκδήλωσης, όπως μπουκάλια νερού ή καπέλα, ή αναμνηστικά της εκδήλωσης, όπως μπλουζάκια της ομάδας εθελοντών. Τα δώρα είναι πάντα ευπρόσδεκτα και αποτελούν έναν ευχάριστο τρόπο για να δείξετε στους εθελοντές σας πόσο εκτιμάτε τον χρόνο, την προσπάθεια, τη συμβολή και την υποστήριξή τους.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 6 – Εθελοντισμός σε μεγάλες αθλητικές εκδηλώσεις, όπως ευρωπαϊκές εκδηλώσεις και ειδικά για το συμπεριληπτικό ποδόσφαιρο NPE EWE

3. Επιβραβεύστε τους εθελοντές σας κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης.

Προβάλετε ένα βίντεο αφιερωμένο στους εθελοντές σας. Δημιουργήστε ένα ενδιαφέρον βίντεο που να δείχνει φωτογραφίες και βίντεο των εθελοντών σας στη διάρκεια της εργασίας τους, με εμπνευσμένη μουσική στο παρασκήνιο. Προβάλετέ το κατά τη διάρκεια της εκδήλωσής σας ως έναν τρόπο να ευχαριστήσετε τους εθελοντές που συμμετέχουν. Αυτός είναι ένας εξαιρετικός τρόπος να παρουσιάσετε το έργο στο οποίο εμπλέκεται ο οργανισμός σας και πόσο συναρπαστική μπορεί να είναι η εθελοντική εργασία. Επιπλέον, θα έχετε την ευκαιρία να παρουσιάσετε το εθελοντικό σας πρόγραμμα στους συμμετέχοντες, οι οποίοι μπορεί να εμπνευστούν και να θελήσουν να συμμετάσχουν!

Ανεξάρτητα από το ρόλο που διαδραματίζουν, όλοι όσοι συμμετέχουν στην εκδήλωσή σας πρέπει να φύγουν από την εκδήλωση νιώθοντας ότι τους εκτιμάτε, ειδικά οι εθελοντές σας. Εκτός από την αναγνώριση της συμβολής τους κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης, φροντίστε η ομάδα σας να ευχαριστήσει τους εθελοντές για τις προσπάθειές τους καθώς ολοκληρώνετε τις δραστηριότητες της εκδήλωσης. Αυτό θα δημιουργήσει μια θετική εντύπωση στους μεμονωμένους εθελοντές, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε μακροπρόθεσμη συμμετοχή.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 6 – Εθελοντισμός σε μεγάλες αθλητικές εκδηλώσεις, όπως ευρωπαϊκές εκδηλώσεις και ειδικά για το συμπεριληπτικό ποδόσφαιρο NPE EWE

4. Δώστε προτεραιότητα σε ουσιαστικές ενέργειες μετά την εκδήλωση

Μετά το τέλος μιας εκδήλωσης, μπορεί να είναι ελκυστικό να προχωρήσετε σε άλλα προγράμματα και καμπάνιες. Εξάλλου, πιθανότατα εργάζεστε (και αγχώνεστε) για την εκδήλωσή σας εδώ και μήνες. Ωστόσο, προτού προχωρήσετε σε άλλες επικείμενες εργασίες, φροντίστε να δώσετε προτεραιότητα σε ουσιαστικές ενέργειες μετά την εκδήλωση, όχι μόνο με τους συμμετέχοντες που κάνουν δωρεές στον οργανισμό σας, αλλά και με τους εθελοντές σας!





Co-funded by
the European Union



Ενότητα 6 – Εθελοντισμός σε μεγάλες αθλητικές εκδηλώσεις, όπως ευρωπαϊκές εκδηλώσεις και ειδικά για το συμπεριληπτικό ποδόσφαιρο NPE EWE

4. Δώστε προτεραιότητα σε ουσιαστικές ενέργειες μετά την εκδήλωση

Ακολουθούν μερικές προσεκτικά μελετημένες στρατηγικές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε με τους εθελοντές μετά το πέρας της εκδήλωσης:

Στείλτε εξατομικευμένες ευχαριστήριες επιστολές. Μπορείτε να προσθέσετε μια ξεχωριστή πινελιά στις ευχαριστήριες επιστολές σας, εξατομικεύοντάς τις με το όνομα κάθε εθελοντή. Ανατρέξτε στα στοιχεία των εθελοντών σας για να βρείτε αυτές τις πληροφορίες και χρησιμοποιήστε τις για να συντάξετε το κείμενο της επιστολής, εξηγώντας τον αντίκτυπο που είχε κάθε εθελοντής στην εκδήλωσή σας και στον μη κερδοσκοπικό οργανισμό σας.

Ζητήστε ανατροφοδότηση σχετικά με την εμπειρία των εθελοντών μέσω ερευνών. Εστιάστε στο μέλλον και προετοιμαστείτε για να βελτιώσετε την εμπειρία των εθελοντών στην επόμενη εκδήλωσή σας. Συγκεντρώστε σχόλια από τους εθελοντές σας μέσω ερευνών. Κάντε ανοιχτές ερωτήσεις όπως «Τι θα αλλάζατε στον ρόλο σας για μια μελλοντική εκδήλωση;» ή «Παρακαλώ, δώστε τα σχόλιά σας για τη διαδικασία εκπαίδευσης για τον ρόλο σας — υπάρχουν τρόποι να τη βελτιώσουμε για μελλοντικούς εθελοντές;» Συγκεντρώνοντας σχόλια, μπορείτε να διασφαλίσετε ότι θα κάνετε τις απαραίτητες αλλαγές για να δημιουργήσετε μια ακόμα καλύτερη εμπειρία εθελοντισμού την επόμενη φορά.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 6 – Εθελοντισμός σε μεγάλες αθλητικές εκδηλώσεις, όπως ευρωπαϊκές εκδηλώσεις και ειδικά για το συμπεριληπτικό ποδόσφαιρο NPE EWE

4. Δώστε προτεραιότητα σε ουσιαστικές ενέργειες μετά την εκδήλωση

Προσκαλέστε τους να συμμετάσχουν και στο μέλλον. Αυτή η στρατηγική είναι ιδιαίτερα σημαντική για άτομα που μόλις συμμετείχαν για πρώτη φορά σε εθελοντική δράση της οργάνωσής σας! Εντοπίστε σχετικές ευκαιρίες εθελοντικής δράσης που πιστεύετε ότι θα τους άρεσαν και αναφερθείτε σε αυτές στις ευχαριστήριες επιστολές σας ή σε άλλες επικοινωνίες. Φροντίστε να συμπεριλάβετε τα στοιχεία επικοινωνίας του συντονιστή εθελοντών, ώστε τα άτομα να μπορούν να επικοινωνήσουν με την οργάνωσή σας για οποιαδήποτε ερώτηση σχετικά με τις ευκαιρίες.

Αφού έχετε προσελκύσει τους εθελοντές σας μέσω των εκδηλώσεών σας, φροντίστε να τους διατηρήσετε για μελλοντικές εκδηλώσεις και άλλες ευκαιρίες εθελοντισμού! Χρησιμοποιήστε αυτές τις στρατηγικές για να βοηθήσετε τον οργανισμό σας να χτίσει ισχυρές σχέσεις με τους εθελοντές σας, οι οποίες θα ανοίξουν το δρόμο για μελλοντική συμμετοχή.



Co-funded by
the European Union



Ενότητα 6 – Εθελοντισμός σε μεγάλες αθλητικές εκδηλώσεις, όπως ευρωπαϊκές εκδηλώσεις και ειδικά για το συμπεριληπτικό ποδόσφαιρο NPE EWE

Οι εθελοντές σας αποτελούν σημαντικό μέρος του μη κερδοσκοπού οργανισμού σας και η αφοσίωση τους μπορεί να ενισχύσει τον οργανισμό σας με διάφορους τρόπους. Για αυτό είναι τόσο σημαντικό να εμπλέξετε αποτελεσματικά τους εθελοντές σας πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την εκδήλωσή σας.

«Σπάνια παρουσιάζονται μεγάλες ευκαιρίες για να βοηθήσουμε τους άλλους, αλλά μικρές ευκαιρίες μας περιβάλλουν καθημερινά.» Σάλλυ Κοχ





Co-funded by
the European Union



Μια μπάλα για όλους: η εκδήλωση

D1.4 – Παράγωγο 4

Εκπαιδευτικές Ενότητες για Νέους Εθελοντές

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.