



CRUX
KLÄTTERVÄGGAR

Lärgruppsmaterial

Basutbildning för seniorledare

Introduktion

Detta material är ett stöd till dig som lärgruppsledare som ska hålla i en lärgrupp med koppling till Basutbildning för seniorledare. Själva lärgruppen vänder sig till de som är eller ska bli seniorledare i en idrottsförening. I en lärgrupp får ni tillsammans utrymme att fylla på med kunskap via webb-materialet och de gemensamma reflektionerna och samtalen ni gör i lärgruppen efteråt. Lärgruppen bygger på att alla deltagare tar sig tid att ta del av innehållet på webben enskilt och ger utrymme för egen reflektion med stöd av det reflektionsmaterial som finns på webben. När ni sedan möts i lärgruppen utgår ni ifrån det var och en av er noterat i ert reflektionsmaterial och utbyter erfarenheter, tankar och idéer.

Ni kan med fördel dela upp er lärgrupp utifrån tre träffar, en träff för varje modul på webben. Varje enskild träff bör vara minst 3 utbildningstimmar, det vill säga 2 timmar och 15 minuter (3 x 45 minuter). Ett träff som givetvis både kan genomföras i fysisk och digital form. Om ni ses i fysisk form ta gärna tillfället i akt och lägg till en gemensam fysisk aktivitet och varför inte ett gemensamt mål mat eller nyttig fika.



Så här kommer du igång!

- ✓ Kontakta ditt närmaste RF-SISU distrikt för att registrera och beställa materialet till lärgruppen. Materialet kommer sedan i form av en länk som du och övriga medlemmar ska registrera sig på.
- ✓ Utse en i föreningen till lärgruppsledare som tar på sig att leda lärgruppen från start till mål. Mer vad rollen som lärgruppsledare är kan du läsa i slutet av detta material men även på vår hemsida www.sisuidrottsutbildarna.se/Viarbetarmed/Folkbildningipraktiken/largruppochlargruppsledare
- ✓ Var noga med att ge tydlig information till de som ska delta i lärgruppen kring omfattningen med antal träffar samt vad som behöver göras mellan träffarna. Tydliggör mervärdet med lärgruppen – att det blir ett fantastiskt tillfälle att lära av och med varandra kring ett specifikt ämne. När du som lärgruppsledare skickar ut länken till webbmaterialet, var noga med att guida deltagarna i hur de registrera sig och loggar in. Försök att finnas tillgänglig vid något specifikt tillfälle för att vara behjälplig för de som tycker det är lite svårt och klurigt att komma in och igång.
- ✓ Inför varje träff behöver du som lärgruppsledare skicka ut information och påminna om vad deltagaren ska ha gått igenom före träffen. Påminn dem även att ta med sitt reflektionsmaterial med sina nedskrivna tankar och idéer till träffen.

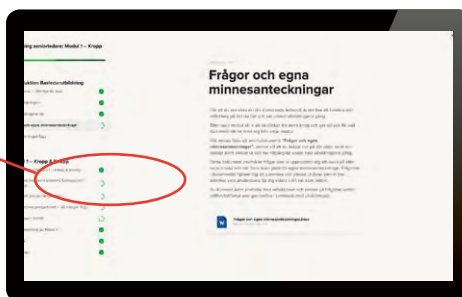
Låt deltagarna få ungefär en vecka på sig att ta sig igenom respektive modul och påminn dem om att använda reflektionsmaterialet som finns på webben för att föra egna noteringar och skriva ner sina reflektioner.

Så här navigerar du på sidan

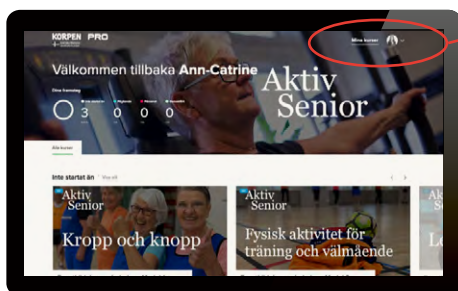
Alla deltagare registrerar sig genom att klicka på den länk de fått till sitt förfogande.

Via länken hamnar deltagaren på en registreringsida där hen skriver in namn och e-postadress.

Därefter får deltagaren ett mejl med en bekräftelse där hen också har möjlighet att välja ett eget lösenord.



Efter det kan deltagaren starta och ta del av innehållet i modul 1. Varje avsnitt följer en given struktur där filmer varvas med text, podd och reflektionsfrågor.



Reflektionsmaterialet hittar deltagaren i menyn. Spara ner reflektionsmaterialet på den enskilda datorn för att lätt kunna föra anteckningar under vägen. Reflektionsmaterialet finns även länkat till i den första modulen.

När deltagaren avslutar modul 1 kan hen klicka sig vidare genom följande knapp till modul 2.



Gör så här vid träffarna!

- ✓ Gör en gemensam incheckning, för att komma igång och få med alla i samtalet redan från start. Det kan handla om att gå ”laget runt” där deltagaren får säga något kort utifrån en specifik fråga eller ämne. Eller helt sonika berätta vad som varit bäst med dagen hittills.
- ✓ Säkerställ redan från start hur ni dokumenterar era samtal under vägen.
- ✓ Börja med en gemensam reflektion kring modulen och dess innehåll för att göra en gemensam sammanfattning. Vad innehöll modulen? Vad har ni framförallt tagit med er?
- ✓ Utgå sedan ifrån reflektionsfrågorna för den specifika modulen och ta en fråga i taget. Säkerställ att alla kommer till tals och får möjlighet lyfta sina tankar och idéer. Det är de olika perspektiven och rösterna som ger en stor kraft i samtalet.
- ✓ Se till att avsätta lite tid för några pauser för att ge deltagarna möjlighet att hämta lite att dricka, gå på toaletten, röra på sig och tanka lite energi.
- ✓ Avsluta varje träff med att beskriva nästa steg samt göra en utcheckning där var och en får reflektera över dagens träff. Låt gärna var och en även identifiera något konkret som hen ska förändra alternativt börja eller sluta göra i sin ledarroll utifrån de nya insikterna.

Efter sista träffen i lärgruppen

- ✓ Efter att ni avslutat er sista träff är det viktigt att ni återrapporterar lärgruppen till ert RF-SISU distrikt. Läs mer hur du gör det på denna sida: www.sisuidrottsutbildarna.se/stodochverktyg/forlargruppsledare
- ✓ Följ gärna upp deltagarnas upplevelse av er lärgrupp för att dra lärdomar inför nästa gång som ni genomför en lärgrupp.

Vad är en lärgrupp?

En lärgrupp har sin kärna i mötet och samtalet mellan människor. Det betyder att deltagarnas olika perspektiv, erfarenheter och upplevelser är det centrala i samtalet. Att lära av och med varandra leder till utveckling.

Vad är en lärgruppsledare?

Även om alla i lärgruppen förväntas delta aktivt i samtalen behöver någon ta på sig ledartröjan. Vi kallar denna någon för lärgruppsledaren, men det betyder inte att hen måste kunna mer än resten av gruppen. Däremot ansvarar personen för att leda och fördela samtalet samt att försöka strukturera och sammanfatta vad ni kommer fram till. Tänk på att försöka vara lyhörd för deltagarnas behov, förutsättningar och synpunkter. Ni kan läsa mer om vad rollen innebär och hitta stöd till dig som lärgruppsledare på SISU:s hemsida.

Stöd från SISU Idrottsutbildarna

SISU Idrottsutbildarna kan genom folkbildningsanslaget bidra med visst stöd till genomförandet av en lärgrupp. Det kan handla om att ta kostnader för material, hyrd lokal, studiebesök eller expertmedverkan. Kontakta gärna våra RF-SISU distrikt så berättar de mer om hur ett samarbete kan se ut. Kontaktuppgifter hittar du på SISU Idrottsutbildarnas webbsida.



KORPEN

 Svenska Motions-
idrottsförbundet

PRO

**SVENSKA
POSTKOD
STIFTELSEN**

Utbildningswebben till Basutbildning för seniorledare är framtagen i samarbete med Korpen och PRO inom ramen för Aktiv Senior med medel från postkodsstiftelsen.



Idrottsutbildarna

Idrottens Hus, Box 11016, 100 61 Stockholm | Tel: 08 - 699 60 00
E-post: www.sisuidrottsutbildarna.se | Hemsida: www.sisu.se