

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
Rekreasyon Bölümü

TOPLUMSAL DUYARLILIK VE KATKI PROJELERİ
PROJE FORMU

1. PROJENİN ADI / SLOGANI:

"Akdeniz Üniversitesi İdari Personelini, Rekreatif Etkinliklerle Destekleme Projesi"

"İş hayatını, YOGA'La!!"

2. PROJENİN KONUSU:

Akdeniz Üniversitesi idari personelini, rekreatif etkinliklerle fiziksel, duygusal ve sosyal açıdan güçlendirmek, desteklemek...

3. PROJENİN AMAÇLARI / HEDEFLERİ:

Akdeniz üniversitesi spor bilimleri fakültesinde çalışan personellerimize;

- Düzenli egzersiz yaparak iş ve özel yaşam dengelerini sağlamak;
- Personellerin stres seviyelerini azaltmak ve zihinsel rahatlama sağlamak,
- Fiziksel ve sosyal yönden katkıda bulunmak;
- Egzersiz, konsantrasyonu ve yaratıcılığı artırarak işteki verimliliği arttırmak.

4. PROJENİN HEDEF KİTLESİ:

Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde çalışan personeller.

5. PROJEYİ DESTEKLEYECEK KURULUŞLAR:

Akdeniz Üniversitesi;

Spor Bilimleri Fakültesi

6. PROJE PERSONELİ:

Proje Danışmanı:	Öğr. Gör. Merve KAPLAN GÜRÜN
Proje Asistanı:	Burcu KAYHAN
Proje Sözcüleri:	Onur ÇOLAK (0506 516 89 01) Fatma Nur DEMİR (0552 158 55 07)
Proje Grubu Üyeleri:	Bahar Nur KALKAN (20214804011) Fatma Nur DEMİR (20214804022) Medine AKKAYA (20214804009) Tufan Can BAYRAKDAR (20214804030) Onur ÇOLAK (20214804016)

7. PROJENİN İŞLEYİŞİ:

Proje personeli, bahar dönemi boyunca, bir hafta önce yapacağı periyodik toplantılarla, "Proje İş Planını" gözden geçirecek; Fakültemizin ihtiyaçlarını ve önceliklerini dikkate alarak;

- Düzenli egzersiz yaparak iş ve özel yaşam dengelerini sağlamaya;
- Personellerin stres seviyelerini azaltmak ve zihinsel rahatlama sağlamaya,
- Fiziksel ve sosyal yönden katkıda bulunmaya;
- Egzersiz, konsantrasyonu ve yaratıcılığı artırarak işteki verimliliği arttırmaya... yönelik öncelikleri uygulamaya koyacaktır.

8. PROJENİN SÜRESİ:

2024-2025 Akademik Yılı, Bahar Dönemi boyunca;
Haftada 2 gün (1) saat, planlanmış uygulamalar...

9. PROJENİN ETKİNLİKLERİ:

- Görüşme ve yazışmalar;
- Tanıtıcı-uyarıcı duyuru ve anket çalışmaları;

- Akdeniz üniversitesi idari ve personelleri bilgilendirmeye yönelik toplantılar yapılması;
- Düzenlenecek yoga etkinliği konusunda idari ve personellerin bilgilendirilmesi, bilinçlendirilmesi ve yönlendirilmesi;
- Gerçekleştirecek olan yoga etkinliğinin tasarlanması;
- Planlanan yoga etkinliğinin düzenlenmesi;
- Verilerin değerlendirilmesi, analizi, raporlanması ve sunulması...

10. PROJENİN MALİYETİ:

- Üniversitemiz, Fakültemiz, Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü ve Yerel Yönetimlerin öz kaynakları ile yürütülecek, emek-yoğun bir projedir. Sponsorlardan, on bin (64804.50) TL karşılığı, aynî katkı beklenmektedir:

Bütçe Kalemleri	"Akdeniz Üniversitesi İdari Personelini, Rekreatif Etkinliklerle Destekleme Projesi"			
Giderler	Birim	Toplam Miktar	Birim Fiyatı (TL)	Tutar (TL)
1. Pilates Matı	25 Adet	25	110.00	2500.00
2. İçme Suyu (küçük)	20 Koli	480	132.00	2640.00
3. Yoga Blokları	25 Adet	25	240.00	6000.00
4. Çevreci Çöp Poşeti	10 Paket	300	28.95	289.50
5. Yoga Kemerleri	25 Adet	25	295.00	7375.00
6. Foam Roller	25 Adet	25	640.00	16000.00
7. Salon(Kira)	1 Adet	30(Gün)	1000.00	30000.00
TOPLAM				64804.50

Bütçe Kalemleri	"Akdeniz Üniversitesi İdari Personelini, Rekreatif Etkinliklerle Destekleme Projesi"			
Gelirler / Kaynak	Birim	Toplam Miktar	Birim Fiyatı (TL)	Tutar (TL)
1. Pilates Matı / Akdeniz Üniversitesi	25 Adet	25	110.00	2500.00
2. İçme Suyu (küçük) /	20 Koli	480	132.00	2640.00
3. Yoga Blokları / Akdeniz Üniversitesi	25 Adet	25	240.00	6000.00
4. Çevreci Çöp Poşeti / Akdeniz Üniversitesi	10 Paket	300	28.95	289.50
5. Yoga Kemerleri / Akdeniz Üniversitesi	25 Adet	25	295.00	7375.00
6. Foam Roller / Akdeniz Üniversitesi	25 Adet	25	640.00	16000.00
7. Salon (Kira) / Akdeniz Üniversitesi	1 Adet	30(Gün)	1000.00	30000.00
TOPLAM				64804.50

11. PROJEDEN BEKLENEN SONUÇLAR, KATKILAR: Hedefler

- Çalışanların fiziksel ve zihinsel sağlıklarında gözle görülür bir iyileştirilmesi;
- Stres seviyelerinde azalma ve iş yerinde genel mutluluk düzeyinin artırılması;
- Çalışanlar arasında sosyal etkileşimin ve ekip ruhunun güçlendirilmesi..

12. PROJENİN SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ:

- Proje, çıktıklarına bağlı olarak, gelecek yıl / yıllarda, diğer fakülte personellerinde de geliştirilerek uygulanabilir;
- Projeye, Üniversitemizin tüm çalışan personelleri eklenebilir;
- Proje; diğer il, üniversite ve fakülteler için örnek oluşturabilir...

13. PROJENİN İŞ PLANI: Öngörü

Etkinlik	Sorumluları	Tarihi	Notlar-Sonuç
Proje grubunun oluşturulması	Proje koordinatörü	23 Eylül 2024	Aktif-uyumlu çalışma önceliğiyle oluşturuldu...
Proje konusunun belirlenmesi	Proje grubu	21 Ekim 2024	Proje kurgulandı...
İletişim grubunun oluşturulması	Proje grubu sözcüsü	23 Ekim 2024	Oluşturuldu; TDP Yönergesi incelendi...
Projenin, gönüllülere tanıtılması	Proje grubu üyeleri	30.Ekim 2024	Projeye, sorumlu gönüllüler katıldı...
Projelendirmenin değerlendirilmesi	Proje grubu üyeleri	04 Kasım 2024	Proje, ara sınavda sunuldu...
Projenin, Bölüme teklif edilmesi	Öğr. Gör. Merve KAPLAN GÜRÜN	06 Kasım 2024	Proje, Bölüm Kurulunda onaylandı...
Proje grubu toplantılarının plânı	Proje üyeleri ve danışmanı	06 Kasım 2024	Toplantı plân, programları yapıldı...
Uygulamalar planlandı	Proje ekibi	09 Aralık 2024	Proje İş Plânı oluşturuldu... Etkinlik planlanması düzenlendi.

Projelendirmenin tamamlanması	Proje ekibi	15.Aralık 2024	Projeye son şekli verildi...
Proje hazırlıklarının sunumu	Proje ekibi	23Aralık2024	Proje hazırlıkları, final sınavında sunuldu...

1. Hafta	Proje grubu, uygulamalar öncesi, son toplantısını yapacak; hazırlıkları gözden geçirecek, Yoga seansları için programının hazırlıkları sonlandırılıp, duyurusu yapılacak...
2. Hafta	Katılımcı kayıtlarının tamamlanacak ve gruplar oluşturulacak... (Katılımcıların beden kitle indeksi, fiziksel testleri yapılacak).
3. Hafta	Yoga seanslarına başlanması...(Yoga nefes ve temel hareketler / mobility-stabilty çalışmaları)
4. Hafta	Yoga seanslarına başlanması...(Yoga nefes ve temel hareketler / mobility-stabilty çalışmaları)
5. Hafta	Nefes egzersizleri ve meditasyon çalışmaları yin yoga / mobility-stabilty esneklik çalışmaları)
6. Hafta	Düzenli seanslar ve katılımcı geri bildirimlerinin alınacak...
7. Hafta	Denge- Esneklik yoga seansları yapılacak.../ Kalça mobility odaklanma çalışmaları
8. Hafta	Ara değerlendirme toplantısı: Katılımcı gelişim raporlarının hazırlanacak... Vize sunumu yapılacak...
9. Hafta	Güç- esneklik yoga çalışmaları / Omuz mobility ve stability çalışmaları
10. Hafta	Seansların düzenli devamı ve sosyal etkileşimlerin teşvik edilecek...
11. Hafta	Son seanslar planlanacak ve proje değerlendirmesi hazırlanacak...
12. Hafta	Denge-güç esneklik ve nefes çalışmaları odaklanma / mobility ve stability çalışmaları (Katılımcıların beden kitle indeksi, fiziksel testleri tekrar yapılacak).
13. Hafta	Tüm fakülteyi içeren Kahkaha Yogası Etkinliği Düzenlenecek...
14. Hafta	Proje sonuç raporu hazırlanacak.. ve final anketlerinin uygulanacak... Proje sunumu: Çıktılar paylaşılacak ve gelecek öneriler sunulacak...
15. Hafta	Projenin kamuoyuna sunumu yapılacak (26.05.2025); proje, AVESİS' e eklenecek...

14. DEĞERLENDİRME ANKETİ / SONUÇ RAPORU ÖZETİ: