

**Όνομα Δράσης:**

**Initiation in Wilderness Education  
“Εισαγωγή στην Εκπαίδευση του HOAC”**

**Διάρκεια Δράσης:**

Ημερήσια Δράση με παράλληλη διαδικτυακή εργασία

<b>Εκπαιδευτής</b>	<b>Σταμάτης Κουσβελάρης</b>
<b>Αναλυτικό πρόγραμμα</b>	Θα δοθούν οδηγίες
<b>Τηλέφωνο:</b>	+30 6972 666428
<b>e-mail</b>	<a href="mailto:skousvelaris@outlook.com">skousvelaris@outlook.com</a>

**Περιγραφή Δράσης:**

- Υπαίθρια δραστηριότητα σε φυσικό περιβάλλον με trekking, ορειβασία και ταυτόχρονη εκπαίδευση των συμμετεχόντων. Αφορά Βιωματική εκπαίδευση δημιουργίας δυνατών εμπειριών και παρουσίασης στους συμμετέχοντες την δυνατότητα ανάπτυξης τεχνικών δεξιοτήτων (Wilderness Education) σε εξωτερικό περιβάλλον με στόχο και σκοπό την Υπαίθρια Εκπαίδευση Ηγεσίας (Leadership). Κατά την διάρκεια της δράσης στην φύση, ο Οδηγός - Εκπαιδευτής παρουσιάζει τους συμμετέχοντες έναν εναλλακτικό τρόπο ζωής και σκέψης καθώς και την σουίτα των μαθημάτων του HOAC που εμείς αποκαλούμε **Wilderness Education**.
- Μέσω νέων συναισθημάτων, εμπειριών και διεργασιών προκύπτει παραγωγική κουλτούρα για τους συμμετέχοντες και αντιλαμβάνονται από την αρχή ότι δεν πρόκειται για μία απλή δραστηριότητα αλλά ότι εισέρχονται σε μία διαδικασία ανίχνευσης του ίδιου τους του εαυτού.
- Οι γνώσεις και εμπειρίες θα χρησιμεύσουν στην καθημερινότητα αλλά και επαγγελματική ανάπτυξη των συμμετεχόντων.

<b>Δραστηριότητες</b>	<b>Ποσοστό δράσης</b>
<b>1. Σωματική - Trekking</b>	60%
<b>2. Κοινωνική - Θεματική Ενότητα περιοχής δράσης (Action Planning)</b>	20%
<b>3. Πνευματική - υλικό που θα σταλεί με E-mail από την προηγούμενη ημέρα (ερωτηματολόγια κλπ)</b>	20%

**Το υλικό που θα δοθεί:**

1. Chapter – HOAC Initiation
2. Chapter - Life Changing
3. Chapter - Strengths Questionnaire

### Απευθύνεται σε:

- Οποιοδήποτε ιδιώτη που θα ήθελε να μπει στην διαδικασία να προσεγγίσει την ουσία και όχι τον τύπο της διαρκούς προσωπικής ανάπτυξης και εκπαίδευσης.
- Φοιτητές που θέλουν να εκπαιδευτούν σε διαφορετικό περιβάλλον από ανθρώπους της αγοράς.
- Άνεργοι που θέλουν να αναπτύξουν νέες ιδέες και να οργανώσουν τις σκέψεις τους με παραγωγικό τρόπο με στόχο την δημιουργία μιας επιχείρησης.
- Εργαζόμενοι οι οποίοι δεν καλύπτονται από την υφιστάμενη επαγγελματική τους δραστηριότητα και επιθυμούν να προσπαθήσουν να πραγματοποιήσουν μια δική τους ιδέα.
- Άτομα που ενδιαφέρονται να αποκτήσουν ειδικές γνώσεις σχετικά με την κίνηση στην φύση και τις δραστηριότητες σε εξωτερικό περιβάλλον.
- Γνωρίζουν να κινούνται με σχετική άνεση στην ύπαιθρο και επιθυμούν να αναπτύξουν περαιτέρω τις ικανότητες τους.
- Έχουν εμπειρίες με διαδρομές στο βουνό αλλά θέλουν να αποκτήσουν γνώσεις για να αισθάνονται ασφαλείς.

### Σε ενεργούς εργαζόμενους όπως:

- Διοικητικά Στελέχη επιχειρήσεων
- Στελέχη παραγωγής
- Στελέχη που ασχολούνται με διαχείριση προσωπικού
- Ελεύθερους επαγγελματίες
- Επιχειρηματίες

### Στόχοι Προγράμματος

Με την ολοκλήρωση της δράσης οι συμμετέχοντες θα έχουν αναπτύξει (κατανοήσει) τις παρακάτω δεξιότητες:

- Βελτίωση της ικανότητας λήψης αποφάσεων
- Ανάπτυξη συναισθηματικής νοημοσύνης στη λήψη αποφάσεων
- Βελτίωση αυτογνωσίας
- Συμμετοχή σε ομαδική προσπάθεια
- Συνεργασία και ομαδικό πνεύμα
- Κατανόηση από τους συμμετέχοντες την ανάγκη συνεχούς εκπαίδευσης (**Course : Wilderness Education**) πάνω σε διάφορα γνωστικά αντικείμενα.

Ολοκληρώνοντας τις δραστηριότητες οι συμμετέχοντες θα αναπτύξουν τις απαραίτητες ικανότητες σε βασικό επίπεδο σχετικά με την επίλυση προβλημάτων κριτική εκτίμηση και αυτοβελτίωση .

1. Με την σωματική δραστηριότητα θα έχουμε μια προγραμματισμένη και στοχευμένη προσπάθεια βελτίωσης της φυσικής κατάστασης και υγείας.
2. Μέσω της ενσωμάτωσης της κοινωνικής δραστηριότητας στην άσκηση προσφέρονται ψυχικά και σωματικά οφέλη.
3. Η σημασία της ενσωμάτωσης της πνευματικής δραστηριότητας στην καθημερινότητα θα γίνει κατανοητή και θα συμβάλλει με πολλαπλάσια οφέλη σε σχέση με τον επενδυόμενο χρόνο.

### **Χρονοδιάγραμμα δράσεων**

#### **Σωματική δραστηριότητα :**

Οι δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί αποκλειστικά για τους συμμετέχοντες - μέλη του ΗΟΑC - Hellas Outdoor & Adventure Coaching, προκειμένου να οργανωθούν Εκδρομικές - Περιηγητικές Εξορμήσεις (1) μιας ημέρας , στα πλαίσια μιας Ομαδικής Δραστηριότητας και εκπαίδευσης στην φύση.

Ανεξάρτητα του προορισμού της δράσης που θα επιλεγεί, θα διενεργούνται οι κατωτέρω δραστηριότητες με επιμέλεια και προσωπική επίβλεψη του Οργανωτή σε συνεργασία με τον Οδηγό – Εκπαιδευτή.

#### **Απαραίτητος Εξοπλισμός για τις Εκδρομές - Εξορμήσεις**

1. Ορειβατικά μποτάκια ή Αθλητικά παπούτσια με καλή πρόσφυση (υποχρεωτικά)
2. Μπατόν πεζοπορίας (προαιρετικά)
3. Ρούχα κατάλληλα για την εποχή. Αδιάβροχο (απαραιτήτως πάντα), κάλτσες και εφεδρικά ρούχα (απαραιτήτως)
4. Σακίδιο πλάτης για τα προσωπικά σας αντικείμενα
5. Νερό 1 - 1,5 lit.
6. Σνακ όπως : σάντουιτς, σοκολάτες, μπάρες δημητριακών, φρούτα κλπ.

#### **Κοινωνική δραστηριότητα**

Ξεναγηση στην επιλεγείσα περιοχή (Ιστορία, Μνημεία, παραδόσεις, τοπικά προϊόντα) .

Μετακίνηση αναλόγως του αριθμού των συμμετεχόντων και της επιλογής του προορισμού (μετακίνηση με ίδια μέσα ή με λεωφορείο) κατόπιν συνεννόησης με τους συμμετέχοντες.

#### **Πνευματική δραστηριότητα**

Αυτοπροσδιορισμός ικανοτήτων μέσω ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου (Signature Strengths, Self-Rating)

### **Ενδεικτική δράση:**

#### **ΕΞΟΡΜΗΣΗ - Χειμερινός Εννιπέας, στις παρυφές του Ολύμπου**

Αναχώρηση από Θεσσαλονίκη με προορισμό το Λιτόχωρο Πιερίας και την θέση Πριόνια .

Από την θέση Πριόνια ξεκινούν οι περισσότερες ορειβατικές διαδρομές προς το οροπέδιο των Μουσών καθώς και της υψηλότερης κορυφής του Ολύμπου (Μύτικας 2.917) .

Η δική μας ομάδα θα ξεκινήσει από τα Πριόνια με προορισμό το καταφύγιο Σταυρού (Μπουντόλα), μια διαδρομή που εξελίσσεται σε καλογραμμένο και σημαδεμένο μονοπάτι. Φυσικά δεν είναι καινοτομία να πούμε ότι η ομορφιά της διαδρομής είναι εξαιρετική. Η θέα και η εναλλαγή τοπίων συνθέτουν μια εικόνα εντυπωσιακή.



Η πεζοπορία μας είναι διάσχιση 10 χιλ. περίπου, στην πορεία μας θα περάσουμε από την Παλαιά Μονή του Αγ. Διονυσίου, όπου θα κάνουμε στάση και θα περιηγηθούμε στο ανακαινισμένο ιστορικό μοναστήρι. Από εκεί, θα κινηθούμε προς το σπήλαιο που ασκήτευσε ο Άγιος Διονύσιος, διασχίζοντας τμήμα του Φαραγγιού Ενιπέα και μέχρι τη θέση Χαντόλια έχοντας θέα τις χιονισμένες κορυφές του Ολύμπου, πριν τελικά μπούμε στο τελευταίο κομμάτι της

διαδρομής που μας οδηγεί στο Καταφύγιο Σταυρού.

Το Καταφύγιο Σταυρού (Μπουντόλα) βρίσκεται στα 950μ. περίπου πάνω στο κεντρικό δρόμο Λιτοχώρου-Πριόνια. Θα παραμείνουμε για το μεσημερινό γεύμα μας πριν αναχωρήσουμε για την επιστροφή μας στη Θεσσαλονίκη.

Η πορεία που θα ακολουθήσουμε προϋποθέτει μέτρια προς καλή φυσική κατάσταση.

**Συγκεκριμένα:**

- Συνολικό μήκος διαδρομής: 10 χιλ. (διάσχιση)
- Εκκίνηση: 1000 μ.
- Ελάχιστο υψόμετρο: 700 μ.
- Τερματισμός: 950 μ.
- Συνολικός χρόνος πεζοπορίας: 4 ώρες
- Βαθμός δυσκολίας διαδρομής: 2 (κλίμακα 1 - 5)

### *Προϋποθέσεις Συμμετοχής*

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να έχουν τουλάχιστον μέτρια φυσική κατάσταση και να μην έχουν προβλήματα υγείας.

***Με την λήξη του προγράμματος θα δοθούν πιστοποιητικά παρακολούθησης.***