Edu4Impact - Educația adulților prin sport ca mijloc de îmbunătățire a incluziunii sociale

Project nr: 2024-1-IT02-KA220-ADU-00025456

De la Cercetare la Planul de Training

Cuprins

1. Introducere....4
2. Metodologia de cercetare....6
2.1 Obiectivele cercetării....6
2.2 Cadrul metodologic....6
a) Recenzia literaturii de specialitate și colectarea bunelor practici....
b) Chestionare....
c) Interviuri cu experți....
d) Grupuri de focus....
2.3 Integrarea datelor și analiza transnațională....8
3. Informațiile reieșite la nivel național....9
3.1. Italia....9
3.2. Grecia....13
3.3. Spania....15
3.4. România....17
4. Analiza comparativă....22
4.1. Modelele comune între țări....22
4.2. Diferențele și aspectele specifice fiecărei țări....22
4.3. Lacunele și punctele slabe în cercetare/practică....22
4.4. Informații dobândite la nivel transnațional....23
Tabel comparativ....
5. De la cercetare la acțiune – Planul de Training....25
5.1. Cadrul metodologic....25
5.2. Definirea Domeniilor de Training....26
a) Domeniul de Training 1 – Conștientizarea de sine prin sport....
b) Domeniul de Training 2 – Conștientizare socială și incluziunea prin sport....
c) Domeniul de Training 3 – Luarea deciziilor responsabile prin sport....
d) Domeniul de Training 4 – Autogestionarea prin sport
e) Domeniul de Training 5 – Abilitățile relaționale prin sport....
Prezentarea generală a tabelului: cele 5 Domenii de Training....
5.3. Introducerea Cazurilor de Training....28
a) Conștientizarea de sine prin sport....

b) Conștientizare socială și incluziunea prin sport.....
c) Luarea deciziilor responsabile prin sport.....
d) Autogestionarea prin sport.....
e) Abilitățile relaționale prin sport.....
6. Ghid pentru traineri..... 35
6.1 Aspectele practice.....35
6.2 Rolul facilitatorilor și al trainerilor.....35
6.3 Rezultatele așteptate și metodele de evaluare.....36
6.4 Sustenabilitatea și transferabilitatea.....37
7. Concluzii 38
8. Anexe.....40
9. Referințe.....41

1. Introducere

Proiectul Edu4Impact a fost creat pentru a promova împuternicirea educatorilor și a educatorilor pentru adulți prin oportunități de training inovatoare care îmbină practica sportivă cu principiile Învățării Sociale și Emoționale (SEL). Proiectul pornește de la convingerea că sportul, atunci când este abordat intenționat, nu este doar o formă de activitate fizică, ci un instrument pedagogic puternic pentru încurajarea incluziunii, a cooperării și a creșterii emoționale în rândul adulților vulnerabili.

Printr-o colaborare transnațională care implică parteneri din Italia, Grecia, Spania și România, Edu4Impact își propune să îmbunătățească competențele profesionale ale celor care lucrează în sectorul educației pentru adulți prin integrarea SEL-ului în metodologiile educaționale bazate pe sport. Proiectul subliniază faptul că competențele SEL (conștientizarea de sine, conștientizarea socială, autogestionarea, luarea deciziilor responsabile și abilitățile relaționale) sunt fundamentale nu numai pentru bunăstarea personală, ci și pentru învățarea eficientă și pentru participarea socială.

Pentru a atinge aceste obiective, parteneriatul a desfășurat o cercetare extinsă menită să investigheze nevoile formative ale educatorilor pentru adulți și ale profesioniștilor din domeniul sportiv care lucrează cu adulți vulnerabili. Cercetarea și-a propus să identifice cât de familiarizați sunt acești profesioniști cu conceptul de SEL, felul în care îl aplică deja (formal sau intuitiv) în munca lor și ce fel de formare sau resurse i-ar putea ajuta să implementeze SEL-ul mai eficient prin sport.
Cercetarea a vizat în principal următoarele grupuri:

- Educatori de adulți dispuși să integreze sportul și activitatea fizică în practica lor educațională ca mijloc de îmbunătățire a incluziunii și a dezvoltării emoționale;
- Profesioniști din domeniul sportiv care lucrează cu adulți vulnerabili, cu obiectivul de a le a întări capacitatea de a folosi sportul nu doar pentru performanță, ci și ca mediu de învățare socială și emoțională;
- Profesioniști din al treilea sector (în general);
- Adulți vulnerabili (în mod secundar).

Este important să clarificăm modul în care este interpretat termenul „profesionist sportiv” în fiecare țară parteneră, deoarece rolul, calificările și sfera de aplicare a acestor profesioniști variază în funcție de context:

- Italia: profesioniști care desfășoară activități sportive plătite și continue, pe baza unor contracte formale în cadrul unor cluburi recunoscute de CONI sau Sport e Salute (Decretul legislativ 36/2021, art. 27).
- Grecia: antrenori și traineri care lucrează în principal în cluburi sportive locale și organizații comunitare care promovează educația fizică.

- Spania: practicieni calificați înregistrați conform legislației naționale sau catalane, deținând diplome sau certificări oficiale în educație sportivă (ROPEC).
- România: profesori de educație fizică certificați, antrenori și traineri acreditați de legislația națională și de Ministerul Tineretului și Sportului.

Cercetarea a inclus:

- O analiză a literaturii de specialitate și o cartografiere a bunelor practici din fiecare țară pentru identificarea referințelor teoretice și aplicate care leagă sportul și SEL-ul.
- Sondaje care au inclus peste 350 de profesioniști și participanți din întreaga Europă pentru a explora nivelurile de conștientizare, nevoile și percepțiile.
- Interviuri cu experți și grupuri de focus cu practicieni pentru a colecta informații calitative și experiențe directe.

.

Împreună, aceste activități au oferit o perspectivă cuprinzătoare asupra cadrului european unde sportul se întâlnește cu educația adulților, ajutând la identificarea provocărilor comune, a bunelor practici și a oportunităților de inovare. Informațiile dobândite au stat la baza creării Planului de Training Edu4Impact, care traduce rezultatele cercetării în instrumente de învățare practice, bazate pe experiență.

2. Metodologia de cercetare

2.1 Obiectivele cercetării

Cercetarea a avut următoarele obiective:

- Analizarea literaturii existente și identificarea bunelor practici (dacă există) care leagă sportul și SEL-ul.
- Explorarea nevoilor formative ale educatorilor pentru adulți și ale profesioniștilor din domeniul sportului care lucrează cu adulți vulnerabili.
- Colectarea de dovezi pentru a stabili design-ul Planului de Training Edu4Impact și viitoarele programe de formare.

2.2 Cadrul metodologic

Cercetarea a fost structurată în patru componente principale, implementate de fiecare partener în propria țară (Italia, Grecia, Spania și România).

a) Recenzia literaturii de specialitate și colectarea bunelor practici

Fiecare partener a condus:

- O recenzie a literaturii de specialitate analizând cel puțin două lucrări academice sau științifice despre utilizarea sportului pentru dezvoltarea competențelor SEL sau pentru promovarea incluziunii sociale;
- O cercetare despre bune practici, colectând și descriind minimum trei exemple concrete de inițiative, proiecte sau programe în care sportul a fost utilizat cu succes pentru a promova dezvoltarea emoțională și socială.

Această primă fază a oferit o imagine de ansamblu conceptuală și empirică despre modul în care sportul contribuie la SEL, oferind modele practice și metodologii inovatoare.

b) Chestionare

Fiecare organizație a administrat un chestionar conceput pentru a capta percepțiile, experiențele și nevoile formative.
Au fost consultate două grupuri țintă principale:

- Educatori de adulți și profesioniști din domeniul sportului care lucrează cu adulți vulnerabili;
- Adulți vulnerabili care participă la programe sportive sau educaționale.

Fiecare partener și-a propus să ajungă la un total de minimum 100 de respondenți ca să asigure relevanța statistică.
Chestionarul a fost distribuit online prin intermediul Google Forms și a colectat date despre:

- Familiaritatea cu conceptul de SEL;
- Experiențele în utilizarea sportului cu scopuri educaționale sau de incluziune;

- Provocările percepute și nevoile formative.

Datele colectate au fost apoi analizate cantitativ și calitativ pentru a identifica tiparele, prioritățile și nevoile specifice fiecărei țări.

c) Interviuri cu experți

Fiecare partener a realizat un interviu aprofundat cu un profesionist cu experiență în aplicarea sportului sau a activității fizice incluziunii sociale a adulților vulnerabili și cu cunoștințe despre abordările SEL.
Aceste interviuri au oferit informații calitative despre bunele practici, provocări și factori de succes, completând datele chestionarului cu perspective profesionale și cu experiențe trăite.

d) Focus-grupurile

Fiecare partener a condus câte un focus-grup cu cinci sau șase participanți. Aceștia au fost selectați dintre profesioniștii din domeniul sportului, educatori și alți practicieni care lucrează direct cu adulți vulnerabili, fie integrând deja sportul în practica lor, fie exprimând intenția de a face acest lucru. Această selecție a asigurat o reprezentare diversă a profesioniștilor care ar putea oferi perspective relevante și bazate pe experiență.

Focus-grupul a avut ca scop aprofundarea informațiilor rezultate din chestionare și interviuri, permițând participanților să reflecteze asupra experiențelor, nevoilor și provocărilor lor profesionale legate de integrarea competențelor de Învățare Socială și Emoțională (SEL) prin sport.

Înainte de fiecare sesiune, participanții au primit un document pregătitor conținând:
- Obiectivele proiectului Edu4Impact;
- Un scurt rezumat al rezultatelor cercetării naționale;
- Setul de întrebări pentru focus-grup(două generice, comune tuturor partenerilor, și încă două sau trei specifice fiecărei țări, bazate pe rezultatele cercetării locale).

Documentul a fost tradus în limba națională și distribuit în prealabil ca să-i ajute pe participanți să se familiarizeze cu contextul și cu terminologia cercetării, în special cu conceptul de SEL, carepe care unii dintre ei nu-l cunoșteau.

La începutul fiecărei sesiuni, facilitatorii au prezentat obiectivele proiectului și au explicat că discuția are ca scop colectarea experiențelor din viața reală, a provocărilor și a sugestiilor de la practicieni pentru a colabora la design-ului Programului de Training Edu4Impact. Participanții au fost asigurați că nu există răspunsuri corecte sau greșite și că discuția va rămâne confidențială și va fi utilizată doar pentru cercetare și educație.

Deși au fost adaptate fiecărui context național, sesiunile au urmat o structură comună, permițând compararea rezultatelor între țări. Facilitatorii au ghidat conversația pentru a se asigura că toți participanții pot contribui și că discuțiile rămân atât concentrate cât și dinamice, încurajând reflecția comună.

Această metodologie a permis ca focus-grupurile să ofere perspective calitative și aprofundate asupra nevoilor reale ale practicienilor și a contribuit substanțial la crearea Planului de Training Edu4Impact, reducând decalajul între cercetarea teoretică și design-ul practic al trainingului.

2.3 Integrarea datelor și analiza transnațională

După colectarea datelor, toți partenerii au împărtășit informațiile dobândite prin intermediul unui cadru comun de raportare. Rezultatele naționale au fost mai întâi rezumate individual (Capitolul 3), apoi sintetizate într-o analiză comparativă (Capitolul 4) care evidențiază tendințele comune, caracteristicile specifice fiecărei țări în parte și lacunele cheie în abordările formative actuale.

Această metodologie, care combină literatura de specialitate, bunele practici, chestionarele, interviurile și focus-grupurile, a permis parteneriatului să obțină o înțelegere cuprinzătoare bazată pe perspective multiple a legăturii între sport, învățarea emoțională și incluziune.

3. Informațiile reieșite la nivel național

Următoarele secțiuni rezumă principalele informații reieșite în fiecare țară, evidențiind tendințele cheie, provocările și oportunitățile identificate pe parcursul cercetării. Împreună, aceste informații au oferit baza teoretică pentru identificarea domeniilor de training Edu4Impact și pentru design-ul Planului de Training Edu4Impact și al celor cinci domenii de training ale sale.

Paginile următoare prezintă un rezumat al cercetării conduse în fiecare dintre țările partenere și al rezultatelor acestora. Cercetarea completă va fi disponibilă ca anexă și poate fi descărcată din secțiunea dedicată de pe site-ul web Edu4Impact:
https://www.edu4impact.eu/output/

3.1. Italia

Literatura și bunele practici

Ambii parteneri italieni, Consorzio Tartaruga și ENDAS Sicilia, au analizat literatura existentă privind relația dintre sport, incluziunea socială și învățarea socio-emoțională (SEL).

Studiile examinate evidențiază faptul că sportul este un cadru puternic pentru dezvoltarea personală și relațională atunci când este însoțit de practici reflexive și incluzive. Acesta promovează autoreglarea, empatia și munca în echipă (competențe SEL de bază care se traduc într-o mai bună adaptare socială și participare în comunitate).

Cercetările italiene subliniază în special faptul că rolul educatorului sau al antrenorului este unul central: sportul devine un instrument incluziv și educațional doar atunci când facilitatorii proiectează intenționat activități care promovează cooperarea și reflecția emoțională. Competiția spontană, în schimb, poate întări excluderea sau frustrarea dacă nu este ghidată.

Recenzia a evidențiat, de asemenea, relevanța tot mai mare a învățării non-formale în contextele sportive, unde abordările experiențiale și reflexive se aliniază cu cadrele SEL. Inteligența emoțională, exprimarea sinelui și comunicarea sunt considerate esențiale pentru a face sportul accesibil și benefic pentru toți, în special pentru adulții vulnerabili.

Bunele practici

Partenerii italieni au identificat mai multe exemple de bune practici care ilustrează modul în care principiile SEL pot fi integrate în sport:

- Programele sportive comunitare ale ENDAS Sicilia, care promovează incluziunea prin jocuri de cooperare și activități de autoconștientizare, în special pentru femei și tineri din contexte defavorizate.
- Modalităţile prin care Consorzio Tartaruga îi ajută pe beneficiari sa devină mai puternici combină sportul cu sprijinul psihologic si emoţional pentru victimele violenței domestice, evidenţiind modul în care activitatea fizică poate reconstrui stima de sine și capacitatea de acțiune.
- Inițiativele regionale care utilizează sportul intergenerațional și pentru ambele sexe, pentru a reduce stereotipurile și a consolida empatia între grupuri.

Aici se poate găsi o listă și un rezumat al bunelor practici identificate. O descriere detaliată este disponibilă în anexe:

Timpul Liber și Dezvoltarea Socio-Emoțională: Beneficiile Activității Sportive
Explorează modul în care sporturile de agrement structurate promovează reglarea emoțională, interacțiunea socială și starea de bine psihică, demonstrând că participarea la sporturi de grup sporește cooperarea, motivația și reziliența.

Educația prin Sport: Mituri și Realitate
Evidențiază discrepanța dintre potențialul educațional perceput și cel real al sportului. Studiul face apel la un design pedagogic conștient pentru a se asigura că sportul sprijină cu adevărat SEL-ul în loc să sprijine competitivitatea sau excluziunea.

Sportul pentru Promovarea Sănătății Mintale la Adolescenți
Pune accentul pe modul în care activitatea fizică contribuie la prevenirea anxietății și a depresiei prin consolidarea stimei de sine, a conexiunii sociale și a echilibrului emoțional - elemente care pot fi transferate șiprogramelor de wellbeinga adulților.

Sportul: un Instrument Subversiv pentru Învățare
Prezintă sportul ca pe un instrument educațional alternativ capabil să remodeleze ierarhiile tradiționale, să îmbunătățească munca în echipă și să dezvolte conștientizarea socială prin experiențe comune și implicare emoțională.

Sport – Educație și Educație
Examinează modul în care sportul dezvoltă responsabilitatea, disciplina și empatia prin antrenamente și mentorate structurate, poziționând antrenorul atât ca educator cât și ca model în dezvoltarea SEL-ului.

Proiectul Argo
Un proiect sportiv incluziv care promovează participarea grupurilor marginalizate și dezavantajate. Demonstrează cum activitatea fizică poate fi folosită pentru a consolida legăturile comunitare, încrederea în sine și respectul reciproc prin învățare experiențială.

Bunele practici identificate arată că integrarea SEL-ului în educația adulților prin sport rămâne un domeniu relativ neexplorat. Multe dintre ele, deși inițial dezvoltate pentru tineri sau pentru publicul larg, oferă totuși modele adaptabile care pot fi transferate eficient în contexte pentru adulți și incluzive.

Rezultatele chestionarului
Chestionarul italian a ajuns la 211 participanți, inclusiv educatori, formatori și adulți vulnerabili.

Concluziile arată că, deși majoritatea profesioniștilor sunt familiarizați cu ideea că sportul susține incluziunea și bunăstarea, puțini au participat la training-uri formale privind integrarea învățării emoționale în programele bazate pe sport.

Rezultatele-cheie includ:

- Peste 70% dintre respondenți au fost de acord că sportul ajută la dezvoltarea încrederii în sine și a muncii în echipă.
- Doar 25% au declarată utilizează în mod conștient strategii SEL (cum ar fi reflecția emoțională sau stabilirea obiectivelor prin cooperare) în munca lor.
- Barierele principale menționate au fost timpul, lipsa de training și resursele limitate
- Adulții vulnerabili au declarat că motivația, controlul emoțional și sentimentul de apartenență s-au îmbunătățit atunci când activitățile sportive au fost incluzive și facilitate în mod potrivit.

Aceste informații rezultate confirmă necesitatea unor modalităţi de training structurate pentru a-i ajuta pe educatori să dezvolte în mod conștient competențe SEL prin intermediul sportului.

Interviuri cu experți

În Italia au fost realizate două interviuri cu experți, oferind perspective complementare asupra modului în care sportul poate promova Învățarea Socială și Emoțională (SEL) și incluziunea socială în rândul adulților vulnerabili.

Ramiro Lerda, jucător și antrenor profesionist de rugby și profesor de educație fizică, și-a împărtășit vasta experiență în utilizarea sportului ca instrument de incluziune și dezvoltare personală. Activ în mai multe proiecte care promovează integrarea socială prin sport, Lerda a subliniat că valorile rugby-ului (lucrul în echipă, respectul, disciplina și solidaritatea) se aliniază în mod natural cu principiile SEL.
Potrivit acestuia, sportul oferă un mediu sigur și structurat în care indivizii își pot testa limitele, pot învăța să aibă încredere în ceilalți și își pot dezvolta reziliența emoțională. Pentru adulții vulnerabili, această experiență poate fi transformatoare, ajutându-i să-și redescopere încrederea, apartenența și scopul. Lerda a subliniat că rolul antrenorului ca educator este esențial: dincolo de abilitățile tehnice, formatorii trebuie să ghideze reflecția, să modeleze empatia și să-i ajute pe participanți să recunoască ceea ce învață pe teren și în afara lui. De asemenea, a remarcat importanța adaptabilității și a conștientizării, deoarece învățarea emoțională în sport reiese mai degrabă din modul în care sunt desfășurate activitățile decât din activitatea în sine.

Dr. Giovanni Giacobbe, psiholog și garant regional pentru drepturile animalelor în Sicilia, a adus o perspectivă inovatoare prin munca sa în sporturile cu câini de asistență și în psihoterapia interspecii. Bazându-se pe peste treizeci de ani de experiență, a ilustrat modul în care interacțiunea cu animalele susține dezvoltarea empatiei, a reglării emoționale și a

responsabilității. Participanții învață să înțeleagă și să respecte semnalele unei alte ființe, dezvoltând comunicarea nonverbală și autocontrolul.
Giacobbe a explicat că această abordare combină dimensiunile fizice și relaționale ale sportului cu conștientizarea emoțională necesară în interacțiunea om-animal, oferind un model puternic pentru SEL în contexte incluzive. A subliniat și faptul că este necesar ca educatorii să primească o pregătire bazată pe principii psihologice, care să integreze știința sportului, psihologia comparativă și abilitățile de facilitare emoțională pentru a maximiza rezultatele sociale și emoționale.

Ambii experți concordă că potențialul educațional al sportului depinde de design-ul intenționat, de reflecția ghidată și de facilitarea competentă din punct de vedere emoțional. Experiențele lor, de la terenul de rugby la activitățile cu animale de asistență, demonstrează că, atunci când sportul este abordat în mod conștient, acesta devine un instrument puternic pentru conștientizarea de sine, empatie și incluziune.

Focus-grup
Focus-grupul a reunit profesioniști și educatori din domeniul sportului care lucrează cu adulți vulnerabili. Participanții au discutat despre experiențele lor zilnice și despre provocările îmbinării sportului cu obiectivele emoționale și sociale.
Aceștia au recunoscut că sportul oferă un context natural pentru lucrul în echipă și pentru empatie, dar au subliniat că adesea formatorii nu au instrumentele necesare pentru a transforma interacțiunile spontane într-o formă de învățare structurată.
Discuțiile au scos la iveală trei nevoi recurente:

- Instrumente și exemple practice pentru aplicarea SEL-ului prin sport;
- Un limbaj comun între educatorii și profesioniștii din domeniul sportului;
- Spații de reflecție și învățare reciprocă pentru consolidarea competențelor.

Grupul a reflectat, de asemenea, asupra dinamicilor de gen, motivației și echilibrului între reguli și libertate în sport ca mediu de învățare.

Constatările cheie
Cercetarea condusă în Italia de Consorzio Tartaruga și ENDAS a identificat un context vibrant în care sportul este recunoscut pe scară largă ca un instrument pentru dezvoltarea personală și socială, însă integrarea principiilor SEL rămâne în mare parte una informală și intuitivă. Atât practicienii cât și educatorii demonstrează motivație și deschidere față de SEL, dar exprimă o nevoie puternică de formare structurată și ghidare practică. Mai specific:

- S-a observat un nivel scăzut de conștientizare a cadrului SEL, în special în rândul profesioniștilor și al instructorilor sportivi mai tineri. Mulți participanți invitați de Consorzio Tartaruga au asociat SEL-ul mai degrabă cu starea de bine generală sau cu lucrul în echipă decât cu un model specific de competență.

- În ciuda cunoștințelor formale limitate, mulți practicieni aplică deja strategii legate de SEL - cum ar fi dezvoltarea empatiei, comunicarea și reglarea emoțională – într-un fel intuitiv, fără să le lege de o metodologie clară.
- Chestionarul și focus-grup au confirmat nevoi ridicate de training pentru toate cele cinci competențe SEL, cu un interes deosebit pentru învățarea instrumentelor practice de facilitare și a metodelor de reflecție structurată cu participanții.
- Discuțiile din focus-grup au evidențiat o cerere puternică a formării experiențiale bazate pe cazuri practice, abordând situații reale precum gestionarea conflictelor, includerea grupurilor cu abilități mixte și conștientizarea emoțională în mediile sportive.

În general, profesioniștii italieni consideră sportul ca fiind un spațiu educațional puternic, dar caută un cadru comun pentru a conecta practica, reflecția și creșterea emoțională.

3.2. Grecia

Recenzia literaturii

Recenzia literaturii de specialitate din Grecia evidențiază că este în creștere integrarea Învățării Sociale și Emoționale (SEL) în educație și în dezvoltarea comunitară, deși aplicarea sa în educația adulților prin sport rămâne una limitată. Strategiile naționale privind învățarea continuă și incluziunea recunosc SEL-ul ca fiind o competență cheie pentru angajabilitate și implicarea civică, însă cadrele structurate în acest sens sunt încă în curs de dezvoltare.

Al treilea sector - ONG-urile, întreprinderile sociale și inițiativele comunitare - joacă un rol principal în promovarea SEL-ului prin intermediul educației non-formale și al proiectelor de incluziune socială. Aceste eforturi se aliniază cu orientările UE privind competențele cheie și învățarea continuă, adesea susținute de inițiativele Erasmus+. În timp ce educația formală pentru adulți include rareori SEL-ul, sporturile și activitățile fizice sunt din ce în ce mai recunoscute ca instrumente pentru dezvoltarea empatiei, lucrul în echipă și reziliență.

Bunele practici

Deși SEL-ul prin sport în educația adulților este un domeniu emergent, trei practici grecești se remarcă pentru abordarea inovatoare și adaptabilitatea lor:

Sportul ca metodă de reabilitare pentru tinerii infractori

O inițiativă guvernamentală care utilizează programe sportive structurate pentru a preveni criminalitatea juvenilă și a promova reintegrarea. Activitățile dezvoltă lucrul în echipă, disciplina și reglarea emoțională, promovând în același timp incluziunea și egalitatea.

Proiectul Reintegrare prin Sport (RTS+)

Un proiect european coordonat de KETHEA care promovează învățarea experiențială prin sport în cadrul recuperării după dependențe. Acesta oferă un set complet de instrumente („Empower+”) pentru a forma profesioniști și a sprijini sănătatea mintală, reziliența și deprinderile de viață ale participanților.

Programul de Cetățenie Activă pentru Persoanele de Vârsta A Treia gestionat de Drosostalida
O inițiativă locală care implică adulții cu vârsta de 65+ de ani în activități intergenerаționale care îmbunătățesc capacitatea decizională, comunicarea, empatia și colaborarea prin intermediul plimbării, al muzicii și al atelierelor sociale.

Aceste exemple confirmă faptul că principiile SEL sunt adaptabile la diferite grupe de vârstă și contexte sociale.

Rezultatele chestionarului
Chestionarul din Grecia a fost trimis la 72 de profesioniști (educatori pentru adulți, asistenți sociali, antrenori sportivi, psihologi) și 30 de adulți vulnerabili.
Deși 55% dintre profesioniști sunt familiarizați cu SEL-ul, doar o mica parte îl aplică sistematic în munca lor. Aproximativ 43% au menționat lipsa de formare ca principal obstacol. Majoritatea profesioniștilor sunt dornici să învețe cum să combine sportul și SEL-ul, favorizând metodele de învățare practică și reflexivă - în special activitățile bazate pe lucru în echipă, în aer liber și incluzive.
Adulții vulnerabili, în mare parte șomeri sau în process de reabilitare după dependențe, au confirmat că sportul susține reglarea emoțională, conexiunea socială și încrederea. Totuși, aceștia se confruntă cu bariere precum constrângeri economice, probleme de sănătate și acces limitat la oportunități.

Interviuri cu experți
Ioannis Petsanis, educator și coordonator la Kinoniko EKAV, a subliniat că conștiința de sine, conștiința socială și abilitățile relaționale sunt esențiale pentru educatorii care lucrează cu adulți vulnerabili. El pledează pentru învățarea experiențială și bazată pe sport, mentorat și exercițiile de reflecție asupra vieții reale și le consideră ca fiind cele mai eficiente metode formative în cadrul SEL-ului. Mărturia sa subliniază necesitatea unor resurse de formare practice, incluzive și adaptabile, care să reflecte diversele realități ale beneficiarilor adulți.

Focus-grup
Focus-grupul din Grecia a implicat profesioniști din educație, domeniul sportiv și sectorul social. Participanții au discutat despre utilizarea intuitivă a principiilor SEL în munca lor, în ciuda lipsei unor cadre formale. Aceștia au solicitat instruire bazată pe studii de caz, schimb de bune practici și orientări privind integrarea SEL-ului în sport. Discuția a subliniat importanța adaptării instrumentelor la realitățile locale și a utilizării sportului ca punte pentru empatie și emancipare.

Constatările cheie
Constatările cercetării desfășurate în Grecia de Drosostalida arată un ecosistem bogat în practici SEL informale, care are totuși nevoie de structură, training și sprijin politic.

- SEL-ul prin sport este recunoscut ca fiind extrem de eficient, dar încă subdezvoltat.
- Profesioniștii aplică SE-ul într-un fel intuitiv și caută modele structurate și practice.
- Nevoile de formare sunt ridicate în toate domeniile SEL, în special reglarea emoțională și gestionarea conflictelor.
- Adulții vulnerabili exprimă o motivație puternică de a participa la activități de incluziune bazate pe sport atunci când barierele sunt reduse.

În general, Grecia demonstrează că legătura între SEL și sport este un teren fertil pentru inovare.

3.3. Spania

Recenzia literaturii

Spania demonstrează o utilizare matură a SEL-ului în școli, dar mult mai puțin în educația adulților. Organizațiile din al treilea sector acoperă acest decalaj prin programe non-formale și experiențiale, care leagă activitatea fizică de starea de bine, reziliență și incluziune. Dovezile evidențiază necesitatea unor cadre structurate, a unor facilitatori instruiți și a unor instrumente de evaluare pentru a transforma practica intuitivă în învățare structurată SEL pentru adulți.

Bunele practici

Trei modele deja aplicate ilustrează SEL-prin-sport cu adulți vulnerabili:

Proiectul Hombre (Comunitate terapeutică)

Volei și antrenament de forță, cu reflecție planificată și sprijin reciproc; progrese în autogestionare, incluziune și comunicare.

Spitalul Sant Rafael (secție de Psihiatrie și PHP)

Condiționare mixtă, jocuri de cooperare și scurte controale emoționale; întărește conștiința de sine, conștiința socială și reglarea efortului.

Stare de bine (grupul de reintegrare din Barcelona)

3 sesiuni săptămânale + activități în aer liber; stabilirea obiectivelor, rutină și transfer în viața cotidiană; stimulează încrederea și legăturile sociale.

Aceste inițiative demonstrează potențialul pedagogic al sportului atunci când este susținut de reflecția intenționată și de facilitarea emoțională. De asemenea, acestea sunt aliniate cu cadre spaniole mai ample, cum ar fi metodologia „Mental-Fit” a Sport2Live și programul „SportNet” al Fundației FC Barcelona, ambele integrând principiile sportului, ale psihologiei și ale incluziunii în contexte comunitare și de reabilitare (a se vedea anexa nr. 12).

Rezultatele chestionarului

Profilurile celor 52 de profesioniști care au răspuns au fost diverse (antrenori, educatori sociali, terapeuți). Cunoștințele despre SEL au fost mixte (≈36% „da”, 32% „parțial”, 32%

„nu”), însă 67% au raportat că folosesc deja idei similare în sesiunile lor. Principalele bariere: reticența participanților (50%) și lipsa de formare (45,5%). În ceea ce privește competențele, practicienii au preferat abordările practice - mindfulness și reflecția “cool-down” (Conștientizare de Sine), schimbarea de roluri și munca de echipă (Conștientizare socială), studiile de caz pentru Luarea Deciziilor, rutina și sesiunile de debriefing post-activitate (Autogestionare) și design-ul de echipă pentru consolidarea încrederii (Abilități Relaționale). 74% nu știau despre bunele practici SEL existente, evidențiind o problemă de vizibilitate.

Interviuri cu experți

Practicianul intervievat a pus accent pe conștientizarea de sine (imagine de sine realistă și caracterizată de compasiune), pe abilitățile relaționale (pentru reintegrare) și pe autogestionarea/luarea deciziilor prin stabilirea obiectivelor și provocări progresive. Un training eficient pentru profesioniști ar trebui să combine teoria SEL specifică sportului, mentoratul, schimbul de experiență reciproc și colaborarea interdisciplinară cu terapeuți/educatori pentru a asigura transferul în viața cotidiană. Activitățile de grup în aer liber au fost evidențiate pentru motivație, conectare și reziliență.

Focus-grupul

Șase practicieni (antrenori, asistenți medicali specializați în sănătatea mintală, asistenți sociali) au raportat utilizarea intuitivă a SEL-ului, dar au evidențiat necesitatea unui training structurat, bazat pe cazuri concrete, a unor cadre comune și a muncii în echipă interdisciplinare (sport-sănătate-social). Provocările raportate: timpul limitat al unei sesiuni, echilibrarea terapiei cu activitățile plăcute și gestionarea conflictelor/crizelor emoționale; strategiile au inclus provocări negociate, dezescaladarea rapidă și coordonarea cu personalul clinic. Resursele dorite: videoclipuri cu cazuri reale, ghiduri, comunități de practică și modele mixte de training.

Constatările cheie

Cercetarea condusă în Spania de Sport2Live a confirmat că sportul reprezintă un instrument puternic, dar insuficient utilizat, pentru dezvoltarea competențelor SEL în rândul adulților, în special al celor care se confruntă cu vulnerabilitatea socială. Profesioniștii din sector recunosc pe scară largă potențialul său educațional și terapeutic, dar adesea le lipsesc cadre structurate și resurse pentru a implementarea practică. Principalele constatări pot fi rezumate după cum urmează:

- SEL-ul este bine dezvoltat în școli, dar insuficient sistematizat în contextele pentru adulți, organizațiile din al treilea sector gestionând cea mai mare parte a inovației.
- Practicienii favorizează abordările practice, reflexive și interdisciplinare și exprimă nevoia unei mai mari vizibilități a bunelor practici și a unui limbaj metodologic comun.
- S-a observat o corelare puternică între rutinele sportive combinate cu activități reflexive și îmbunătățiri ale autogestionării, ale conștientizării de sine/sociale și ale

abilităților relaționale, în special în contexte de reabilitare după dependență și de sănătate mintală.

În general, experiența spaniolă demonstrează că, atunci când sportul este abordat intenționat, acesta devine un instrument transformator pentru creșterea personală și reintegrarea socială.

3.4. România

Recenzia literaturii

Analiza literaturii de specialitate din România arată că integrarea Învățării Sociale și Emoționale (SEL) în educația adulților și în domeniul sportiv se află încă într-un stadiu incipient de dezvoltare. Strategiile naționale de educație și studiile academice recunosc din ce în ce mai mult importanța inteligenței emoționale, a comunicării și a muncii în echipă, însă acestea sunt rareori aplicate sistematic în programele sportive pentru adulți. Majoritatea cercetărilor și intervențiilor care leagă SEL-ul și sportul se concentrează pe copii și adolescenți, lăsând un gol în sectorul educației adulților.

Cu toate acestea, analiza relevă și o conștientizare tot mai mare în rândul educatorilor și ONG-urilor cu privire la valoarea combinării activității fizice cu învățarea emoțională. Proiectele emergente subliniază rolul sportului în promovarea incluziunii, a rezilienței și a bunăstării, în special în rândul grupurilor vulnerabile, cum ar fi adulții șomeri, migranții și persoanele cu dizabilități. Cercetătorii subliniază că, pentru că această conexiune să fie eficientă, programele trebuie să includă reflecție structurată, facilitatori trainuiți și rezultate formative contextualizate, transformând sportul dintr-un instrument recreativ într-o practică educațională intenționată pentru creșterea socială și emoțională.

Bunele practici

În România, programele structurate care combină direct sportul cu Învățarea Socială și Emoțională (SEL) sunt încă rare. Totuși, mai multe inițiative demonstrează modul în care activitatea fizică și învățarea în grup pot promova eficient incluziunea, empatia și dezvoltarea personală, în special în rândul tinerilor și adulților vulnerabili. Următoarele exemple evidențiază practici emergente care ar putea servi drept modele adaptative în cadrul Edu4Impact:

„Mișcare pentru sănătate" (Terre des Hommes Romania)

O intervenție psihosocială care combină sportul, mișcarea și exprimarea emoțională pentru a sprijini copiii și tinerii afectați de sărăcie sau migranți. Activitățile sunt concepute pentru a-i ajuta participanți să-și regleze emoțiile, să-și dezvolte încrederea și să-și consolideze legăturile sociale.

„Sport pentru toți" (UNICEF România)

Un proiect comunitar care încurajează participarea incluzivă la sport, indiferent de gen și de abilități. Acesta promovează accesul egal la activitatea fizică, promovând în același timp cooperarea, comunicarea și respectul pentru diversitate.

Predare pentru România – Leadership prin Mișcare
Integrează activitatea fizică în practicile didactice pentru a încuraja conștientizarea de sine, motivația și munca în echipă atât în rândul formatorilor, cât și al beneficiarilor. Inițiativa întărește capacitatea formatorilor de a aplica conceptele SEL prin joc și învățare experiențială.

Aceste inițiative confirmă faptul că, deși încă nu sunt răspândite cadre specific privind SEL-ul, multe organizații românești utilizează într-un fel intuitiv sportul ca instrument pentru dezvoltarea emoțională și coeziunea socială. Experiențele acestora subliniază nevoia de sistematizare și formare profesională, pentru ca principiile SEL să devină o componentă intenționată și măsurabilă a educației adulților prin sport.

Rezultatele chestionarului
Chestionarul din România a ajuns la un total de 104 respondenți, inclusiv educatori pentru adulți, profesioniști din domeniul sportului și reprezentanți ai grupurilor vulnerabile (adulți șomeri, migranți și persoane cu dizabilități). Chestionarul și-a propus să evalueze nivelul de conștientizare, aplicare și beneficii percepute ale Învățării Sociale și Emoționale (SEL) în cadrul mediilor sportive și de educație a adulților.

Rezultatele au arătat că doar aproximativ o treime dintre profesioniști erau familiarizați cu conceptul de SEL, deși majoritatea deja aplicau fără să știe practicile respective, cum ar fi lucrul în echipă, dezvoltarea empatiei și exercițiile de reglare emoțională. Respondenții au demonstrat o motivație ridicată de a învăța mai mult, mai degrabă prin formare practică, bazată pe experiență, decât prin instruire teoretică.

Printre cele cinci competențe SEL, conștientizarea de sine și abilitățile relaționale au fost evaluate ca fiind cele mai relevante pentru munca lor, în timp ce luarea deciziilor responsabile și autogestionarea au fost identificate ca domenii în care sunt necesare orientări suplimentare și metode structurate.

Când au fost întrebați despre preferințele legate de training, participanții înclinat spre:

- Ateliere care combină activitatea fizică cu reflecția și discuțiile de grup;
- Studii de caz din viața reală și schimb de experiență reciproc;
- Formate de învățare scurte, modulare, adaptabile rutinelor lor profesionale.

Studiul a arătat, de asemenea, că profesioniștii percep sportul ca pe un vehicul puternic pentru incluziune, dar au menționat și niște bariere semnificative: lipsa finanțării, facilități insuficiente și sprijin instituțional scăzut. Adulții vulnerabili au evidențiat beneficiile

psihologice și sociale ale participării - creșterea stimei de sine, a motivației și a apartenenței sociale - dar au raportat obstacole precum transportul, costurile și accesibilitatea redusă la programele sportive.

În general, datele indică faptul că SEL-ul prin sport este foarte apreciat, dar subdezvoltat în România. Există o cerere puternică pentru training, ghidare și modele educaționale structurate, exact tipul de suport pe care proiectul Edu4Impact își propune să-l ofere.

Interviuri cu experți
Interviul din România a fost realizat cu Despina Maria Ilinca Iorga, formatoare pentru adulți și facilitatoare sportivă cu experiență în proiecte de incluziune comunitară pentru adulți și tineri vulnerabili. Experta a subliniat că, deși sportul este utilizat pe scară largă pentru activarea socială și consolidarea încrederii, potențialul său emoțional și educațional rămâne prea puțin exploatat din cauza lipsei unor metodologii structurate care să lege sportul de Învățarea Socială și Emoțională (SEL).

După părerea ei, cea mai mare provocare atunci când se lucrează cu adulți vulnerabili este creșterea motivației, a încrederii și a stabilității emoționale. Mulți participanți se confruntă cu îndoieli sau cu teama de eșec, care pot fi adresate doar prin facilitare empatică și o atmosferă de grup sigură și bazată pe sprijin. Sportul, atunci când este ghidat conștient, oferă un mediu dinamic în care participanții pot explora și consolida aceste dimensiuni emoționale.

Experta a și subliniat că programele sportive orientate spre SEL ar trebui să echilibreze provocarea fizică și reflecția emoțională. Activitățile care implică cooperare, obiective comune și feedback imediat le permit participanților să exerseze autocontrolul, empatia și comunicarea în timp real. Rolul facilitatorului este crucial, nu ca antrenor în sensul tradițional, ci ca ghid emoțional care îi ajută pe participanți să conecteze experiența fizică cu abilități practice mai ample, cum ar fi luarea deciziilor, reziliența și munca în echipă.

Ca ultimul lucru, interviul a evidențiat necesitatea unui training specializat pentru formatorii și profesioniștii din domeniul sportiv, dotându-i cu instrumente tehnice și psihosociale pentru a integra principiile SEL în practica lor zilnică. Experta a concluzionat că România are nevoie de un cadru național care să conecteze sportul, educația și starea de bine.

Focus-grupul
Focus-grupul din România a adunat șase profesioniști din domeniile educației adulților, ale instruirii sportive și ale asistenței sociale, toți având experiență în lucrul cu adulți vulnerabili, inclusiv șomeri, migranți și persoane cu dizabilități. Discuția a explorat modul în care Învățarea Socială și Emoțională (SEL) ar putea fi integrată în activitățile bazate pe sport pentru a spori incluziunea și dezvoltarea personală.

Participanții au căzut de acord că, deși promovează deja valori precum cooperarea, respectul și empatia prin sport, rareori o fac într-un cadru explicit de SEL. Pentru majoritate, învățarea emoțională se dezvoltă intuitiv, ca produs secundar al muncii în echipă, al conflictului sau al realizărilor comune. A existat totuși o recunoaștere unanimă a necesității de a sistematiza aceste experiențe în modele de antrenament intenționate, susținute de reflecție, feedback și instrumente de facilitare.

Au apărut niște teme cheie:

- Stereotipurile culturale și de gen încă influențează participarea la sport și percepția anumitor activități ca fiind „masculine" sau „feminine".
- Siguranța emoțională a fost evidențiată ca o condiție prealabilă pentru o învățare eficientă; participanții trebuie să se simtă acceptați înainte de a se angaja în exerciții competitive sau provocatoare.
- Profesioniștii au solicitat metodologii clare și cadre structurate care să-i ajute să conecteze practica fizică cu obiectivele emoționale și sociale.
- Grupul a apreciat ideea cazurilor de training și a scenariilor din viața reală, care ar putea oferi orientări și exemple practice pentru formatori și antrenori.

Focus-grupul a concluzionat că SEL-ul prin sport are un potențial imens în România atât pentru creșterea personală, cât și pentru coeziunea comunitară.

Constatările cheie

Cercetarea din România, coordonată de Sorangeli, a relevat că Învățarea Socială și Emoțională (SEL) prin sport rămâne un domeniu incipient și încă insuficient explorat, majoritatea inițiativelor provenind mai degrabă din ONG-uri decât din instituții publice. În ciuda acestui fapt, există o motivație puternică în rândul profesioniștilor de a învăța și de a aplica principiile SEL în contexte de educație comunitară și pentru adulți.

Principalele rezultate pot fi rezumate după cum urmează:

- Cunoștință scăzută a SEL-ului: Majoritatea profesioniștilor erau doar vag familiarizați cu conceptele SEL, deși mulți au încorporat într-un fel intuitiv practicile respective în activitățile lor.
- Motivație și nevoi de formare ridicate: Respondenții au arătat un interes deosebit în dobândirea de cunoștințe structurate și metode practice pentru a integra SEL-ul în intervenții bazate pe sport.
- Preeminența ONG-urilor: Organizații precum Terre des Hommes, UNICEF și Predare pentru România joacă un rol de pionierat în combinarea sportului, a incluziunii și a educației emoționale, dar eforturile lor rămân fragmentate și la scară redusă.
- Bariere și percepții sociale: Focus-grupul a evidențiat stereotipuri de gen persistente, infrastructură limitată, bariere financiare și reticență a părinților ca fiind provocări semnificative în legatura cu participarea la sport.

- Priorități formative: Profesioniștii și-au exprimat nevoia In ce privește instrumente legate de mindfulness, reglarea emoțională, stabilirea obiectivelor, gestionarea conflictelor și activități sportive incluzive adaptabile la diverse grupuri.

În general, România prezintă un peisaj fragmentat, dar promițător. Există o recunoaștere tot mai mare a valorii sociale și emoționale a sportului, însă adoptarea sa la scară largă necesită formare profesională specifică, campanii de conștientizare publică și un sprijin instituțional mai puternic.

4. Analiza comparativă

Acest capitol oferă o analiză comparativă a cercetărilor la nivel național desfășurate în Italia, Grecia, Spania și România. Sunt evidențiate tiparele comune în cele patru contexte, diferențele notabile și lacunele specifice în care constatările unei țări abordează probleme absente în celelalte. Această analiză stă la baza design-ului programului educațional Edu4Impact.

4.1. Modelele comune între țări

- Motivație ridicată pentru integrarea sportului și SEL-ului, dar niveluri scăzute de training formal în toate cele patru țări.
- Practicienii aplică frecvent practicile legate de SEL într-un intuitiv, dar fără a le încadra drept SEL.
- Sporturile de echipă, activitățile în aer liber și exercițiile cu echipament redus sunt cele mai frecvent preferate
- Prioritățile de formare sunt asemănătoare în toate cele patru țări: stresul/autogestionarea, conștientizarea de sine, luarea deciziilor și abilitățile relaționale.
- Barierele sunt recurente: reticența participanților, sprijinul instituțional slab, vizibilitatea limitată a bunelor practici și obstacolele structurale, precum costul, logistica sau accesul la facilități.

4.2. Diferențele și aspectele specifice fiecărei țări

- Familiaritatea cu SEL-ul: Grecia arată o familiaritate mai mare; Spania are practici clinice/ împotriva dependenței relevante; Italia prezintă lacune mari; România arată un nivel general scăzut de familiaritate.
- Ecosistemul Instituțional: Grecia are proiecte pilot legate de politici publice (sistemul judiciar); Spania are metodologii mature cu legături interdisciplinare; Italia oferă două perspective complementare (sistemul sportiv și al treilea sector); România se bazează pe proiecte pilot conduse de ONG-uri, fără integrare la scară largă.
- Bariere: România pune accent pe infrastructură și pe stereotipurile de gen; Grecia evidențiază securitatea/logistica în cadrul sistemului judiciar; Spania se confruntă cu constrângeri la nivel de timp/logistică; Italia subliniază deficitul de training.

4.3. Lacunele și punctele slabe în cercetare/practică

- Grecia este singura țară care trimite chestionare atât către profesioniști, cât și către adulți vulnerabili.
- Grecia prezintă date despre rezultatele proiectelor pilot legate de sistemul judiciar (tineri infractori), cu dovezi ale unei reduceri a recidivei.

- Spania este singura țară care documentează integrarea SEL-ului în contexte clinice și psihiatrice.
- România oferă dovezi detaliate privind stereotipurile de gen și abandonul timpuriu al sportului.
- Italia beneficiază de o perspectivă dublă având în vedere că are două organizații în parteneriat, oferind o punct de vedere dual asupra sportului și asupra abordărilor sociale/din al treilea sector.

4.4. Informații dobândite la nivel transnațional

În toate cele patru țări participante, cercetarea desfășurată de Edu4Impact confirmă faptul că sportul este un canal puternic, dar prea puțin folosit, pentru dezvoltarea Învățării Sociale și Emoționale (SEL) în educația adulților și în activitățile de incluziune. În ciuda diferențelor contextuale, concluziile converg asupra mai multor informații cheie.

În primul rând, conștientizarea SEL-ului rămâne scăzută, dar practica intuitivă este răspândită. Mulți profesioniști cultivă deja empatia, autocontrolul și cooperarea prin sport fără cadre formale. Acest lucru indică un potențial puternic pentru dezvoltarea capacităților și perfecționarea competențelor, în loc să se pornească de la zero.

În al doilea rând, există o nevoie universală de metodologii structurate și instrumente adaptabile care să traducă teoria SEL în acțiuni bazate pe sport. Profesioniștii solicită studii de caz, module experiențiale și tehnici de facilitare reflexivă - elemente acum centrale pentru Planul de Training Edu4Impact.

În al treilea rând, colaborarea între sectoare (sport, educație, sănătate și incluziune socială) este esențială. Cele mai eficiente inițiative sunt cele care conectează antrenori, formatori și psihologi, demonstrând că SEL-ul se dezvoltă acolo unde se întâlnesc mai multe domenii de expertiză.

În final, comparația transnațională subliniază importanța adaptării legate de context în mod specific. Grecia este lider în proiectele pilot legate de politici publice, Spania în practica clinică, Italia în experiența sectorială dual și România în inovarea comunitară, fiecare partener contribuie cu perspective unice care îmbogățesc cadrul european comun.

Tabel comparativ

Dimensiune	Italia	Grecia	Spania	România
Familiaritate cu SEL-ul	Scăzută la Tartaruga, mixtă la ENDAS; mulți îl folosesc fără a-l numi SEL.	Familiaritate și utilizare mai ridicate; au fost chestionați și adulți vulnerabili.	Familiaritate mixtă; practică solidă în contexte clinice/de reabilitare.	Familiaritate scăzută; cerere mare pentru instrumente concrete.
Cine a fost chestionat	Profesioniști (n=211 pentru doi parteneri).	Profesioniști (n=72) + adulți vulnerabili (n=30).	Profesioniști (≈50).	Profesioniști (n=50).
Modalități preferate	Activități în echipă și în aer liber; echipament redus.	Activități în echipă și în aer liber + metode experiențiale	Activități în echipă și în aer liber + proceduri clinice	Activități în aer liber (75%), în echipă (55%), individuale (49%).
Bariere	Lacune majore în formare; conștientizare a SEL-ului scăzută.	Constrângeri instituționale/de securitate; neîncredere a participanților.	Timp/logistică în mediile clinice; nevoia unei metode comune.	Infrastructură/acces; stereotipuri de gen; atitudini parentale.
Nevoi la nivel de training	SEL bazat pe cazuri în toate cele 5 domenii.	Gestionarea stresului, empatie, luarea deciziilor; seturi de instrumente și schimb de experiență reciproc.	Autogestionare, reflecție, rezolvarea conflictelor; scenarii pregătite pentru antrenori.	Mindfulness, jocuri incluzive, stabilirea obiectivelor, rezolvarea conflictelor.
Nivel de dezvoltare al bunelor practici	Literatură orientată către tineri; Literatură pentru tineri; necesară adaptarea pentru adulți.	Justiție, dependență/reabilitare, inițiative pentru persoane de 65+ de ani; proiecte pilot legate de politici publice.	Cazuri solide de reabilitare post-dependență/psihiatrice; fondarea de cluburi.	Proiecte pilot gestionate de ONG-uri (refugiați, dans incluziv); integrare la scară mare redusă.
Sprijin instituțional	Fragmentat; cu perspectivă dublă (sport vs. al treilea sector).	Puternic; de exemplu, programul ministerial pentru infractori, proiecte pilot pe cale de implementare.	Legături interdisciplinare (antrenor-terapeut-formator).	Slab; nevoie de campanii, finanțare, infrastructuri mai bune.

Vizibilitatea practicilor	Moderată; nevoie de teme specifice pentru adulți	Prezentă prin intermediul proiectelor pilot ONG/politici publice.	Cunoștință scăzută la profesioniști (~74% nu știu).	Cunoștință foarte scăzută (86% nu știu).

5. De la cercetare la acțiune – Planul de Training

Proiectul Edu4Impact își propune să transpună rezultatele fazei de cercetare în baza pentru un traseu educațional structurat care combină sportul și Învățarea Socio-Emoțională (SEL). Acesta le va oferi trainerilor, formatorilor și profesioniștilor din domeniul sportiv un cadru practic pentru a dezvolta și consolida competențele SEL prin activități bazate pe experiență.

Bazat pe educație non-formală și învățare experiențială, Planul de Training definește cinci Domenii de Training ce corespund celor cinci competențe SEL și prezintă zece Cazuri de Training, câte două pentru fiecare domeniu, care transformă teoria în practică. Împreună, acestea formează o bază coerentă și adaptabilă pentru un program care îi sprijină pe formatorii pentru adulți și pe antrenorii sportivi în promovarea incluziunii, a dezvoltării emoționale și a stării de bine în rândul adulților vulnerabili prin puterea sportului.

5.1. Cadrul metodologic

Planul de Training Edu4Impact a fost elaborat pe baza unui proces de cercetare amplu și participativ, desfășurat în cele patru țări partenere: Italia, Grecia, Spania și România. Partenerii au realizat chestionare, interviuri, focus-grupuri în rândul grupurilor țintă (formatori de adulți și adulți vulnerabili), împreună cu o culegere de bune practici și recenzii ale literaturii de specialitate pentru a explora modul în care sportul și activitatea fizică pot fi utilizate pentru a îmbunătăți competențele Socio-Emoționale în educația adulților atât la formatori, cât și la adulții vulnerabili, pentru a promova incluziunea socială a acestora din urmă.

Prin intermediul acestei cercetări, formatorii, profesioniștii din domeniul sportiv și experții au evidențiat o nevoie puternică de abordări structurate și bazate pe experiență, care să ajute atât formatorii, cât și beneficiarii formării respective să-și consolideze abilități precum empatia, autoreglarea, colaborarea și luarea deciziilor responsabile. Aceste perspective au ghidat definirea a cinci Domenii de Training, fiecare fiind axată pe o competență SEL specifică și pe modul în care aceasta poate fi îmbunătățită prin sport. Pe baza acestor cinci Domenii de Training, partenerii au dezvoltat zece Cazuri de Training (două pentru fiecare domeniu de training): activități practice bazate pe experiență care stau la baza prezentului Plan de Training Edu4Impact.

Pentru dezvoltarea Domeniilor de Training, parteneriatul a aplicat o metodologie bazată pe învățarea informală și experiențială, în care participanții învață prin practică, reflecție și

aplicarea de noi abilități, implicând beneficiarii ca participanți activi, în loc de receptori pasivi de informații. Abordarea educațională se bazează pe facilitarea experienței directe prin sport, urmată de activități de dialog și reflecție care încurajează participanții să-și transfere cunoștințele dobândite în timpul activităților în viața lor cotidiană.

5.2. Definirea Domeniilor de Training

Bazându-se pe rezultatele cercetării desfășurate, Planul de Training Edu4Impact identifică cinci Domenii de Training. Fiecare domeniu corespunde direct uneia dintre cele cinci competențe SEL (Învățare Socio-Emoțională) și este adaptat nevoilor exprimate de trainerii sportivi și formatori pentru adulți implicați de membrii proiectului în cercetarea din țările partenere. Domeniile de Training oferă baza conceptuală și practică pentru dezvoltarea cadrelor educaționale concrete și a materialelor de formare.

a) Domeniul de Training 1 – Conștientizarea de sine prin sport

Aceast domeniu se focusează pe sprijinul adus formatorilor și trainerilor în recunoașterea și reglarea propriilor emoții încât să-i poată ghida apoi pe adulții vulnerabili să facă același lucru. Cercetarea a evidențiat un interes puternic pentru tehnicile de mindfulness, activitățile structurate de reflecție și exercițiile de relaxare. Deși exercițiile de încălzire și de relaxare sunt utilizate pe scară largă, acestea sunt rareori legate în mod explicit de conștientizarea emoțională. Prin urmare, trainingul va pune accent pe mindfulness în mișcare, pe debriefing reflexiv și pe rutine practice pentru autoevaluarea emoțională.

Informații cheie din cercetare: Profesioniștii au solicitat tehnici de mindfulness, activități de reflecție și exerciții de relaxare. Mulți folosesc deja exerciții de încălzire/relaxare, dar le lipsește o sesiune structurată de debriefing emoțional.
Accent: mindfulness în mișcare, reflecție în timpul activității și după, rutine de autoevaluare emoțională.

b) Domeniul de Training 2 – Conștientizare socială și incluziunea prin sport

Aceast domeniu abordează empatia, respectul pentru diversitate și sensibilitatea culturală în educația bazată pe sport. Practicienii au subliniat necesitatea unor activități de echipă incluzive, a jocurilor de rol și a unor metode de abordare a stereotipurilor și a stigmatizării de gen. Au fost observate provocări deosebite în grupurile cu abilități mixte și în contexte care implică migranți, refugiați și supraviețuitori ai violenței bazate pe gen. Trainingul va evidenția designul sportiv incluziv, jocurile de consolidare a empatiei, exercițiile de schimbare a rolurilor și strategiile pentru înțelegere interculturală.

Informații cheie din cercetare: Cererea de sporturi de echipă incluzive, jocuri de rol, dialog intercultural și abordarea stereotipurilor și stigmatizării de gen (RO, GR). Profesioniștii au și subliniat activitățile cu grupuri cu abilități mixte și cu populații vulnerabile (persoane cu dizabilități, migranți, supraviețuitoare ale violenței de gen).

Accent: modele sportive incluzive, jocuri de dezvoltare a empatiei, conștientizare culturală, activități de schimb de roluri.

c) Domeniul de Training 3 – Luarea deciziilor responsabile prin sport

Acest domeniu dezvoltă capacitatea de a lua decizii etice și constructive în contexte sportive și de viață. În toate țările, practicienii au exprimat nevoia de activități bazate pe strategii, roluri de leaderaship și învățare bazată pe scenarii practice. Gestionarea conflictelor și luarea deciziilor sub presiune au fost identificate ca fiind domenii dificile. Prin urmare, trainingul va include jocuri de strategie structurate, rotații ale funcțiilor de leadership, scenarii de dilemă etică și metode de debriefing de grup pentru a încuraja reflecția critică asupra alegerilor.

Informații cheie din cercetare: Practicienii își doresc forme de training bazate pe scenarii, jocuri de strategie și roluri de leadership (în toate țările, în special ES și GR). Mulți se confruntă cu dificultăți în gestionarea conflictelor și în simulările luării deciziilor din viața reală.

Accent: exerciții bazate pe strategii, rotații ale funcțiilor de leadership, dileme etice în contextual unei echipe, sesiuni de debriefing privind deciziile de grup.

d) Domeniul de Training 4 – Autogestionarea prin sport

Acest domeniu susține reglarea emoțiilor, a motivației și a stresului pentru a atinge obiective personale și de grup. Gestionarea stresului, perseverența și stabilirea obiectivelor au fost identificate ca nevoi esențiale, în special în contexte clinice și judiciare. Trainingul se va focusa pe rutine de reziliență, practici de scadere a stresului, provocări legate de perseverență și strategii de stabilire a obiectivelor personale, oferindu-le participanților instrumente pentru a face față adversității și a menține implicarea.

Informații cheie din cercetare: Nevoie de practici pentru gestionarea stresului, stabilirea obiectivelor, consolidarea perseverenței și rutine bazate pe reziliență (toate țările). Contextele clinic/de reabilitare după dependență din Spania și sistemul judiciar din Grecia evidențiază acest aspect ca fiind critic.
Accent: practici de scadere a stresului, stabilire a obiectivelor personale, provocări legate de de perseverență, rutine bazate pe reziliență.

e) Domeniul de Training 5 – Abilitățile relaționale prin sport

Acest domeniu se focusează pe construirea unor relații sănătoase, a abilităților de comunicare și a capacității de a gestiona conflictele. Prioritățile pe care le-au identificat practicienii din toate țările au fost lucrul în echipă, consolidarea încrederii și rezolvarea conflictelor. Deși mulți lucrează deja la cooperare, le lipsesc cadre structurate de SEL pentru a face acest lucru în mod intenționat. Prin urmare, trainingul va prioritiza activitățile sportive de cooperare, antrenamentul mutual, exercițiile de consolidare a încrederii,

rutinele structurate de feedback și jocurile de rol pentru rezolvarea conflictelor, permițând participanților să exerseze și să internalizeze abilități relaționale pozitive.

Informații cheie din cercetare: Toate țările au pus accent pe rezolvarea conflictelor, cooperare, consolidarea încrederii și feedback-ul reciproc. Focus-grupurile din Italia și Spania au remarcat că mulți încurajează deja lucrul în echipă, dar nu au instrumente structurate de SEL pentru a face acest lucru în mod intenționat.
Accent: sporturi de cooperare, antrenament mutual, jocuri de consolidare a încrederii, feedback-uri reciproce structurate, jocuri de rol pentru gestionarea conflictelor.

Prezentarea generală a tabelului: cele 5 Domenii de Training 25

Training Area	Description
🧘 Conștientizarea de Sine prin Sport	Recunoașterea și reglarea emoțiilor prin mindfulness în mișcare, debriefing reflexiv și rutine de autoevaluare emoțională.
🤝 Conștientizare Socială și Incluziunea prin Sport	Dezvoltarea empatiei și a respectului pentru diversitate prin activități incluzive, jocuri de schimbare a rolurilor și strategii de înțelegere interculturală.
🎯 Luarea Deciziilor Responsabile prin Sport	Promovarea alegerilor etice și a leadershipului prin intermediul jocurilor de strategie, al dilemelor etice și al reflecțiilor asupra luării deciziilor de grup.
💪 Autogestionarea prin Sport	Îmbunătățirea rezilienței, a gestionării stresului, a stabilirii obiectivelor și a perseverenței prin rutine și provocări structurate.
🗣️ Abilitățile relaționale prin sport	Consolidarea lucrului în echipă, a încrederii, a comunicării și a rezolvării conflictelor prin sporturi de cooperare și feedback-uri reciproce structurate.

5.3. Introducerea Cazurilor de Training

Cazurile de Training sunt activități practice de învățare care pun bazele curriculumului și ale modulelor de învățare ce vor fi dezvoltate în a doua parte a proiectului. Acestea combină activități bazate pe sport cu principiile de Învățare Socio-Emoțională (SEL). Fiecare Caz prezintă un scenariu practic adaptat situațiilor sportive sau de training din viața reală, prin care participanții pot explora, practica și internaliza competențe specifice SEL.
Cazurile de Training folosesc sportul ca instrument pedagogic pentru reflecție, conștientizare și dezvoltare, creând o punte între experiența fizică și înțelegerea emoțională.

Fiecare Caz poate fi implementat de antrenorii sportivi sau de formatorii pentru adulți care lucrează cu adulți vulnerabili într-un cadru structurat, cuprinzător și coerent sau în mod independent, pentru a promova competențele specifice SEL, sau combinat cu alte metode pentru a forma un ciclu complet de training, în funcție de context, de timpul disponibil și de nevoile participanților.

Fiecare caz este conceput pentru a:

- Oferi experiențe structurate și practice legate de dinamici sociale și emoționale.
- Încuraja reflecția și dialogul de grup pentru a transforma experiența în învățare.
- Sprijini formatorii și educatorii în dezvoltarea și aplicarea competențelor SEL în contexte incluzive și legate de sport.

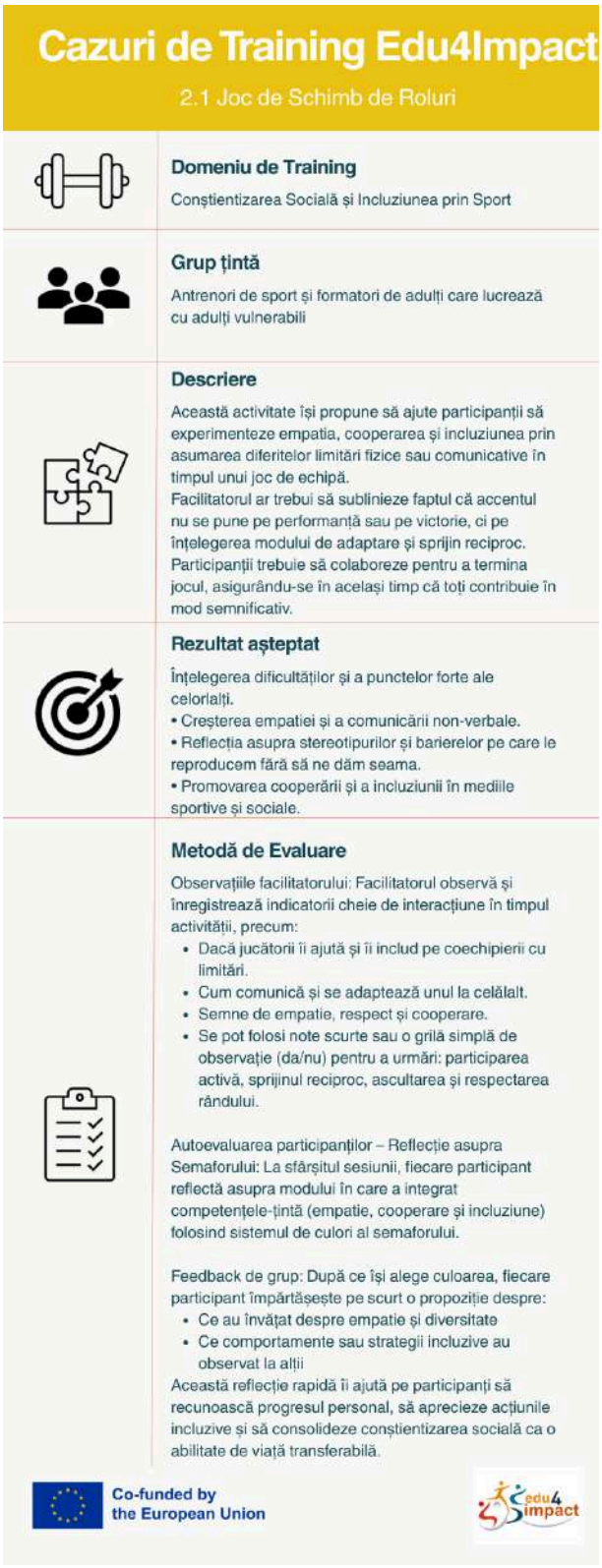
Cele zece Cazuri de Training au fost concepute pentru a dezvolta cele cinci Domenii de Training definite anterior, câte 2 pentru fiecare Domeniu de Training. Acestea constituie coloana vertebrală practică a Planului de Training și traduc competențele teoretice în experiențe trăite care pot fi replicate, adaptate și extinse.

a) Conștientizarea de sine prin sport





b) Conștientizare socială și incluziunea prin sport



Cazuri de Training Edu4Impact

2.1 Joc de Schimb de Roluri

Domeniu de Training

Conștientizarea Socială și Incluziunea prin Sport

Grup țintă

Antrenori de sport și formatori de adulți care lucrează cu adulți vulnerabili

Descriere

Această activitate își propune să ajute participanții să experimenteze empatia, cooperarea și incluziunea prin asumarea diferitelor limitări fizice sau comunicative în timpul unui joc de echipă.
Facilitatorul ar trebui să sublinieze faptul că accentul nu se pune pe performanță sau pe victorie, ci pe înțelegerea modului de adaptare și sprijin reciproc. Participanții trebuie să colaboreze pentru a termina jocul, asigurându-se în același timp că toți contribuie în mod semnificativ.

Rezultat așteptat

Înțelegerea dificultăților și a punctelor forte ale celorlalți.
• Creșterea empatiei și a comunicării non-verbale.
• Reflecția asupra stereotipurilor și barierelor pe care le reproducem fără să ne dăm seama.
• Promovarea cooperării și a incluziunii în mediile sportive și sociale.

Metodă de Evaluare

Observațiile facilitatorului: Facilitatorul observă și înregistrează indicatorii cheie de interacțiune în timpul activității, precum:

- Dacă jucătorii îi ajută și îi includ pe coechipierii cu limitări.
- Cum comunică și se adaptează unul la celălalt.
- Semne de empatie, respect și cooperare.
- Se pot folosi note scurte sau o grilă simplă de observație (da/nu) pentru a urmări: participarea activă, sprijinul reciproc, ascultarea și respectarea rândului.

Autoevaluarea participanților – Reflecție asupra Semaforului: La sfârșitul sesiunii, fiecare participant reflectă asupra modului în care a integrat competențele-țintă (empatie, cooperare și incluziune) folosind sistemul de culori al semaforului.

Feedback de grup: După ce își alege culoarea, fiecare participant împărtășește pe scurt o propoziție despre:

- Ce au învățat despre empatie și diversitate
- Ce comportamente sau strategii incluzive au observat la alții

Această reflecție rapidă îi ajută pe participanți să recunoască progresul personal, să aprecieze acțiunile incluzive și să consolideze conștientizarea socială ca o abilitate de viață transferabilă.

Co-funded by the European Union



Cazuri de Training Edu4Impact

2.2 Cățărare în Conexiune

Domeniu de Training

Conștientizarea Socială și Incluziunea prin Sport

Grup țintă

Antrenori sportivi și formatori de adulți care lucrează cu adulți vulnerabili

Descriere

Această activitate își propune să ajute participanții să experimenteze empatia, cooperarea și incluziunea printr-o conexiune simbolică și fizică.
Scopul nu este să se aibă succes sau să se câștige, ci să se înțeleagă modul de adaptare, de comunicare și de sprijin reciproc în timp ce partecipanții avansează împreună.
Facilitatorii (antrenori sportivi și educatori) ar trebui să sublinieze faptul că succesul se măsoară prin înțelegere reciprocă, încredere și muncă în echipă, nu prin realizări fizice.

Rezultat așteptat

Îmbunătățirea comunicării și a ascultării active
• Dezvoltarea încrederii și respectului reciproc
• Înțelegerea importanței sprijinului și al sincronizării în relațiile umane

Metodă de Evaluare

Observațiile facilitatorului: Facilitatorul observă și înregistrează indicatorii cheie de interacțiune în timpul activității, precum:

- Dacă jucătorii îi ajută și îi includ pe coechipierii cu limitări
- Cum comunică și se adaptează unul la celălalt
- Semne de empatie, respect și cooperare.
- Se pot folosi note scurte sau o grilă simplă de observație (da/nu) pentru a urmări: participarea activă, sprijinul reciproc, ascultarea și respectarea rândului.

Autoevaluarea participanților – Reflecție asupra Semaforului: La sfârșitul sesiunii, fiecare participant reflectă asupra modului în care a integrat competențele țintă (empatie, cooperare și incluziune) folosind sistemul de culori al semaforului.

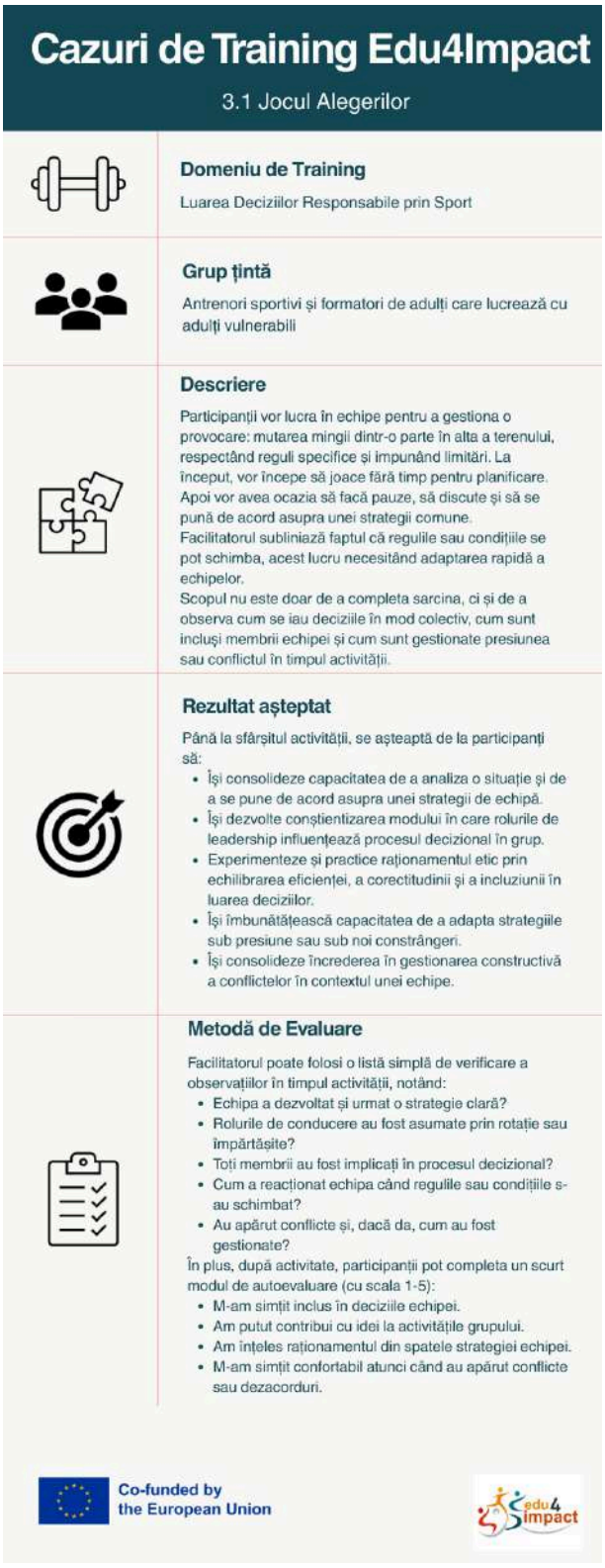
Feedback de grup: După ce își alege culoarea, fiecare participant împărtășește pe scurt o propoziție despre:

- Ce au învățat despre empatie și diversitate
- Ce comportamente sau strategii incluzive au observat la alții

Această reflecție rapidă îi ajută pe participanți să recunoască progresul personal, să celebreze acțiunile incluzive și să consolideze conștientizarea socială ca o abilitate de viață transferabilă.

Co-funded by the European Union

c) Luarea deciziilor responsabile prin sport



Cazuri de Training Edu4Impact

3.1 Jocul Alegerilor

Domeniu de Training

Luarea Deciziilor Responsabile prin Sport

Grup țintă

Antrenori sportivi și formatori de adulți care lucrează cu adulți vulnerabili

Descriere

Participanții vor lucra în echipe pentru a gestiona o provocare: mutarea mingii dintr-o parte în alta a terenului, respectând reguli specifice și impunând limitări. La început, vor începe să joace fără timp pentru planificare. Apoi vor avea ocazia să facă pauze, să discute și să se pună de acord asupra unei strategii comune.
Facilitatorul subliniază faptul că regulile sau condițiile se pot schimba, acest lucru necesitând adaptarea rapidă a echipelor.
Scopul nu este doar de a completa sarcina, ci și de a observa cum se iau deciziile în mod colectiv, cum sunt incluși membrii echipei și cum sunt gestionate presiunea sau conflictul în timpul activității.

Rezultat așteptat

Până la sfârșitul activității, se așteaptă de la participanți să:

- Își consolideze capacitatea de a analiza o situație și de a se pune de acord asupra unei strategii de echipă.
- Își dezvolte conștientizarea modului în care rolurile de leadership influențează procesul decizional în grup.
- Experimenteze și practice raționamentul etic prin echilibrarea eficienței, a corectitudinii și a incluziunii în luarea deciziilor.
- Își îmbunătățească capacitatea de a adapta strategiile sub presiune sau sub noi constrângeri.
- Își consolideze încrederea în gestionarea constructivă a conflictelor în contextul unei echipe.

Metodă de Evaluare

Facilitatorul poate folosi o listă simplă de verificare a observațiilor în timpul activității, notând:

- Echipa a dezvoltat și urmat o strategie clară?
- Rolurile de conducere au fost asumate prin rotație sau împărtășite?
- Toți membrii au fost implicați în procesul decizional?
- Cum a reacționat echipa când regulile sau condițiile s-au schimbat?
- Au apărut conflicte și, dacă da, cum au fost gestionate?

În plus, după activitate, participanții pot completa un scurt modul de autoevaluare (cu scala 1-5):

- M-am simțit inclus în deciziile echipei.
- Am putut contribui cu idei la activitățile grupului.
- Am înțeles raționamentul din spatele strategiei echipei.
- M-am simțit confortabil atunci când au apărut conflicte sau dezacorduri.

Co-funded by the European Union



Cazuri de Training Edu4Impact

3.2 Calea pe care o Alegi

Domeniu de Training

Luarea Deciziilor Responsabile prin Sport

Grup țintă

Antrenori sportivi și formatori de adulți care lucrează cu adulți vulnerabili

Descriere

Participanții vor parcurge un traseu cu mai multe puncte de control. Aceștia sunt liberi să aleagă ordinea și ruta, dar trebuie să treacă prin toate punctele de control. Condițiile se pot schimba, iar participanții vor trebui să-și adapteze strategia. Scopul nu este doar de a termina traseul, ci și de a exersa luarea și revizuirea deciziilor în condiții reale în aer liber, observând cum strategiile afectează siguranța, eficiența și încrederea.

Rezultat așteptat

- Aplicarea unei rutine de planificare-acționare-revizuire a deciziilor individuale în medii dinamice.
- Luarea unor decizii sigure, etice și incluzive (de exemplu, onestitate la punctele de control, respect pentru reguli și pentru ceilalți)
- Îmbunătățirea evaluării riscurilor, gestionarea timpului/energiei și adaptarea atunci când condițiile se schimbă.
- Consolidarea reglării emoționale (a rămâne calm, a observa semnalele de stres) și autoeficacitatea (asumarea alegerilor și a consecințelor respective).
- Transpunerea lecțiilor în decizii din viața cotidiană (rutine de sănătate, întâlniri, pași în căutarea unui loc de muncă, bugetare, transport).

Metodă de Evaluare

Facilitatorul poate observa și nota în timpul activității:

- Participanții au stabilit și urmat un plan clar?
- Și-au adaptat strategia atunci când s-au schimbat condițiile sau regulile?
- Și-au gestionat timpul și energia în mod potrivit?
- Au luat decizii sigure și etice (de exemplu, respectarea limitelor, urmarea regulilor, păstarea onestității la punctele de control)?
- Au demonstrat conștientizarea stresului, a oboselii sau a riscului în timp ce luau decizii?

La sfârșit, participanții pot completa un scurt modul de autoreflecție (cu scala 1-5)

- Am făcut alegeri conștiente cu privire la traseul și la strategia mea.
- Am reușit să mă adaptez atunci când condițiile s-au schimbat.
- Mi-am gestionat eficient energia și timpul.
- Am rămas calm când eram nesigur sau sub presiune.
- Aș aplica o abordare similară de tip planificare-acționare-revizuire în situații din viața reală.

Co-funded by the European Union

d) Autogestionarea prin sport

Cazuri de Training Edu4Impact

4.1 Cercul Respectului

Domeniu de Training

Autogestionarea prin Sport

Grup țintă

Adulți vulnerabili, formatori de adulți și profesioniști din domeniul sportului care doresc să își consolideze abilitățile de autogestionare și leadership în contexte experiențiale.

Descriere

Activitatea are loc într-un spațiu ecvestru sigur, unde participanții sunt invitați să lucreze în grupuri mici sub supravegherea unui specialist ecvestru și a unui facilitator SEL. Fiecare grup interacționează cu un cal prin sarcini simple care necesită calm, claritate și cooperare, cum ar fi ghidarea animalului pe un traseu sau formarea unui cerc împreună. Participanții își schimbă rolurile între ei pentru a experimenta atât conducerea, cât și sprijinul, în timp ce facilitatorii garantează siguranța și încurajează reflecția. Calul acționează ca o oglindă a comportamentului uman, reacționând imediat la tensiune sau calm și oferind astfel un feedback puternic cu privire la importanța respectului, a autoreglării și a responsabilității.

Rezultat așteptat

- Consolidarea autoreglării emoționale în situații de stres.
- Creșterea simțului responsabilității personale.
- Practicarea unei conduceri respectuoase și bazate pe încredere.
- Îmbunătățirea comunicării și empatiei (verbale și non-verbale).
- Transferarea acestor abilități în contexte personale și sociale din viața reală.

Metodă de Evaluare

Listă de verificare pentru observații (instrument pentru facilitator)
În timpul activităților, facilitatorul notează comportamente precum:

- Reglarea emoțională (calm, reacții la stres).
- Claritatea comunicării (verbale și non-verbale).
- Reactivitatea la feedback (de la cal, coechipieri, facilitator).
- Stilul de leadership (respectuos, directiv, incluziv).

Feedback de la coechipieri

- După schimbarile de rol, coechipierii împărtășesc pe scurt un punct forte și un sfat pentru persoana în rolul de lider.
- Exemplu : „Am observat că ai rămas calm când calul s-a opus" / „Sugerez să încerci semnale mai clare cu mâinile data viitoare."

Fișă de autoreflecție
Participanții răspund la 3–4 întrebări rapide la final:

- Am simțit că dețin controlul asupra emoțiilor mele: 😎 🙂 😐
- Am comunicat clar: ✓ / parțial / nu prea
- Un lucru pe care îl voi lua cu mine în viața cotidiană este…

Perspective din sesiunile de debriefing de grup

- Facilitatorii înregistrează 2–3 concluzii colective pe un flipchart, făcând învățarea vizibilă și consolidând responsabilitatea comună.

Co-funded by the European Union

Cazuri de Training Edu4Impact

4.2 Calea Încrederii

Domeniu de Training

Autogestionarea prin Sport

Grup țintă

Adulți vulnerabili (în special cei care se confruntă cu dificultăți de reglare emoțională, anxietate socială sau reintegrare). Traineri și educatori care caută instrumente pentru a stimula colaborarea și consolidarea încrederii. Grupuri mixte.

Descriere

Activitatea se desfășoară într-un spațiu închis, sigur, unde participanții sunt invitați să interacționeze cu câini antrenați prin sarcini simple de consolidare a încrederii. Fiecare participant sau pereche de participanți este ghidat pas cu pas de către facilitatori, care introduc importanța calmului, răbdării și comunicării non-verbale atunci când lucrează cu un animal. Câinii răspund imediat la stres, tensiune sau inconsecvență, ceea ce le permite participanților să reflecteze asupra modului în care starea lor interioară influențează relațiile. Sarcini precum ghidarea câinelui de-a lungul unui traseu, darea unor ordine simple sau finalizarea unui exercițiu de cooperare sunt concepute pentru a evidenția rolul încrederii și al reglării emoționale într-o colaborare de succes. Pe parcursul activității, rolurile sunt alternate, astfel încât participanții să poată experimenta atât conducerea, cât și sprijinirea, cu pauze structurate de reflecție conduse de facilitatori.

Rezultat așteptat

- Îmbunătățirea autoreglării emoționale (mai ales în momentele de incertitudine sau frustrare).
- Consolidarea încrederii și a empatiei, atât față de animale, cât și față de coechipieri.
- Practicarea comunicării non-verbale ca instrument de colaborare.
- Experimentarea echilibrului între conducere și suport într-o relație de îngrijire.
- Transferarea calmului și a răbdării și consolidarea încrederii în contextele din viața cotidiană.

Metodă de Evaluare

Listă de verificare pentru observații (instrument pentru facilitator)
În timpul activităților, facilitatorul notează comportamente precum:

- Reglarea emoțională (calm, reacții la stres).
- Claritatea comunicării (verbale și non-verbale).
- Reactivitatea la feedback (de la câine, coechipieri, facilitator).
- Stilul de leadership (respectuos, directiv, incluziv).

Feedback de la coechipieri

- După schimbarile de rol, coechipierii împărtășesc pe scu un punct forte și un sfat pentru persoana în rolul de lider.
- Exemplu : „Am observat că ai rămas calm când câinele s a opus" / „Sugerez să încerci semnale mai clare cu mâini data viitoare."

Autoreflecție: Participanții răspund la 3–4 întrebări rapide la final:

- Am simțit că dețin controlul asupra emoțiilor mele: 😎 🙂
- Am comunicat clar: ✓ / parțial / nu prea
- Un lucru pe care îl voi face în viața cotidiană este…

Perspective din sesiunile de debriefing de grup

- Facilitatorii înregistrează 2–3 concluzii colective pe un flipchart, făcând învățarea vizibilă și consolidând responsabilitatea comună.

Co-funded by the European Union

e) Abilitățile relaționale prin sport

Cazuri de Training Edu4Impact

5.1 Reconsiderarea Rolurilor de Gen în Sport ca Părinți

Domeniu de Training

Abilitățile Relaționale prin Sport

Grup țintă

Antrenori sportivi și formatori pentru adulți care lucrează cu adulți vulnerabili, în special părinți care beneficiază de orice tip de ajutor social.

Descriere

Participanții sunt împărțiți în 2-4 echipe de genuri mixte. Fiecare echipă alege un sport sau un joc din copilărie potrivit pentru toți participanții și explică regulile și materialele respective. Apoi, le comunică și celorlalți alegerea, discutând când și cu cine l-au jucat ultima dată, incluziunea sa și orice asocieri de gen sau vârstă. Facilitatorul ghidează reflecția pentru a identifica și a contesta delicat stereotipurile și pentru a observa dinamica luării deciziilor în echipă. Toate activitățile sunt apoi desfășurate împreună (aproximativ 10 minute pentru fiecare). Dacă echipele au dificultăți în a alege, facilitatorii pot oferi exemple sau sugestii.

Rezultat așteptat

- Identificarea câtorva idei de activități care pot fi desfășurate de copii și părinți împreună, indiferent de gen.
- Consolidarea relațiilor solide și sănătoase în cadrul familiei.
- Îmbunătățirea comunicării între toate genurile și vârstele și între membrii familiei, și învățarea comunicării și a colaborării în vederea unui obiectiv comun.
- Pentru părinți: experimentarea directă a beneficiilor fizice și emoționale ale sportului.
- Pentru părinți: crearea unui plan de acțiune pentru a integra sportul și abilitățile relaționale în viața lor familială.
- Reflectarea și deconstruirea stereotipurilor de gen conform cărora sporturile și activitățile fizice sunt în mare parte pentru băieți.
- Sensibilizarea din punct de vedere cultural față de populația romă, dacă avem un grup mixt.

Metodă de Evaluare

Facilitatorul poate folosi o listă simplă de verificare a observațiilor în timpul activității, notând:

- Au fost implicați toți membrii în procesul decizional?
- Care au fost principalele dificultăți în identificarea tuturor activităților corelate cu genul și vârsta?
- Ce stereotipuri au apărut în urma discuțiilor și activităților și cum au ajutat acestea la deconstruirea lor?

În plus, după activitate, participanții pot completa un scurt modul de autoevaluare (scală1-5):

- Sunt mai conștient/ă de stereotipurile de gen legate de sport după ce am participat la această activitate. (Aceasta evaluează conștientizarea prejudecăților de gen)
- Mă simt mai încrezător/oare în capacitatea mea de a alege activități sportive care sunt incluzive pentru toți membrii familiei, indiferent de gen. (Aceasta măsoară încrederea în promovarea incluziunii)
- Am o înțelegere mai bună a beneficiilor sportului pentru consolidarea unor relații mai solide cu copiii mei. (Aceasta evaluează înțelegerea beneficiilor familiale)
- Sunt mai deschis/ă să explorez activități sportive care contestă rolurile tradiționale de gen. (Aceasta măsoară disponibilitatea de a contesta stereotipurile)
- Am un plan mai clar pentru integrarea sportului ca o activitate familială pozitivă și incluzivă. (Aceasta evaluează angajamentul față de planificarea acțiunilor)

Co-funded by the European Union

Cazuri de Training Edu4Impact

5.2 Sporturile de Echipă - o Modalitate de a Construi Relații Incluzive între Migranți și Comunitățile Gazdă

Domeniu de Training

Abilitățile Relaționale prin Sport

Grup țintă

Antrenori sportivi și formatori pentru adulți care lucrează cu adulți, în special cu migranți care se confruntă cu excluziunea socială, discriminare sau xenofobie.

Descriere

Participanții vor fi împărțiți în două grupuri mixte. Cele două echipe trebuie să aibă o distribuție echilibrată a migranților și a localnicilor, pentru a asigura o dinamică interculturală. Fiecare echipă trebuie să participe la o activitate sportivă potrivită pentru toți participanții. Înainte de activitate, facilitatorii ar trebui să identifice cel mai popular sport de echipă atât pentru migranți, cât și pentru localnici. Înainte de începerea activității propriu-zise și de explicarea regulilor pentru a asigura o înțelegere comună, facilitatorii trebuie să explice scopul jocului, felul în care au ales sportul de echipă și să permită fiecărui membru să se prezinte. Sfârșitul jocului este dedicat unei discuții aprofundate despre cum s-a desfășurat jocul și despre ce au învățat participanții despre culturile fiecăruia.

Rezultat așteptat

- Construirea unor relații mai solide și mai sănătoase cu persoane din diverse medii culturale.
- Îmbunătățirea abilităților de comunicare și colaborare interculturală.
- Dezvoltarea empatiei și a incluziunii.
- Deconstruirea stereotipurilor personale și contestarea atitudinilor xenofobe.
- Înțelegerea beneficiilor sportului în consolidarea unor comunități incluzive.

Metodă de Evaluare

Facilitatorul poate folosi o listă de verificare structurată a observațiilor în timpul activității pentru a urmări:

- Nivelurile de implicare ale tuturor participanților
- Instanțele de limbaj sau comportament incluziv
- Încercările de a reduce diferențele culturale
- Strategiile eficiente de comunicare
- Dovezile de cooperare și muncă în echipă
- Strategii sportive specifice utilizate

În plus, după activitate, participanții pot completa un scurt modul de autoevaluare (scară1-5):

1. Mă simt mai confortabil/ă interacționând cu persoane din medii culturale diferite (scară 1-5).
2. Sunt mai conștient/ă de propriile stereotipuri sau prejudecăți legate de migranți (scară 1-5).
3. Pot identifica strategii de comunicare eficiente pentru a promova incluziunea (scară 1-5).
4. Sunt dedicat/ă promovării incluziunii (scară 1-5).
5. Pot aplica ceea ce am învățat din activitate (scară 1-5).

Co-funded by the European Union

6. Ghid pentru traineri

Planul de Training Edu4Impact este conceput pentru a fi flexibil și adaptabil la o varietate de medii de formare, profiluri de participanți și niveluri de experiență. Cu toate acestea, asigurarea unei configurații practice corecte este esențială pentru succesul fiecărui Caz de Training.

6.1 Aspectele practice

Compoziția grupului: Activitățile de training sunt concepute pentru a fi cât mai eficiente în grupuri mici și medii, de obicei între 6 și 15 participanți, și pot include formatori și traineri pentru adulți, care își dezvoltă propriile competențe de SEL, adulți vulnerabili, implicați direct în programe de incluziune sau abilitare sau grupuri mixte care combină ambele profiluri, promovând învățarea comună și înțelegerea reciprocă.

Durata și gestionarea timpului: Fiecare Caz de Training poate fi implementat de obicei între 60 și 120 de minute, inclusiv timpul pentru pregatire, activitate, reflecție și debriefing.
Atunci când sunt integrate într-un program de training mai amplu, cazurile pot fi secvențiate progresiv - începând cu conștientizarea de sine și continuând cu competențele relaționale și de lucru în echipă.
Sesiunile ar trebui programate cu pauze adecvate și timp pentru reflecție care să echilibreze acțiunea și reflecția pentru a menține motivația și concentrarea.

Materiale și spațiu: majoritatea activităților necesită doar materiale sportive de bază sau materiale din viața de zi cu zi, precum mingi, conuri, corzi, covorașe sau markere. Flexibilitatea și creativitatea sunt încurajate: obiectele pot fi adesea înlocuite cu alternative accesibile.
Spațiul de training poate fi fie interior, fie exterior. Unele activități sunt concepute pentru a fi desfășurate în aer liber, dar vor fi oferite alternative pentru fiecare Caz de Training. Se recomandă ca acestea să fie suficient de mari pentru a permite mișcarea și interacțiunea și accesibile participanților cu orice fel de abilități fizice.

6.2 Rolul facilitatorilor și al trainerilor

Planul de Training Edu4Impact este bazat pe colaborarea între profesioniștii din domeniul sportiv și educație, care lucrează împreună pentru a transforma activitățile fizice în oportunități de învățare emoțională și socială. Succesul fiecărui Caz de Training depinde în mare măsură de capacitatea facilitatorului de a crea un mediu de învățare captivant și reflexiv.

Facilitatorii și trainerii implicați în programul Edu4Impact vor avea șansa de a combina expertiza tehnică în domeniul sportiv cu conștientizarea pedagogică și emoțională.
Edu4Impact promovează o abordare axată pe participanți, în care facilitatorul acționează nu ca instructor, ci ca ghid și observator care îi ajută pe participanți să înțeleagă experiențele lor.

Facilitatorii ar trebui să echilibreze provocarea și sprijinul, asigurându-se că participanții se simt în siguranță în a-și asuma riscuri emoționale și fizice, menținând în același timp un sentiment de control și incluziune.

O caracteristică a metodologiei Edu4Impact este integrarea a două roluri profesionale, care pot fi acoperite de aceeași persoană:

- Facilitatorul sportiv, care asigură demersul tehnic și logistic al activității, introduce regulile și menține siguranța;
- Facilitatorul SEL, care observă dinamica emoțională, propune întrebări reflexive și ghidează faza de debriefing.

Acest model de **co-facilitare** îmbogățește procesul de învățare prin conectarea dimensiunilor fizice și emoționale ale activității. Lucrul în echipă eficient între facilitatori necesită o formă de comunicare clară, respect reciproc și o înțelegere comună a obiectivelor de învățare.

Cea mai importantă sarcină a facilitatorului este de a crea un mediu incluziv și sigur din punct de vedere psihologic. Pentru a realiza acest lucru, facilitatorii trebuie să întruchipeze aceleași competențe SEL pe care doresc să le predea. Acest lucru permite transformarea activității într-o experiență de învățare autentică, nu doar pentru participanți, ci și pentru ei înșiși.

6.3 Rezultatele așteptate și metodele de evaluare

Planul de Training Edu4Impact își propune să dezvolte cele cinci competențe socio-emoționale (SEL) de bază prin sport și învățare experiențială. Fiecare Domeniu de Training vizează o dimensiune specifică a dezvoltării personale și sociale:

Domeniu de Training	Focusul competenței SEL	Principalele Rezultate Așteptate
1.Conștientizarea de Sine	Recunoașterea și înțelegerea propriilor emoții și reacții	Participanții identifică factorii declanșatori emoționali, leagă senzațiile corporale de sentimente și exprimă emoțiile în mod corespunzător.
2. Conștientizare Socială	Empatia față de ceilalți și valorizarea diversității	Participanții dezvoltă empatie, ascultare activă și respect pentru perspectivele celorlalți.
3. Luarea Deciziilor Responsabile	Luarea unor decizii etice și constructive	Participanții învață să analizeze situațiile, să ia în considerare consecințele și să acționeze responsabil.
4. Autogestionarea	Reglarea emoțiilor, a motivației și a comportamentului	Participanții exersează autocontrolul, perseverența și gestionarea stresului în contexte sportive dinamice.

5. Abilitățile Relaționale	Consolidarea și menținerea unor relații sănătoase	Participanții își îmbunătățesc abilitățile de lucru în echipă, comunicare și rezolvare a conflictelor.

În toate domeniile, rezultatele generale sunt:

- Creșterea inteligenței emoționale și a autoreglării;
- Consolidarea coeziunii sociale și a colaborării în grup;
- Dezvoltarea încrederii și a incluziunii, în special în rândul participanților vulnerabili;
- O mai mare conștientizare a transferului între experiența sportivă și viața cotidiană.

Metode de evaluare

Se recomandă o combinație **de instrumente calitative și participative**, aliniate cu principiile învățării non-formale:

Observare și feedback: Facilitatorii observă participanții în timpul activităților, notând principalele comportamente, interacțiuni și reacții emoționale.

- Utilizarea unei simple grile de observare sau unei liste de verificare legate de indicatorii SEL.
- Oferirea unui feedback constructiv, concentrat pe efort, cooperare și reglare emoțională.

Autoevaluare: Încurajarea participanților să reflecteze asupra învățării după fiecare activitate.

- Utilizarea **fișelor de reflecție**, a jurnalelor sau a unor sesiuni de feedback scurte, scrise sau vizuale (desene, cuvinte cheie, emoji).
- Punerea unor întrebări simple: *„Ce am simțit?" „Ce am învățat?" „Ce voi reține?".*

Feedback reciproc: Implicarea coechipierilor în procesul de învățare prin facilitarea observării reciproce și a dialogului. După activități, invitarea participanților să împărtășească o observație pozitivă despre un coechipier. Acest lucru consolidează empatia, recunoașterea și învățarea la nivel de comunitate.

Reflecție de grup: Încheierea sesiunilor cu cercuri de reflecție colectivă în care participanții își împărtășesc emoțiile, lecțiile și provocările. Facilitatorul rezumă perspectivele, corelându-le înapoi cu competențele SEL vizate.

Se vor furniza instrumente de evaluare specifice la sfârșitul fiecăruia dintre modulele de training care vor fi dezvoltate în a doua fază a proiectului.

6.4 Sustenabilitatea și transferabilitatea

Planul de Training Edu4Impact este conceput pentru a fi sustenabil, adaptabil și deschis replicării în diferite contexte din domeniul sportului și al formării adulților.

Cazurile de Training au fost concepute special pentru a fi transferabile la o gamă largă de medii de învățare, profiluri de participanți și discipline sportive. Facilitatorii pot adapta Cazurile de Training variind:

- **Compoziția grupului** — de exemplu, doar formatori, grupuri mixte sau adulți vulnerabili;
- **Mediul** — săli de sport interioare, spații exterioare sau centre comunitare;
- **Formatul activității** — variații competitive, reflexive sau de cooperare;
- **Intensitatea** — adaptarea cerințelor fizice la abilitățile participanților;
- **Durata** — sesiuni mai scurte pentru conștientizare, sesiuni extinse pentru o învățare mai profundă.

Edu4Impact încurajează formatorii și organizațiile să considere Planul de Training nu ca pe un manual strict, ci ca pe un **cadru flexibil**.

- Planul poate fi integrat în programele sportive, programele de formare pentru adulți sau proiectele de incluziune comunitară deja existente.
- Activitățile pot fi fie utilizate individual pentru ateliere scurte fie combinate în cursuri complete care acoperă toate cele cinci competențe SEL.

Şi resursele digitale dezvoltate în următoarea fază a proiectului (platforma și materialele de e-learning) vor fi scalabile, permițând învățarea mixtă și în ritm propriu.

7. Concluzii

Planul de Training Edu4Impact stabilește cadrul, structura și parcursul de învățare care leagă cele cinci competențe SEL de Domeniile de Training corespunzătoare. De asemenea, integrează cele zece Cazuri de Training care transpun teoria în practică, oferind exemple concrete despre felul în care sportul poate deveni un mijloc pentru dezvoltarea emoțională și incluziunea socială.

Acest plan reprezintă fundamentul pe care va fi structurat Programul Formativ Edu4Impact în următoarea fază a proiectului. Prin intermediul acestuia, principiile metodologice și activitățile practice dezvoltate până în prezent vor fi transformate în module de training, materiale educaționale și resurse digitale complete. Aceste instrumente le vor permite formatorilor pentru adulți și profesioniștilor din domeniul sportiv să acceseze parcursuri de învățare gata de utilizare care combină practica sportivă, reflecția ghidată și conștientizarea emoțională.

În încheiere, abordarea Edu4Impact își propune să consolideze atât competențele SEL ale profesioniștilor, cât și capacitatea acestora de a transmite aceste abilități la alții, promovând incluziunea, starea de bine și dezvoltarea personală prin limbajul universal al sportului.

În următoarea etapă, acest Plan de Training va evolua într-un Programul Formativ cuprinzător, transformând elementele sale conceptuale în instrumente tangibile de învățare și evaluare - un pas fundamental către integrarea SEL-ului prin sport în cadrul formării adulților din întreaga Europă.

8. Anexe

1. Anexă 1: Consorzio_Tartaruga_Literature_Review_Good_Practices_and_Interview
2. Anexă 2: Consorzio_Tartaruga_Survey_and_Data_Analysis
3. Anexă 3: ENDAS_Literature_Review_Good_Practices_and_Interview
4. Anexă 4: ENDAS_Survey_and_Data_Analysis
5. Anexă 5: Italian_Report_Focus_Group
6. Anexă 6: Greek_Report_Literature_Review_Good_Practices_and_Interview
7. Anexă 7: Greek_Report_Survey_and_Data_Analysis
8. Anexă 8: Greek_Report_Focus_Group
9. Anexă 9: Romanian_Literature_Review_Good_Practices_and_Interview
10. Anexă 10: Romanian_Report_Survey_and_Data_Analysis
11. Anexă 11: Romanian_Report_Focus_Group
12. Anexă 12: Spanish_Report_Literature_Review_Good_Practices_and_Interview
13. Anexă 13: Spanish_Report_Survey_and_Data_Analysis
14. Anexă 14: Spanish_Report_Focus_Group
15. Anexă 15: Training Case 1.1
16. Anexă 16: Training Case 1.2
17. Anexă 17: Training Case 2.1
18. Anexă 18: Training Case 2.2
19. Anexă 19: Training Case 3.1
20. Anexă 20: Training Case 3.2
21. Anexă 21: Training Case 4.1
22. Anexă 22: Training Case 4.2
23. Anexă 23: Training Case 5.1
24. Anexă 24: Training Case 5.2

9. Referințe

- "*The Benefits of a Written Curriculum for Physical Education and School Sports*"

  Link: https://www.edutopia.org/article/sel-focus-within-sports-pe

  Pozitivitatea SEL-ului din sport.

- "*The positivity of SEL From Sports*"

  Link: https://www.crslearn.org/publication/sel-at-home/the-positivity-of-sel-from-sports/#:~:text=There%20are%20many%20ways%20sports,recognize%20when%20children%20stay%20calm.

- "*We will build togethe": Sowing the seeds of SEL state wide*"

  Link: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2773233923000141?via%3Dihub

- ""*Stretching Towards Social Justice: A Case Study of Transformative SEL*"

  Link: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2773233923000189

- "Comparative neuropsychology of animal-assisted interventions" - Extras dintr-un articol al domnului Giovanni Giacobbe. Giacobbe, psiholog, se ocupă profesional și transversal de relația dintre om și câine din anul 1992, având experiență în „Pet Therapy", terapii asistate de animale. Lector ENCI. Membru al Departamentului Tehnic pentru Animalele fără stăpân din cadrul Ministerului Sănătății, numit expert de către Subsecretar și Consultant al Președinției ARS (Adunarea Regională Siciliană) pentru reorganizarea legislativă în vederea protejării drepturilor animalelor și prevenirea vagabondajului.

- "Sport understood as an educational and social tool."
  Link: https://eticanellosport.com/sport-strumento-educativo-sociale/

- "Sports: a subversive for learning."

Link:https://epale.ec.europa.eu/it/blog/sport-uno-strumento-sovversivo-di-apprendimento
https://www.indire.it/2016/03/31/lo-sport-come-strumento-educativo-e-sociale-sintesi-del-seminario-di-urbino/

- "PROJECT SPORT- Educating and educating."
  Link:
  https://lionsquestitalia.it/wp-content/uploads/2022/06/Progetto-Sport.pdf

- "Argo Project" - Proiect condus de domnul Giovanni Giacobbe. Giacobbe, psiholog, se ocupă profesional și intercultural de relația dintre om și câine din anul 1992, având experiență în „Pet Therapy", terapii asistate de animale. Lector ENCI. Membru al Departamentului Tehnic pentru Animalele fără stăpân din cadrul Ministerului Sănătății, numit expert de către Subsecretar și Consultant al Președinției ARS (Adunarea Regională Siciliană) pentru reorganizarea legislativă în vederea protejării drepturilor animalelor și prevenirea vagabondajului.

- Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Gullotta, T. P. (Eds.) (2015). Handbook of social and emotional learning: Research and practice. New York: Guilford Press.

- National and Kapodistrian. (2016). Social and emotional learning in the Greek educational system: An Ithaca journey (https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1121263.pdf)

- Kyriazopoulou, Pappa, S. Emotional intelligence in Greek teacher education: Findings from a short intervention. *Curr Psychol* **42**, 9282–9292 (2023). https://doi.org/10.1007/s12144-021-02226-0

- Emotional intelligence in Greek teacher education: Rezultatele dintr-o intervenție scurtă
  - Kyriazopoulou; Pappa, Sotiria. Current Psychology: Research and Reviews; New York Vol. 42, Iss. 11, (Apr 2023): 9282-9292. DOI:10.1007/s12144-021-02226-0

- 2022_JITE_Socio-Emotional Characteristics of Emergency Distance Teaching- A Mixed-Method Investigation in Greece.pdf

- Kathimerini. (2024). "Greece to Use Sports as Rehabilitation for Young Offenders." Preluat din: https://www.ekathimerini.com/sports/1256585/young-offenders-to-be-required-to-participate-in-sports/

- Metadrasi. (2020). "Supporting Refugee Children Through Social and Emotional Learning." Disponibil pe: https://metadrasi.org/en/campaigns/helios-project-learning-center/

- The Smile of the Child: https://www.hamogelo.gr/gr/en/pou-eimaste/

- Întreprinderea socială Boroume: https://www.boroume.gr/

- Regeneration Greece: https://www.regeneration.gr/regeneration-%CF%83%CE%B7%CE%BC%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CF%81%CE%AF%CF%83%CE%B5%CE%B9%CF%82-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B1%CE%BD%CE%B1%CE%B3%CE%BD%CF%8E%CF%81/

- Andrei, A. (coord) (2021). *Competențele sociale și emoționale. Colecție de bune practici pentru consilieri școlari și profesori*. București: Editura Universitară.

- Anderson-Butcher, D., Bates, S., Amorose, A., Wade-Mdivanian, R., & Lower-Hoppe, L. (2021). Social-Emotional Learning Interventions in Youth Sport: What Matters in Design? *Child and Adolescent Social Work Journal*, 38, 367-379.

- Arikan, N. (2020). Effect of Sport Education Model-Based Social-Emotional Learning Program on Emotional Intelligence. *International Education Studies*, 13(4), 41-53. https://doi.org/10.5539/ies.v13n4p41

- Benga, O, Buzgar, R., Dumulescu, D, Opre, A. (2018). *Dezvoltarea abilităților socio-emoționale în copilărie si adolescență. TOOLKIT. Instrument de lucru destinat consilierilor scolari*. București: Editura ALPHA MDN.

- Flores, K. S., Garcia Mejia, N., Schmill, J., & Lankford, J. (2020). *Sports-Based Youth Development: Hitting a Home Run in Social and Emotional Learning Outcomes*. Laureus USA.

- García López, L. M., & Kirk, D. (2022). Empowering children from socially vulnerable backgrounds through the use of roles in sport education. *Sport, Education and Society*, 27(6), 676-688. https://doi.org/10.1080/13573322.2021.1897563

- Gould, D., Martin, E. M., & Walker, L. F. (2022). A Season Long Investigation of Social Emotional Learning Associated with High School Basketball Participation. *Journal of Applied Sport Psychology*. https://doi.org/10.1080/10413200.2021.1955421

- Hermens, N., Super, S., Verkooijen, K. T., & Koelen, M. A. (2017). A Systematic Review of Life Skill Development Through Sports Programs Serving Socially Vulnerable Youth. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 88(4), 408-424.

- Opre, A., Balica, M., Buzgar, R., Dumulescu, D., Macavei, B. (2021a). *Dezvoltare socio-emoțională. Ghid pentru licee.* Cluj-Napoca: ASCR.

- Opre, A., Balica, M., Buzgar, R., Dumulescu, D., Macavei, B. (2021b). *Dezvoltare socio-emoțională. Ghid pentru Universitiăți.* Cluj-Napoca: ASCR.

- Romanian Angel Appeal & UNICEF (2024). *Promovarea bunăstării socio emoționale a elevilor în unități școlare din București*. Disponibil online pe: https://www.unicef.org/romania/ro/media/15381/file/Promovarea-bunastarii-psihoemotionale-a-elevilor-in-unitati-scolare-din-Bucuresti.pdf.pdf

- SPIN-VET (2020). *Îmbunătățirea competențelor de inovare sociale ale profesioniștilor din sport prin creșterea calității educației și formării profesionale. Curriculumul cursului de Inovare Socială prin Sport*. Disponibil online pe: https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/708cf171-b0e4-4936-8aa4-0ea284729dfd/ROMANIAN_IO1_Course_Curriculum_on_Social_Innovation_in_Sport.pdf

- Super, S., Wentink, C. Q., Verkooijen, K. T., & Koelen, M. A. (2017). Exploring the Sports Experiences of Socially Vulnerable Youth. *Social Inclusion*, 5(2), 198-209. DOI: 10.17645/si.v5i2.864

- Weiss, M. R., & Wiese-Bjornstal, D. M. (2009). *Promoting positive youth development through physical activity*. President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest, 10(3), 1-8.

- Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación Emocional Y Competencias Básicas Para La Vida. *Revista de Investigación Educativa*, *21*, 7–43.

- Direccion de Innovacion Educativa, G. V. (2021). Propuesta Para Trabajar El Ámbito Socio-Emocional Y La Cohesión Grupal. *Direccion de Innovacion Educativa. Gobierno Vasco*, 38.

- Navarro, V., Odena, M. C., Ackermann, M. A., & Morales, E. (2016). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. *Revista de La Facultad de Medicina de La UNNE*, *36*(2), 37–41. http://revista.med.unne.edu.ar/index.php/med/article/view/20

- Proeducar, H. (2020). *Acompañamiento emocional: Guía con posibles actividades para*

ek acompañamiento emocional. 60.

- Rivas-valenzuela, J. (2025). *La inteligencia emocional en la educación física de primaria y secundaria: una revisión sistemática Emotional intelligence in primary and secondary physical education: a sistematic review *. 2041*, 850–861.

- Zurendaritza, H. B. (2021). PROPUESTA PARA TRABAJAR EL ÁMBITO SOCIO-EMOCIONAL Y LA COHESIÓN GRUPAL: emprendiendo un camino desde lo aprendido. Educación Secundaria. *Gobierno Vasco*.