

Stockholm

Utbildningsprogram våren 2023 (januari–juni)

Hej!

Att lära sig nya saker är stimulerande. Vi på RF-SISU Stockholm erbjuder en mängd utbildningar och föreläsningar för tränare, föreningsledare, aktiva idrottsutövare och vårdnadshavare i Stockholmsdistriktets idrottsföreningar. Genom idrottsrörelsens folkbildning skapas ett starkt föreningsengagemang, vilket är en nödvändig nyckel till att få föreningarna och dess medlemmar att växa.

Vi har ett brett utbud och kan även skräddarsy insatser utifrån de utvecklingsbehov som finns i just er förening eller ert förbund. Detta kan vi göra digitalt eller via fysiska träffar. Det här programmet är framtaget så du lättare ska få en översikt.

Tveka inte att kontakta oss om du har frågor eller behöver hjälp!
Kontaktuppgifter hittar du här.

Välkommen med din anmälan!

Innehållsförteckning

4 **Grundutbildning för tränare**

5 **Värdegrund i hela föreningen**
Introduktion
Värdegrundscoach
Värdegrundsambassadör

6 **Träna barn, ungdomar och vuxna med ADHD/ADD, autism/asperger och andra diagnoser (NPF)**

7 **Nyfiken på – lunchsamtal**

8 **Strategisk styrelseutbildning**

9 **Praktisk hantering och registrering av LOK-stöd**
Leda lärande samtal

10 **IdrottOnline Klubb Administration** – *Grundutbildning*
Ett steg framåt
Hållbarhetswebben

11 **Goda energirika före-, efter- och mellanmål**
Vem ”äger” och ansvarar för föreningen på sociala media?

12 **Låt oss ses!** – *En utbildning för dig som är tränare/ledare för barn*

13 **Akut skadebehandling och första hjälpen**
Effektivisera och förenkla vardagsadministrationen i din förening

14 **Kassör** – *Grundutbildning*
Grundutbildning för föreningsledare – *Introduktion*

15 **Trygghets- och inkluderingswebben**
Bokföring – *Grundutbildning*

16 **Parasportens grunder**

17 **Kassör** – *Fördjupning*
Den perfekta ungdomsledaren

Grundutbildning för tränare

Tränare inom idrotten har ett värdefullt uppdrag. Ett uppdrag som ger massor av energi och upplevelser. Man får möta en mängd olika människor och får möjlighet att utvecklas både som tränare och människa. I en tränarroll kan man hjälpa andra att växa och utmanas i sin idrottsutövning. Grundutbildningen är till för alla tränare, oavsett vilken idrott man är engagerad i eller om man tränar barn, ungdomar eller vuxna. Den ger en bra grund att utgå ifrån i den fortsatta tränarrollen. Utbildningen är det första obligatoriska steget utifrån vilket man kan utvecklas vidare. Man får gå utbildningen från det år man fyller 14 år.

Klicka på datumet för mer info och anmälan

8 februari + 19 februari	
13 februari + 25 februari	*FYSISK*
6 mars + 18 mars	
21 mars + 2 april	*FYSISK*
19 april + 29 april	
2 maj + 13 maj	*FYSISK*
10 maj + 21 maj	

Målgrupp

Tränare och ledare.



FOTO: BILDBYRÅN

Värdegrund i hela föreningen

Arbetar ni aktivt med värdegrundsfrågor i er förening, eller vill ni komma i gång? Behöver ni få fler verktyg att implementera värdegrunden i hela er verksamhet? Vill ni få inspiration i ert arbete?

Att jobba med värdegrund i hela föreningen är ett arbete för att skapa en trygg idrottsmiljö för aktiva och ledare. Vi ger er möjlighet till att få mer kunskap om hur man kan jobba med detta i er förening, att starta arbetet, att komma vidare, att inspireras.

Introduktion

Ni som förening möjlighet att få inspiration och kunskap om hur ni kan arbeta med värdegrundsfrågor genom hela föreningen. Under introduktionen går vi igenom vad det kan innebära och olika vägar ni kan ta framåt.

Målgrupp

Förtroendevalda och nyfikna.

Klicka på datumet för mer info och anmälan

21 februari
4 april

Värdegrundscoach

I din förening jobbar ni aktivt med värdegrunden i hela verksamheten. Att ta samtal med ledare, aktiva och vårdnadshavare kan vara enkelt men också svårt om det har hänt något där någon brutit mot föreningens värdegrund. Den här kvällen får du verktyg om vilka samtal du kan ta och vilka samtal du ska skicka vidare och till vem.

Målgrupp

Den i föreningen som aktivt vill arbeta med värdegrundsfrågor.

Klicka på datumet för mer info och anmälan

12 mars
7 maj

Värdegrundsambassadör

Föreningens ögon och öron i verksamheten, det är en värdegrundsambassadörs viktiga roll. Vad gör jag som värdegrundsambassadör? Vilka verktyg kan jag behöva? En roll i föreningen där du som värdegrundsambassadör är den som är närmast verksamheten och har koll på hur värdegrunden efterlevs.

Innehåll

- Vilka ska jag kommunicera med?
- Vad gör jag om något händer som gör att föreningens värdegrund bryts?

Detta är några av de frågor som vi under kvällen kommer att gå igenom.

Klicka på datumet för mer info och anmälan

16 januari

Träna barn, ungdomar och vuxna med ADHD/ADD, autism/asperger och andra diagnoser (NPF)

Utbildningen vänder sig till dig som vill stärka ditt ledarskap för att på ett bättre sätt kunna inkludera fler i er verksamhet och öka förutsättningarna för att de redan aktiva stannar kvar. Det som är bra för personer med en diagnos är även bra för alla andra i verksamhet.

Utbildningen vänder sig till dig som tränar och träffar barn, ungdomar och vuxna med olika behov. Utbildningen fokuserar på rutiner, struktur, motivation, feedback, känsloärlighet, relationer och bemötande.

Målgrupp

Tränare ledare som vill ta nästa steg i sitt ledarskap för att skapa bättre förutsättningar för alla.

Klicka på datumet för mer info och anmälan

24 januari	
16 februari	
21 februari	*FÖRDJUPNING*
16 mars	
28 mars	*FÖRDJUPNING*
25 april	





Nyfiken på – frukost- och lunchsamtal

En serie med olika ämnen där vi skrapar på ytan och för ett enklare samtal för att väcka större intresse kring olika frågor.
Varmt välkommen!

Klicka på datumet för mer info och anmälan

Lunchsamtal – Idrottens strategi 2025
25 januari

Frukostsamtal – Styrelseengagemang
16 februari

Lunchsamtal – Idrott och kriminalitet + Segregation och inkludering
15 mars

Lunchsamtal – Parasport
30 mars

Lunchsamtal – De fem utvecklingsresorna
3 april

Lunchsamtal – Valberedning
5 april

Lunchsamtal – Pride
15 maj

Strategisk styrelseutbildning

Som föreningsledare är du en del av den svenska idrottsrörelsen. Idrottens mål är att engagera så många som möjligt, så länge som möjligt och i så bra verksamhet som möjligt. För att möjliggöra för dig som förtroendevald att få kunskap och verktyg för att kunna ta hållbara och strategiska beslut i din förening har vi grundläggande utbildningar inom föreningslära.

Under paraplyet ”Strategisk styrelseutbildning” hittar du flertalet utbildningar för er styrelse som helhet eller för dig i din specifika roll. Allt från stadgetolkning till vad vi behöver veta för att få till effektfulla möten. Vi vill inspirera och ge dig kunskap i ditt viktiga uppdrag.

Klicka på datumet för mer info och anmälan

Introduktion
4 maj

Styrelsens ansvar
16 maj

Effektfulla möten
24 april

Funktion:
Ordförande och sekreterare
30 maj



Vårens övriga utbildningar i datumordning

Januari

Praktisk hantering och registrering av LOK-stöd

Statligt lokalt aktivitetsstöd (LOK-stöd) är en central och viktig del för finansiering av ungdomsidrott. För att ta del av stödet krävs en digital ansökan och närvaroregistrering från föreningen. Under kvällen går vi igenom vad LOK-stöd är, vilka förutsättningar som krävs, vilka typer av aktiviteter man kan söka för, hur man lägger upp aktiviteter och närvaroregistrerar, vem som kan ansöka samt hur själva ansökan går till.

Målgrupp

Den som ansvarar för och/eller administrerar LOK-stöd i förening.

Klicka på datumet för mer info och anmälan

18 januari

Februari

Leda lärande samtal

Lärandet är en central del i utvecklingen, både för dig som individ och din organisation. Genom samtal och erfarenhetsutbyte med andra skapas goda förutsättningar att upptäcka ny kunskap, se nyanser och nya möjligheter. Kanske du till och med inspireras att utmana dina egna valda sanningar. RF-SISU är idrottens studieförbund och kärnan i vår verksamhet är samtalet och mötet mellan människor. Vi tror på att lära av varandra genom dialog, interaktion och reflektion, där varje deltagare ses som en resurs utifrån sina egna erfarenheter och tankar. Med denna utbildning vill vi visa hur du som samtalsledare, genom att använda olika metoder och ställa olika typer av frågor kan öka lärandet hos er som deltar i det samtalet. Efter utbildningen är du godkänd lärgruppsledare.

Målgrupp

Alla oavsett roll i föreningen.

Klicka på datumet för mer info och anmälan

23 februari

10 maj *FYSISK*



Mars

IdrottOnline Klubb Administration – *Grundutbildning*

Detta är en grundutbildning för de administrativa delarna i IdrottOnline Klubb. Efter utbildningen är tanken att deltagarna ska behärska grunderna i hantering av medlemsregistret i IdrottOnline samt ha kunskap att kunna lägga upp en strategi för hur man i föreningen skall arbeta med medlemsregistret i framtiden.

Målgrupp

Kanslist eller administratör i förening.

Klicka på datumet för mer info och anmälan

7 mars

17 maj

Ett steg framåt

Identitet, självkänsla och självförtroende. Vänskap och gemenskap. Respekt och tillit. Svenska Fotbollförbundet har tagit fram detta värdegrundsmaterial till dig som ledare för barn och ungdomar, så att du kan få tips och idéer till din verksamhet. Den största delen av materialet består av värderingsövningar, med syfte att stärka både jaget och laget och att skapa trygghet i gruppen. Övningarna grundar sig på fyra olika teman:

- Identitet, självkänsla och självförtroende
- Vänskap och gemenskap
- Respekt och tillit
- Fördomar och normer

Målgrupp

Ledare för barn och ungdomar inom all idrottsverksamhet.

Klicka på datumet för mer info och anmälan

8 mars

Hållbarhetswebben

Hållbar utveckling är ett måste i dag och framöver. Det är en del i den förändringsresa som svensk idrott just nu gör. Dessutom är det en förutsättning för fortsatt idrottsutveckling.

Under kväll går vi igenom det webbverktyg som är skapat för att ni som arbetar, har förtroendeuppdrag, är engagerade i en idrottsförening ska på ett bra sätt få ledning och hjälp med arbetet med att skapa en hållbar idrottsmiljö. För idrottsrörelsen betyder hållbar utveckling att vi ska ta ansvar för vår miljöpåverkan och bidra till folkhälsa, demokrati, inkludering, människors egenmakt och en sund ekonomi. Det innebär att vi har valt att definiera hållbar utveckling utifrån social, ekonomisk och ekologisk hållbarhet.

Målgrupp

Förtroendevald, medarbetare, kommittémedlemmar.

Klicka på datumet för mer info och anmälan

9 mars

>>> Mars



Goda energirika före- efter- och mellanmål

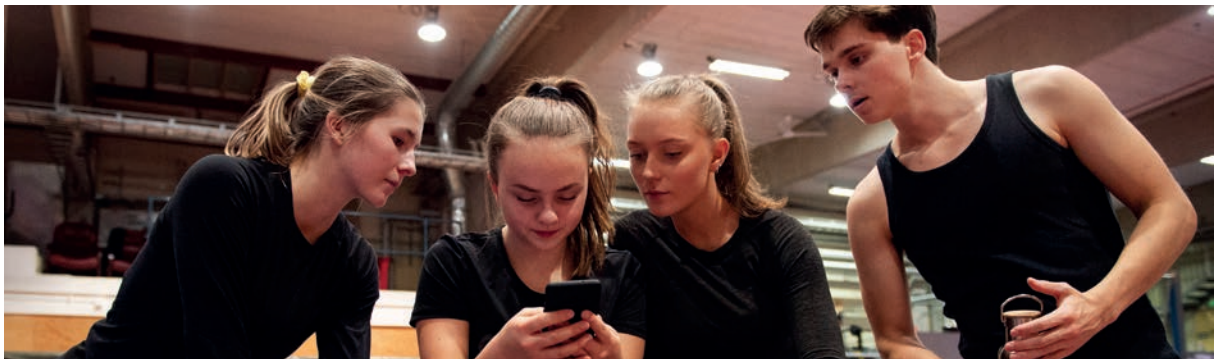
En utbildningskväll med syftet att inspirera barn, ungdomar, idrottsledare och idrottsföreningar med cafeteria. Vi pratar om sambandet mellan fysisk aktivitet och kost samt lära oss hur man genom bra mellanmål kan uppnå en jämn energibalans. Under kvällen går vi igenom en enkel och förståelig sockerskola och att göra egna enkla sockersmarta mellanmål och vad man kan ha med sig i väskan på väg till träningen.

Målgrupp

Tränare, lagledare, vårdnadshavare samt de som ansvarar för föreningens cafeteria.

Klicka på datum för mer info och anmälan

21 mars



Vem ”äger” och ansvarar för föreningen på sociala media?

Hur skapar man en positiv bild av sin förening online? Vem har ansvaret när nåt blir fel? Hur förebygger vi att det blir fel? Hur kan man dra nytta av sociala media i marknadsföringen av sin förening? Under utbildningen går vi igenom vem som har ansvar för vad samt vilka risker och möjligheter som finns för föreningen på sociala media.

Målgrupp

Organisationsledare, ansvarig för hemsida/ sociala media i förening.

Klicka på datumet för mer info och anmälan

23 mars

>>> Mars

Låt oss ses! – En utbildning för dig som är tränare och ledare för barn

Vi bjuder in till en kväll med två utbildningar.

Hur skapar vi rörelseglädje

En utbildning som bidrar med kunskap, idéer och verktyg för ökad rörelseförståelse i mötet med barn och unga i föreningen. Under utbildningen kommer ni att få grunderna i ledarskap där vi synliggör ledarskapets betydelse för att göra skillnad för att barn ska vilja, våga och kunna vara en del av idrotten så länge som möjligt. Vi ger er verktyg så att ni som ledare kan skapa trygga och inspirerade miljöer för att få fler barn och unga i fysisk aktivitet och rörelse, där både fysiska, idrottsliga, sociala och psykologiska aspekter lyfts.

Tejpning vid idrottsskador

När ska vi tejpa? Vem ska vi tejpa? och varför ska vi tejpa? Under kvällen går vi igenom olika tekniker för att tejpa. Vilken tejp använder man till vad. Kvällen innehåller teori om när, vem och varför man ska tejpa och praktiska exempel om hur man gör. Fokus på axlar, armbågar, knän och fötter.

Målgrupp

Ledare till aktiva från 15 år och uppåt.

Klicka på datum för mer info och anmälan

21 mars



>>> Mars

Effektivisera och förenkla vardagsadministrationen i din förening

En utbildningskväll med praktiska tips och råd för dig som är ny eller önskar stöd i din operativa roll i en idrottsförening. Vi kommer att prata om administration, viktiga hållpunkter i ett årshjul samt grundläggande om hur de olika delarna inom idrotten hänger ihop. Fokus är på att skapa en bra överblick över föreningsadministrationen och underlätta samt effektivisera den administrativa vardagen i en förening.

Målgrupp

Förtroendevald eller administratör i förening.

Klicka på datum för mer info och anmälan

29 mars

9 maj *FÖRDJUPNING*

Akut skadebehandling och första hjälpen

Är du väl förberedd kan du rädda liv, minimera skadan och förkorta rehabiliteringen. Detta är en utbildning i Första hjälpen och Akut skadebehandling där du som deltagare får kunskap om L-ABC samt hur du skall hantera de sjukdoms- eller skadesituationer som kan uppstå. Vi pratar allmänt om skadehantering, men kommer att gå in extra på neurologiska skador så som huvud och nackskador. Vi kommer att gå igenom vad som behöver göras i den akuta situationen, vilka effekter skadan kan få, hur man skall tänka efter en sådan skada samt hur man kan minimera behovet av rehab.

Under kvällen går vi igenom Första hjälpen som bl. a. innehåller information om hur du i en akut situation kan upptäcka och hantera:

- **L** – Livsfarligt läge
- **A** – Andning
- **B** – Blödning
- **C** – Chock

Målgrupp

Tränare, ledare, aktiva och vårdnadshavare.

Klicka på datumet för mer info och anmälan

30 mars

April

Kassör – *Grundutbildning*

Kraven på föreningens redovisning och förvaltning har förändrats mycket de senaste åren. Under utbildningen går vi igenom rättsläget vad det gäller idrottens skattefrågor, ansvar och organisation samt kassörens roll i föreningen.

Målgrupp
Kassörer oc förtroendevalda.

Klicka på datumet för mer info och anmälan
18 april



Grundutbildning för föreningsledare – *Introduktion*

Den här kvällen är en introduktion till Grundutbildningen för föreningsledare. Syftet är att bidra med kunskap och inspiration så att du i ditt uppdrag som förtroendevald i din förenings styrelse ska kunna leda på ett sätt som bidrar till din förenings utveckling och idrottsrörelsens gemensamma förflyttning, den förflyttning som benämns som Strategi 2025. Utbildningen grundar sig i webbplattformen Grundutbildning för föreningsledare. Har ni möjlighet att delta med hela styrelsen i sin helhet är det en fördel men inte nödvändigt.

Målgrupp
Förtroendevald i förening.

Klicka på datumet för mer info och anmälan
20 april *FYSISK*

>>> April

Trygghets- och inkluderingswebben

Idrottsrörelsen ska vara en plats där alla känner sig välkomna och trygga. Det förutsätter ett aktivt arbete med tränar- och ledarkulturer samt med att översätta värdegrunden i konkreta beteenden.

Under kvällen går vi igenom det webbverktyg som är skapat för att ni som arbetar, har förtroendeuppdrag, är engagerade i en idrottsförening ska på ett bra sätt få ledning och hjälp med arbetet med att skapa trygga och inkluderande miljöer.

Det är ett kontinuerligt arbete med strukturer och rutiner i syfte att förebygga och åtgärda otrygghet som krävs.

Målgrupp
Förtroendevald i förening.

Klicka på datumet för mer info och anmälan
27 april

Maj

Bokföring – *Grundutbildning*

Denna kurs ger dig grundläggande kunskaper i bokföring. Vi går igenom debet- kredit, olika rapporter som balans- och resultatrapporter och de nya redovisningsregler (K1) som numera gäller för alla föreningar med omsättning under 3 miljoner. Vi arbetar med Idrottens BAS-kontoplan.

Målgrupp
Den som hanterar ekonomi i förening.

Klicka på datum för mer info och anmälan
3 maj

>>> Maj



Parasportens grunder

Utbildningen parasportens grunder lyfter vad parasport är för något och förklarar vem parasporten riktar sig till. Utbildningen är framtagen av Parasport Förbundet och genomförs i samverkan med Stockholms Parasportförbund och RF-SISU Stockholm.

Delar av innehållet:

- Organisering, samhällsstruktur och förändring i ett parasportperspektiv
- Inkluderande och normmedveten idrott, Idrottens värdegrund
- Vikten av rörelseförståelse, praktiska övningar med chans att testa idrottsspecifika hjälpmedel tex framerunning
- Att träna och tävla som paraidrottare
- Kunskap om parasportmålgrupperna
- Stöd att få vid uppstart i Stockholm
- Tid finns till att ställa frågor

Målgrupp

Detta fysiska utbildningstillfälle i Stockholm ger dig som tränare, ledare och förtroendevald i en idrottsförening en bra introduktion av Parasportens grunder. För dig som har eller som vill utveckla parasport i er förening eller bara vill öka din kunskap.

Klicka på datumet för mer info och anmälan

9 maj

>>> Maj

Kassör – *Fördjupning*

Utbildningen riktar sig till dig som vill ha detaljerad kunskap om de krav som finns på hantering av ekonomi i en förening. Kursen är en fortsättningskurs från Kassörsutbildningen och Bokföringsutbildningen. Vi kommer gå lite djupare i varje ämne och viss förkunskap krävs. Du behöver ha grundläggande kunskaper i bokföring och ekonomihantering i en förening. Vi kommer inte att gå igenom grunderna på denna utbildning utan vi hänvisar då till Kassör -Grundkurs samt Bokföring Grund. Kursen ger en fördjupad kunskap om hur ekonomin i en förening bör hanteras.

Målgrupp

Kassör och/eller den som hanterar ekonomi i förening.

Klicka på datumet för mer info och anmälan

25 maj



Den perfekta ungdomsledaren

En ledarutbildning för dig som ska vara ledare på någon av sommarens läger, kollo eller sommarskolor.

Innehåll

- Pedagogik
- Tränarskap
- Att kunna skapa en positiv upplevelse för deltagarna
- Att praktiskt kunna genomföra en dag på ett säkert sätt
- Att du ska hitta dina skills och förstå hur du bäst använder dem när du bemöter barnen
- Att sätta sig in i barnen, vårdnadshavare och kollegors perspektiv
- Att få användbara tips och verktyg för att få en kul och rolig verksamhet för alla
- Hur vi jobbar som samtalsledare när vi har teoripass

Syfte

- Att du ska känna en trygghet i ditt uppdrag
- Att du ska få kunskap inom pedagogik och tränarskap för barn
- Att du ska få kunskap om vad du kan göra i utmanande situationer.

Klicka på datumet för mer info och anmälan

31 maj

8 juni

© RF-SISU STOCKHOM

RF-SISU Stockholm är en av Riksidrottsförbundets och SISU Idrottsutbildarnas 19 regionala organisationer. Vårt uppdrag är att stödja, företräda, leda och samordna idrottsrörelsen i gemensamma frågor på regional och lokal nivå. Vi verkar även för och bidrar till idrottens utveckling genom folkbildning och utbildning i idrottsföreningar och specialidrottsdistriktsförbund.

Stockholm

Vretenvägen 4 • 171 54 Solna • 08 627 40 00 • rfsisu.se/stockholm