

ΜΕΡΟΣ 02 - ΟΔΗΓΟΣ STEP - ERASMUS+ KA210-ADU

Για τους νέους: από την ιδέα στο πρώτο βήμα

8 κεφάλαια για να περάσεις από την αμφιβολία στη δράση - με
πρακτικά εργαλεία, ασκήσεις και αληθινές φωνές.

ΚΕΦ. 04 - ΝΟΟΤΡΟΠΙΑ

ΚΕΦ. 05 - ΤΟ «ΓΙΑΤΙ» ΣΟΥ

ΚΕΦ. 06 - Η ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΣΟΥ

ΚΕΦ. 07 - ΆΛΛΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ

ΚΕΦ. 08 - ΠΡΩΤΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ

ΚΕΦ. 09 - ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

ΚΕΦ. 10 - ΔΙΚΤΥΟ

ΚΕΦ. 11 - ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ

Περιεχόμενα Μέρους 2

04 Άλλαξε
νοοτροπία05 Βρες το
«γιατί»
σου06 Από την ιδέα
στην
προσφορά07 Άλλα
επαγγέλματα του
αθλητισμού08 Πρώτες
κινήσεις09 Χρήσιμα
χρόνια
δυσκολιών

04

— ΝΟΟΤΡΟΠΙΑ

Άλλαξε νοοτροπία: η αμφιβολία δεν είναι το τέλος

Όλοι αμφιβάλλουν. Και οι καλύτεροι επιχειρηματίες. Αυτό που
αλλάζει είναι τι κάνεις με την αμφιβολία. Μπορεί να είναι φρένο
ή κινητήρας - εσύ επιλέγεις.

Δύο εμπόδια επανέρχονται πάντα: «**Δεν έχω τις σωστές
γνωριμίες**» και «**Δεν έχω το σωστό προφίλ**». Και οι δύο
φράσεις είναι ιστορίες που λέμε στον εαυτό μας. Αυτό το
κεφάλαιο υπάρχει για να τις αποδομήσει.

Ο Cédric προερχόταν από αρτοποιείο. Ο Barnabé ήταν
μισθωτός προπονητής. Ο Tony Tich ήταν καλλιτέχνης και
Yamakasi. Κανείς δεν είχε το «σωστό προφίλ» στα χαρτιά. Όλοι
ξεκίνησαν επιχείρηση στον αθλητισμό. Το κοινό τους σημείο;
Αποφάσισαν να σταματήσουν να περιμένουν να είναι έτοιμοι.



Η αθλητική επιχειρηματικότητα, μια στάση ζωής

0€

για εγγραφή ως μικροεπιχειρηματίας στη
Γαλλία

1σελίδα

αρκεί για ένα πρώτο επιχειρηματικό σχέδιο

30δλ

για να παρουσιάσεις το έργο σου: το pitch

Cédric - Από αρτοποιός, franchisee της MyCoach

«Ο πατέρας μου ήταν αρτοποιός, ο παππούς μου επίσης. Μια μέρα χρειάστηκα προπονητή. Η γυναίκα που βρήκα ήταν λαμπερή - με βοήθησε να ανοιχτώ σε νέες δυνατότητες. Αυτό ήθελα να μοιραστώ. Η επιχειρηματικότητα δεν αφορά μόνο τις δουλιές, είναι στάση, είναι να παίρνεις τη ζωή σου στα χέρια σου.»

► ΜΑΡΤΥΡΙΑ

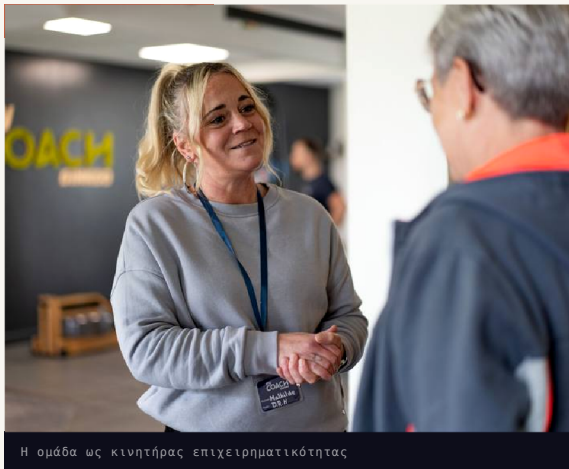
Raphaël - Από τη σχολική αποτυχία στη διδασκαλία του χορού

«Είχα σχολική αποτυχία, δεν ήξερα καλά πού πήγαινα, αλλά ήξερα ότι είχα ένα πάθος: τον χορό. Έβαλα τα πάντα σε αυτόν, εκπαιδεύτηκα, συμμετείχα σε workshops σε όλο τον κόσμο για να μάθω, και μετά για να διδάξω.»

05

— ΚΙΝΗΤΡΟ

Βρες το «γιατί» σου: αθλητισμός, πάθος, βιώματα



Η ομάδα ως κινητήρας επιχειρηματικότητας

Θέλεις να αντέξεις μακροπρόθεσμα; Μην ξεκινήσεις κάτι επειδή είναι της μόδας. Ξεκίνα κάτι που σε αγγίζει βαθιά. Το «γιατί» είναι το καύσιμο που σε κρατά όταν όλα δυσκολεύουν.

Ένα καλό έργο είναι **ένα πρόβλημα + μια λύση + μια δράση**. Δεν χρειάζεται να εφεύρεις την επόμενη μεγάλη ιδέα. Αρκεί να απαντήσεις σε μια πραγματική ανάγκη γύρω σου.

— ΑΣΚΗΣΗ 10 ΛΕΠΤΩΝ

Βρες την εσωτερική σου φλόγα

- 01 Γράψε τι σου αρέσει να κάνεις: αθλήματα, δραστηριότητες, περιβάλλοντα όπου νιώθεις ζωντανός/ή.
- 02 Σημείωσε τι σε εξοργίζει ή σε συγκινεί βαθιά στη γειτονιά σου, στο περιβάλλον σου, στη ζωή σου.
- 03 Κατάγραψε τι αναζητούν οι άλλοι σε εσένα: ακρόαση, κίνητρο, οργάνωση...
- 04 Διασταύρωσε τις απαντήσεις - το κοινό τους σημείο είναι η εσωτερική σου φλόγα. Εκεί ξεκινά το έργο σου.

► ΜΑΡΤΥΡΙΑ - PODCAST FIGHT LAB / GINKGO SPORT

Barnabé, 27 ετών - Από μισθωτός προπονητής, επιχειρηματίας της MyCoach

«Δεν έβλεπα τον εαυτό μου να μένει μισθωτός. Ήθελα τη δική μου επιχείρηση. Ήμουν ήδη αρκετά χρόνια στη ρουτίνα του προπονητή. Ο στόχος μου ήταν να ξεπεράσω τον εαυτό μου, να θέσω πιο ψηλούς στόχους και να μη μείνω σε αυτή τη ρουτίνα.»

Μια ευκαιρία μπορεί να είναι ενδιαφέρουσα. Όμως μακροπρόθεσμα, αυτό που κρατά έναν επιχειρηματία είναι να υλοποιήσει πραγματικά το έργο του. Όταν ο μόνος στόχος είναι τα χρήματα, συχνά έρχεται η απογοήτευση.

Ένα έργο δεν χτίζεται μόνος σου στο δωμάτιό σου: δοκιμάζεται απέναντι στους άλλους και τρέφεται από όσους ήδη κατέχουν το αντικείμενο.

Όρισε το όραμά σου

- 01 Γράψε σε μία πρόταση τι θέλεις να αλλάξεις, για ποιους, μέσα σε 3 χρόνια.
- 02 Γράψε τι αρνείσαι να κάνεις, ακόμη κι αν αποφέρει χρήματα.
- 03 Θέσε έναν στόχο 6 μηνών που σε φέρνει πιο κοντά σε αυτό το όραμα.
- 04 Παρουσίασε το όραμά σου σε 3 ανθρώπους του χώρου και σημείωσε τις ερωτήσεις τους: είναι τα επόμενα βήματά σου.

06

Από την ιδέα στη συγκεκριμένη προσφορά: οργάνωση χωρίς να πνιγείς

Δεν χρειάζεσαι επιχειρηματικό σχέδιο 40 σελίδων. Ξεκίνα φτιάχνοντας μια απλή εκδοχή της ιδέας σου που μπορεί να δοκιμαστεί. Προχωράς, προσαρμόζεις, βελτιώνεσαι. Ακριβώς όπως στην προπόνηση.

Το πιο σημαντικό: **μην κολλήσεις στη νομική μορφή**. Ξεκίνα να δοκιμάζεις, ακόμη και χωρίς επίσημη δομή. Τακτοποίησε τα τυπικά όταν νιώσεις ότι παίρνει μορφή.

 Μικροεπιχείρηση Για να πουλάς υπηρεσίες και να ασκείς νόμιμα τη δραστηριότητά σου. Δωρεάν εγγραφή online (στη Γαλλία). Ιδανικό για να ξεκινήσεις μόνος/η χωρίς επένδυση.	 Σωματείο μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα Αν το έργο σου είναι συλλογικό ή κοινωνικό. Για να αναζητήσεις επιχορηγήσεις, να εμπλέξεις περισσότερα άτομα, να κάνεις συνεργασίες.
 Η αρχική προσφορά Μία απλή υπηρεσία, μια ξεκάθαρη τιμή, ένα συγκεκριμένο κοινό. Όχι 10 υπηρεσίες στην αρχή - μία, καλά στοχευμένη, που δοκιμάζεται γρήγορα.	 Το επιχειρηματικό σχέδιο μιας σελίδας Στοχευμένο πρόβλημα - προτεινόμενη λύση - πελάτες-στόχος - αναμενόμενα έσοδα. Τίποτα παραπάνω. Τα υπόλοιπα έρχονται με την εμπειρία του πεδίου.
 Το μοντέλο «ενοικίου χώρου» Μείνε ανεξάρτητος/η ενώ εργάζεσαι σε γυμναστήριο αλυσίδας: πληρώνεις ένα μηνιαίο ενοίκιο και κρατάς το καθεστώς σου. Λεπτομέρειες στο επόμενο κεφάλαιο.	 Η επαγγελματική κάρτα Για να προπονήεις επί αμοιβή στη Γαλλία, απαιτούνται αναγνωρισμένο δίπλωμα (BPJEPS, CQP, STAPS) και επαγγελματική κάρτα. Πλήρεις λεπτομέρειες στο Μέρος 4.

Ο Cédric το εξηγεί καθαρά: όταν ξεκινάς, η ανθρώπινη υποστήριξη μετράει περισσότερο από τη νομική μορφή. **«Αυτό που με βοήθησε ήταν να έχω ανθρώπους που ήταν παρόντες.»**

Το franchise της MyCoach του επέτρεψε να μην ξεκινήσει από το μηδέν οργανωτικά. Για εσένα, ένα σωματείο ή μια μικροεπιχείρηση παίζουν αυτόν τον ρόλο: σου δίνουν νόμιμο πλαίσιο χωρίς να σε μπλοκάρουν.

Πρώτο βήμα: ένα ραντεβού με έναν σύμβουλο

Αν δεν ξέρεις από πού να ξεκινήσεις, στη Γαλλία η Mission Locale (έως 25 ετών) μπορεί να σε βοηθήσει να ξεκαθαρίσεις την ιδέα σου, να εντοπίσεις τις ανάγκες σου, να φτιάξεις ένα πρώτο σχέδιο δράσης, να βρεις τους σωστούς συνεργάτες, να δοκιμάσεις το έργο σου στο πεδίο και να εξασφαλίσεις την κατάστασή σου στο ξεκίνημα. Από 26 ετών, απευθύνσου στο France Travail ή σε ένα BGE. Στην Κύπρο, απευθύνσου στη Δημόσια Υπηρεσία Απασχόλησης.

Τρεις ερωτήσεις να προετοιμάσεις πριν από το ραντεβού:

- 01 Ποιο είναι σήμερα το έργο ή η ιδέα μου;
- 02 Ποιες είναι οι κύριες δυσκολίες που αντιμετωπίζω;
- 03 Τι θα ήθελα να έχω πετύχει τους επόμενους έξι μήνες;

07

Η επιχειρηματικότητα στον αθλητισμό δεν είναι μόνο προπόνηση

Όταν σκεφτόμαστε «αθλητική επιχειρηματικότητα», το αντανakλαστικό είναι σχεδόν πάντα το ίδιο: να γίνεις προπονητής. Είναι ένας σταθερός δρόμος, αλλά όχι ο μόνος. Ο κλάδος του αθλητισμού αντιστοιχεί σε εκατοντάδες χιλιάδες θέσεις εργασίας στη Γαλλία, και οι περισσότερες δεν αφορούν την καθοδήγηση προπονήσεων.

Αν η προπόνηση δεν σου ταιριάζει ή αν απλώς θέλεις να διευρύνεις τις δυνατότητές σου, αυτά τα επαγγέλματα μαθαίνονται και χωρίς μακροχρόνιες σπουδές, ξεκινώντας από δεξιότητες που ίσως έχεις ήδη αναπτύξει χωρίς να το ξέρεις: οργάνωση, πωλήσεις, αφήγηση, βιντεοσκόπηση.

 Μάρκετινγκ & διαχείριση κοινότητας Διαχείριση των κοινωνικών δικτύων ενός συλλόγου, ενός γυμναστηρίου ή ενός αθλητή. Ο αθλητισμός καταναλώνει πολύ περιεχόμενο - μια δεξιότητα που χτίζεται γρήγορα με την πράξη.	 Πωλήσεις στον αθλητισμό Πώληση συνδρομών, εξοπλισμού, συνεργασιών. Τα καταστήματα αθλητικών ειδών και τα γυμναστήρια προσλαμβάνουν συνεχώς τέτοια προφίλ, συχνά χωρίς απαίτηση συγκεκριμένου πτυχίου.
 Αθλητικές εκδηλώσεις Διοργάνωση ενός αγώνα δρόμου, ενός τοπικού τουρνουά, μιας ημέρας ανοιχτών θυρών. Μια οργανωτική δεξιότητα που μετατρέπεται εύκολα σε ελεύθερο επάγγελμα ή μισθωτή θέση.	 Ψηφιακά & αθλητικά δεδομένα Δημιουργία βίντεο, ανάλυση επιδόσεων, διαχείριση πλατφορμών κρατήσεων. Το ψηφιακό ανοίγει πόρτες σε όποιον μπορεί να αυτοεκπαιδευτεί στα εργαλεία.

Αν περιοριστείς στην προπόνηση, κλείνεις πόρτες. Κάποιος άνετος με τα κοινωνικά δίκτυα ή τις πωλήσεις μπορεί να χτίσει μια σταθερή δραστηριότητα στον αθλητισμό χωρίς να καθοδηγήσει ποτέ προπόνηση - και να συνδυάσει πολλούς ρόλους με τον καιρό.

Κεφάλαιο 08 - Πρώτες κινήσεις

Το έργο σου δεν ξεκινά
με ένα λογότυπο.
Ξεκινά με ένα «ναι».

08

— ΔΡΑΣΗ

Οι πρώτες κινήσεις: δοκίμασε, εμφανίσου, προσάρμοσε

Το έργο σου δεν ξεκινά με νομική μορφή ή λογότυπο. Ξεκινά με ένα **πρώτο ραντεβού**. Μια πρώτη συνεδρία. Ένα πρώτο «εντάξει, θα το δοκιμάσω». Η δράση δημιουργεί το κίνητρο, όχι το αντίστροφο.

01

Instagram story 10 δευτερολέπτων

Βιντεοσκόπησε τον εαυτό σου για 10 δευτερόλεπτα. Πρόσθεσε ένα αυτοκόλλητο ψηφοφορίας. Απάντησε σε κάθε «Ναι». Αυτός είναι ο πρώτος υποψήφιος πελάτης σου.

02

Pitch 30 δευτερολέπτων

«Είμαι ο/η [όνομα], ξεκίνησα [τι] για [ποιους] στο/στη [πού]. Θέλω να γίνω γνωστός/ή.»
Εξασκήσου 10 φορές.

03

Πρώτος δωρεάν πελάτης

Πρόσφερε μια πρώτη συνεδρία σε κάποιον από το δίκτυό σου. Ζήτη ελικρινή γνώμη. Προσάρμοσε. Αυτή είναι η πραγματική σου προσφορά.

► ΜΑΡΤΥΡΙΑ - PODCAST FIGHT LAB / GINKGO SPORT

Tony Tich - Από τους Yamakasi στην εξατομικευμένη προπόνηση

«Αυτό που αγαπώ είναι να μοιράζομαι. Εκεί νιώθω πιο άνετα, πιο ολοκληρωμένος. Είναι όταν καταφέρνω να βοηθήσω τους ανθρώπους να οργανωθούν καλύτερα, να κινούνται καλύτερα στην καθημερινότητα. Είχα την τύχη να έχω μέντορες, εμπνεύσεις - και θέλω αυτό να διαδοθεί.»

— ΠΕΡΝΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟ

Πριν γίνεις γνωστός και αναγνωρισμένος σε έναν χώρο, πρέπει να εξασκηθείς. Ο εθελοντισμός είναι μια πόρτα εισόδου, είτε θέλεις να ξεκινήσεις επιχείρηση είτε να βρεις δουλειά σε νέο τομέα. Ο Thibaut, που ήθελε να εργαστεί στην καινοτομία μέσω του αθλητισμού, εντάχθηκε σε έναν σύλλογο parkour στη Μαδαγασκάρη για να σχεδιάσει και να υλοποιήσει έργα: εκεί απέκτησε τη νομιμοποίησή του στον χώρο.

Τι σου προσφέρει ο εθελοντισμός: γνωριμία με την πραγματικότητα του πεδίου · μια πρώτη εμπειρία για το βιογραφικό σου · μεταβιβάσιμες δεξιότητες · ένα δίκτυο · την εμπιστοσύνη του χώρου · εντοπισμό ανικανοποίητων αναγκών · δοκιμή του κινήτρου σου · ανάπτυξη ηγετικής στάσης · ενίσχυση του τοπικού σου αντίκτυπου · φήμη πριν καν ξεκινήσεις τη δραστηριότητά σου.

Διαχείριση χρημάτων, χρόνου και δυσκολιών

Τα χρήματα είναι σαν τη σωματική σου ενέργεια: αν τα χρησιμοποιείς άσχημα, εξαντλείσαι. Αν τα οργανώνεις σωστά, δυναμώνεις.

Ο Cédric το λέει ξεκάθαρα: **τους πρώτους μήνες, παρακολούθησε τα νούμερά σου και μην επαναπαύεσαι.** Η εκρηκτική αρχή δεν εγγυάται τίποτα αν η διαχείριση δεν είναι σταθερή.

Οι δυσκολίες θα έρθουν. Νεκρές περίοδοι, πελάτες που φεύγουν, απρόοπτα. Δεν είναι αποτυχία - είναι το πραγματικό γήπεδο του επιχειρηματία. Ο στόχος: να αντέξεις αρκετά ώστε να απογειωθεί.

— Ο ΚΑΝΟΝΑΣ ΤΩΝ 3 ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΩΝ

Ξεχώρισε από το πρώτο ευρώ

- 01 Λογαριασμός εξόδων: 30% κάθε εισπραξης. ΦΠΑ, εισφορές, απρόοπτα.
- 02 Λογαριασμός επενδύσεων: 10% για εκπαίδευση, εξοπλισμό, ανάπτυξη.
- 03 Τρεχούμενος λογαριασμός: τα υπόλοιπα είναι το εισόδημά σου. Δώσε στον εαυτό σου σταθερό, τακτικό μισθό.



Κλείσε σταθερά χρονικά διαστήματα

Δευτέρα σχεδιασμός - Τετάρτη πεδίο - Παρασκευή επικοινωνία. 1 καλά οργανωμένη ώρα = 3 κακοδιαχειρισμένες ώρες.



Πρόβλεψε τις νεκρές περιόδους

Ο Σεπτέμβριος και ο Ιανουάριος είναι δυσαίιοι μήνες. Ο Αύγουστος και ο Ιούνιος είναι άδαιοι. Προετοιμάσου και για τα δύο.

— ΣΥΝΕΧΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Το 10% που επανεπενδύεις χρησιμεύει και για την εκπαίδευσή σου. Συχνά το βλέπουμε ως χαμένα χρήματα· ισχύει το αντίθετο. Η εκπαίδευση σου δίνει νομιμοποίηση, σου επιτρέπει να διαφοροποιήσεις τη δραστηριότητά σου και να μπεις σε νέες αγορές. Ενημερώσου για τα προγράμματα κατάρτισης που επιδοτούνται στη χώρα σου.

Περιτριγυρίσου από τους σωστούς και ενεργοποίησε το δίκτυό σου



Το Erasmus+ ως ευρωπαϊκό επαγγελματικό διαβατήριο

Το πρώτο σου δίκτυο είναι το άμεσο περιβάλλον σου.

Περιλαμβάνει ήδη ανθρώπους που μπορούν να σε συστήσουν, να σε βοηθήσουν, να διαβάσουν τα κείμενά σου - ή απλώς να πιστέψουν σε σένα όταν εσύ δεν πιστεύεις πια.

Όπως λέει ο Barnabé για το ξεκίνημα: «**Δεν έβλεπα τον εαυτό μου να ξεκινά μόνος.**» Αυτό δεν είναι αδυναμία. Είναι ευφυΐα της στιγμής.



Κύκλος στήριξης

Οι δικοί σου άνθρωποι που πιστεύουν σε σένα, σου δίνουν ενέργεια και σε στηρίζουν ακόμη κι όταν αμφιβάλλεις. Εντόπισέ τους. Πες τους τι κάνεις.



Κύκλος εξέλιξης

Άνθρωποι που σε προκαλούν, κάνουν δύσκολες ερωτήσεις, δεν σε αφήνουν στη ζώνη άνεσής σου. Αναζήτησέ τους.



Κύκλος καθοδήγησης

Άνθρωποι που σε εμπνέουν, μοιράζονται την εμπειρία τους, σου ανοίγουν πόρτες. Όπως ο Tony Tich είχε τους μέντορές του από τους Yamakasi.



Το Erasmus+ ως διαβατήριο

Αθλητικές διαμονές στην Ευρώπη, διεθνή bootcamps, συναντήσεις με νέους από 4 χώρες - χωρίς απαιτούμενο επίπεδο σπουδών.

Τουλάχιστον μία συνάντηση τον μήνα

- 01 Μία φορά τον μήνα, πήγαινε σε μια έκθεση, έναν αγώνα, μια εκδήλωση ή έναν χώρο συναντήσεων του κλάδου σου.
- 02 Πριν από κάθε συζήτηση, ρώτα τον εαυτό σου: τι μπορώ να προσφέρω σε αυτόν τον άνθρωπο και τι μπορεί εκείνος να μου προσφέρει;
- 03 Συνέχισε να αθλείσαι και διαφοροποίησε τις αθλητικές σου δραστηριότητες: στο πεδίο γεννιούνται οι γνωριμίες.
- 04 Κράτα την επαφή: ένα μήνυμα μέσα σε μία εβδομάδα μετά από κάθε συνάντηση.

Όταν το έργο μεγαλώνει, ένα ερώτημα γίνεται κεντρικό: ποιος αποφασίζει τι; Συνέταιροι, διοικητικό συμβούλιο του σωματείου, εταίροι. Θέσε αυτούς τους κανόνες νωρίς και γραπτώς: το πακέτο προτύπων STEP περιλαμβάνει ένα απλοποιημένο συμφωνητικό συνεταίρων και ένα βιβλίο αποφάσεων.

Julien Dubois, διευθυντής του Parkour59 (Roubaix): «Στο Parkour59 αναμορφώσαμε το καταστατικό μας γύρω από μια διακυβέρνηση με σώματα (κολέγια), ώστε κάθε εμπλεκόμενο μέρος να έχει θέση στις αποφάσεις. Όταν δημιουργήσαμε την εμπορική μας θυγατρική, την P2K Academy, πρώτα γράψαμε ποιος αποφασίζει τι ανάμεσα στο σωματείο και την εταιρεία. Όσο νωρίτερα θέτεις αυτούς τους κανόνες, τόσο λιγότερο διαφωνείς όταν το έργο μεγαλώνει.»

11

— ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ

Ψυχική αντοχή μακροπρόθεσμα

Αυτό που ξεχωρίζει όσους τα παρατάνε από όσους προχωρούν δεν είναι το ταλέντο. Είναι η ψυχική δύναμη - η ικανότητα να συνεχίζεις ακόμη κι όταν τα πράγματα ζορίζουν.

Ο Tony Tich λέει ότι η κίνηση είναι κομμάτι του. Ο Cédric μιλά για στάση ζωής. Ο Barnabé μιλά για συνεχή υπέρβαση του εαυτού. Τρεις τρόποι να περιγράψεις το ίδιο πράγμα: **η επιχειρηματικότητα είναι νοοτροπία, όχι καθεστώς.**

— ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΤΕΛΕΤΟΥΡΓΙΚΟ

15 λεπτά κάθε Κυριακή βράδυ

- 01 Τι προχώρησε αυτή την εβδομάδα; Ονόμασε 3 πράγματα, έστω και μικρά.
- 02 Τι θα μπορούσα να είχα κάνει διαφορετικά; Ένα μόνο πράγμα - όχι αυτοκριτική.
- 03 Ποια είναι η μοναδική μου προτεραιότητα για την επόμενη εβδομάδα; Μόνο μία.
- 04 Φαντάσου πώς θα είναι η ζωή σου σε 6 μήνες αν συνεχίσεις.

Δεν χτίζεις απλώς μια επιχείρηση. Χτίζεις μια πιο δυνατή εκδοχή του εαυτού σου. Κινήσου. Ξεκίνα. Αποτύχε. Ξαναξεκίνα. Μάθε. Διόρθωσε. Συνέχισε. Η κίνηση είναι κομμάτι σου.

► ΜΑΡΤΥΡΙΑ - PODCAST FIGHT LAB / GINKGO SPORT

Tony Tich - Η κίνηση ως τρόπος ζωής

«Ο αθλητισμός δεν είναι αγγαρεία. Δεν ερχόμαστε εδώ επειδή πρέπει. Ερχόμαστε επειδή θέλουμε να γίνουμε καλύτεροι. Είναι μια στιγμή για τον εαυτό σου. Η κίνηση είναι κομμάτι μας - δεν ξεχωρίζει. Δεν θα "κάνω αθλητισμό". Θα εξασκηθώ. Θα εξασκηθώ πάνω μου, θα καταλάβω πώς λειτουργώ.»



Συγχρηματοδοτείται από
την Ευρωπαϊκή Ένωση



ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ. ΟΙ ΑΠΟΦΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΓΝΩΜΕΣ ΠΟΥ ΔΙΑΤΥΠΩΝΟΝΤΑΙ ΕΚΦΡΑΖΟΥΝ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΤΟΝ/ΤΟΥΣ ΣΥΝΤΑΚΤΗ/-ΕΣ ΚΑΙ ΔΕΝ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΥΟΥΝ ΚΑΤ' ΑΝΑΓΚΗ ΤΙΣ ΑΠΟΦΕΙΣ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΕΝΩΣΗΣ Ή ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ERASMUS+ FRANCE / EDUCATION FORMATION. ΟΥΤΕ Η ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ ΟΥΤΕ Η ΑΡΜΟΔΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΧΟΡΗΓΗΣΗ ΑΡΧΗ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΘΕΩΡΗΘΟΥΝ ΥΠΕΥΘΥΝΕΣ ΓΙ' ΑΥΤΕΣ.