

PROGRAM EDUKATIVNE RADIONICE

„Razvoj emocionalnih i socijalnih vještina kroz sport“

Projekt	„Osjeti ritam pronađi sebe“
Organizatori	Plesni klub Spin i Zagrebački sportski plesni savez
Predavač	Boris Balent, mag. psych.
Lokacija	Plesni klub Spin, Radnička 43, Zagreb
Datum i vrijeme	10. 10. 2026., 11:00 – 13:00
Trajanje	120 minuta

Svrha i cilj radionice

Radionica se provodi u okviru projekta „Osjeti ritam pronađi sebe“, koji kroz sport i edukativne aktivnosti potiče socijalnu uključenost djece i mladih, razvoj životnih vještina, samopouzdanja, međusobnog uvažavanja i zdravih stilova života.

Cilj radionice je kroz interaktivan i iskustveni pristup pomoći djeci i mladima u prepoznavanju i razumijevanju vlastitih emocija, razvoju samopouzdanja, kvalitetnije komunikacije i odnosa s drugima te uspješnijem suočavanju s izazovima u sportu i svakodnevnom životu.

Tematske cjeline i satnica

1. Uvod i upoznavanje sudionika (0 – 15 min)

Pozdrav i predstavljanje predavača

Kratko predstavljanje projekta „Osjeti ritam pronađi sebe“

Upoznavanje sudionika i njihovih očekivanja

Uvod u temu emocionalnih i socijalnih vještina

Razgovor o situacijama u kojima sport izaziva različite emocije

Sufinancirano sredstvima Europske unije.

Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ili Europske komisije. Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih.



2. Emocije i njihova važnost (15 – 35 min)

Što su emocije i zašto su važne

Kako prepoznati vlastite emocije

Kako primjereno izraziti emocije

Razumijevanje emocija drugih osoba

Samopouzdanje i pozitivna slika o sebi

Kako reagiramo kada smo zadovoljni, razočarani, ljuti, nervozni ili pod pritiskom

Interaktivna rasprava i primjeri iz sportskih situacija

3. Komunikacija i socijalne vještine kroz sport (35 – 60 min)

Važnost komunikacije u sportu

Aktivno slušanje

Međusobno poštovanje i uvažavanje

Suradnja s partnerom, trenerom i drugim sportašima

Kako izraziti svoje mišljenje i potrebe na primjeren način

Rješavanje nesporazuma i sukoba

Važnost međusobne podrške

Grupna aktivnost „Zajedno do cilja“ – zadatak usmjeren na komunikaciju, suradnju i zajedničko rješavanje problema

4. Pauza i kratka aktivacija (60 – 70 min)

Kratka pauza

Jednostavna tjelesna aktivacija

Kratka timska aktivnost za razvoj suradnje i međusobnog povjerenja

Sufinancirano sredstvima Europske unije.

Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ili Europske komisije. Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih.



5. Samopouzdanje, trema i suočavanje s izazovima (70 – 90 min)

Kako razvijati samopouzdanje

Što je trema i zašto se pojavljuje

Kako se nositi s nervozom prije nastupa ili natjecanja

Odnos prema vlastitim pogreškama

Kako prihvatiti neuspjeh i nastaviti dalje

Uspoređivanje s drugima i usmjerenost na vlastiti napredak

Pozitivno razmišljanje i unutarnji govor

Praktični primjeri iz treninga, nastupa i natjecanja

6. Izgradnja kvalitetnih odnosa kroz sport (90 – 105 min)

Empatija i razumijevanje drugih

Prihvatanje i uvažavanje različitosti

Međusobna podrška i povjerenje

Odgovornost prema sebi i drugima

Poštovanje partnera, suigrača, protivnika i trenera

Fair play u sportu i svakodnevnom životu

Stvaranje sigurnog i poticajnog sportskog okruženja

7. Sport kao škola životnih vještina (105 – 115 min)

Odgovornost i disciplina

Upornost i ustrajnost

Motivacija i postavljanje osobnih ciljeva

Donošenje odluka i rješavanje problema

Kako vještine naučene kroz sport primijeniti u školi, obitelji i svakodnevnim odnosima

Sport kao prostor osobnog i socijalnog razvoja

Sufinancirano sredstvima Europske unije.

Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ili Europske komisije. Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih.



Sufinancira
Europska unija

8. Zaključak i evaluacija (115 – 120 min)

Sažetak ključnih poruka radionice

Pitanja sudionika

Kratka razmjena iskustava

Evaluacija radionice

Poticanje sudionika na primjenu naučenog

Poziv na daljnje uključivanje u sportske i edukativne aktivnosti projekta

Metode rada

interaktivno predavanje

vođena grupna diskusija

praktični primjeri iz sporta i svakodnevnog života

grupne i timske aktivnosti

praktične vježbe

iskustveno učenje

razgovor i razmjena iskustava

Očekivani ishodi radionice

bolje prepoznavati i razumjeti vlastite emocije

razvijati primjerenije načine izražavanja emocija

razvijati samopouzdanje i pozitivnu sliku o sebi

unaprijediti komunikacijske vještine i aktivno slušanje

bolje razumjeti važnost suradnje i međusobnog poštovanja

razvijati empatiju i odgovornost prema drugima

lakše se nositi s tremom, pogreškama i neuspjehom

razvijati sposobnost konstruktivnog rješavanja nesporazuma i sukoba

prepoznati sport kao prostor za razvoj socijalnih i životnih vještina

stečene vještine primjenjivati u sportu, školi i svakodnevnom životu

Sufinancirano sredstvima Europske unije.

Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ili Europske komisije. Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih.



Zaključna napomena

Radionica je osmišljena kao interaktivan i iskustveni susret koji kroz sport razvija emocionalnu pismenost, samopouzdanje, komunikacijske i socijalne kompetencije, odgovornost i međusobno uvažavanje. Kroz primjere iz treninga, nastupa, natjecanja i svakodnevnog života sudionicima će se omogućiti da stečena znanja povežu s vlastitim iskustvima i razvijaju vještine koje mogu koristiti i izvan sportskog okruženja.

Provedbom radionice doprinosi se ciljevima projekta „Osjeti ritam pronađi sebe“ kroz jačanje osobnih i socijalnih kompetencija djece i mladih, poticanje njihove socijalne uključenosti te stvaranje pozitivnog i poticajnog okruženja za njihov cjeloviti razvoj.

Sufinancirano sredstvima Europske unije.

Izneseni stavovi i mišljenja samo su autorova i ne odražavaju nužno službena stajališta Europske unije ili Europske komisije. Ni Europska unija ni Europska komisija ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

