



RF-SISU - vad är det?

RF-SISU Västra Götaland är ett av Riksidrottsförbundets och SISU Idrottsutbildarnas 19 distrikt. Vi är precis som de flesta idrottsföreningar och förbund i landet en ideell organisation. Vårt uppdrag är att stödja, företräda, leda, samordna, utveckla, folkbilda och utbilda idrottsrörelsen i distriktet, så att den bedrivs för att ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet i en trygg idrottsmiljö.

Vad är Folkbildning?

Folkbildning är en form av lärande där deltagarna möts och själva bestämmer vad de tillsammans vill lära sig och veta mer om. Samtal och erfarenhetsutbyten leder till utveckling både för individen och hela föreningen.



Lärgruppsmaterial

På idrottsfolkbildning.se finns lämpliga, enkla lärgruppsmaterial för träningsgrupper och ledargrupper. De kan ge kunskap om till exempel kost, träningslära, ledarskap, psykisk hälsa och många andra ämnen. Med hjälp av materialet startar lärgruppsledaren enkelt en lärgrupp.

Lärgruppsmaterialen är perfekta för en teoretisk träff med laget eller ledargruppen då ni vill utvecklas tillsammans.



Genomför lärgrupper

Lärgruppen är en verksamhetsform inom folkbildningen som används när din förening eller din träningsgrupp vill lära något nytt och utvecklas tillsammans. En lärgrupp riktar sig till ledare, tränare, föräldrar eller utövare och kan utgå ifrån vilket tema eller ämne som helst. Lärgruppen kan genomföras när och var som helst, fysiskt eller digitalt.

En kompetent lärgruppsledare utses att leda lärgruppen som ser till att samtal och dialoger utvecklar såväl individer som gruppen/föreningen.

RF-SISU Västra Götaland hjälper gärna till med upplägg och lärgruppsmaterial. Ni registrerar era lärgrupper i IdrottOnline. Via QR-koden får du instruktioner om hur du gör det.



Beställ och genomför en utbildning i din idrottsförening

En utbildning kan ni beställa själva eller tillsammans med någon samarbets- eller grannförening.

Så här går det till:

1. Ni läser vårt utbud, kontaktar er föreningens idrottskonsulent hos RF-SISU och beskriver era tankar och önskemål för hen.
2. RF-SISU bokar en utbildare som besöker er förening vid önskat/önskade datum.
3. Ni ansvarar för lämplig teorilokal med t ex bild- och ljudmöjligheter samt eventuell lokal till praktik om utbildningen innehåller praktiska moment. Ni sprider sedan en inbjudan.
4. Utbildarens arvode samt eventuellt utbildningsmaterial kan vid samarbete med oss bekostas med folkbildningsresurs. Er RF-SISU-konsulent kan beskriva vad som krävs i samarbetet.

Vår hemsida

Vill du läsa mer om hur vi kan stötta er förening/förbund, t ex genom föreningsbesök av RF-SISU-konsulent, hjälp med löneadministration eller juridisk vägledning.

Eller vill ni kanske bli en del i något av våra projekt?

Besök vår hemsida: www.rfsisu.se/vastragotaland



Följ oss i sociala medier

Håll dig uppdaterad om spännande föreläsningar, utbildningar och processdagar, ta del av positiva exempel från andra idrottsföreningar och få senaste nytt om vad som händer inom idrotten i distriktet.



Utbildningsutbud

Den nationella idrottsövergripande utbildningsstegen för tränare

Webbutbildningen: Introduktionsutbildning för tränare

En kostnadsfri webbutbildning som du genomför på 2-3 timmar var du vill, när du vill. Gå vidare till utbildningen och läs mer.



1 Grundutbildning för tränare

En utbildning på en kväll, en heldag plus hemuppgifter och slutarbete. Läs mer om innehåll och se filmen om utbildningen.



2 Fortsättningsutbildning för tränare

Är det efterföljande steget efter Grundutbildning för tränare. Utbildningen är mer omfattande och fördjupande. Läs mer!



3 Högre tränarutbildning

Utöver dessa utbildningar finns idrottens egna högskoleutbildningar. Även universitet och högskolor erbjuder tränarutbildning.



Den nationella idrottsövergripande utbildningsstegen för organisationsledare

Webbutbildningen: Introduktionsutbildning för föreningsledare

En kostnadsfri webbutbildning som du genomför på 2-3 timmar var du vill, när du vill. Gå vidare till utbildningen och läs mer.



1 Grundutbildning för föreningsledare

I utbildningen berörs föreningsledarens roll, demokratin, föreningsidéen, verksamheten, engagemanget och administrationen.



2 Fortsättningsutbildning för föreningsledare

Fördjupa dig i föreningskunskap och organisationsledarskap via våra temautbildningar som genomförs på en halvdag/kväll.



3 Högre utbildning

Idrottskonsulentutbildningen är en 2-årig utbildning på folkhögskola. Utöver denna har flera högskolor/universitet utbildningar.



Övriga utbildningar för tränare, organisationsledare och aktiva

Akut omhändertagande av idrottsskada

Grunderna i akuta idrottsskador och rehabilitering där du även får öva på akut omhändertagande. Tid: 3,5 tim.

Antidoping

En föreläsning där vi pratar om etik och regler kring doping. Du får även veta hur en dopingkontroll går till. Tid: 2,5 tim.

Engagera och motivera ideella

En föreläsning som inspirerar till nytänk, motivationsklimat, glädjefyllda uppdrag och att värda ledarskapet. Tips och erfarenhetsutbyten. Tid: 2 tim.

Evenemangsutbildning

Vad är viktigt att tänka på för att få besökare till matcher, tävlingar och evenemang? Vad attraherar dagens och framtidens publik? Anpassas i tid, från 2 tim till 2 dagar.

Framtidens ledare – Unga ledare 13-15 år

Barn- och ungdomsledarutbildning anpassad för de yngsta ledarna, mellan 13-15 år. Tid: 3 tim.

Framtidens organisationsledare - 14-25 år

Vi anpassar innehållet i Grundutbildning för föreningsledare för en yngre målgrupp. Utbildningen ger bland annat föreningskunskap om demokrati, föreningsidéen. Tid: 4 tim.

Föreningslivet – Så funkar det (på lätt svenska)

En utbildning om det svenska föreningslivet där vi utgår ifrån den målgrupp vi träffar. Utbildningen är på lätt svenska och behandlar ideella ledarskapet, föreningsstruktur, föreningsdemokratin och värdegrund. Tid: Från 2 tim till 2 träffar á 3 tim.

Grundutbildning för föreningsledare - tema Föreningsekonomi

Känner alla i styrelsen till det ekonomiska ansvar som styrelsen har: t ex bokföringsskyldighet, budget, skatter och avgifter samt årsboksut? Tid: 3,5 tim.

Grundutbildning för föreningsledare - tema Styrelsens roll och ansvar

Vi pratar om ansvaret en styrelse har att leda och utveckla föreningen. Lär dig mer om det ekonomiska ansvaret, rapporter och hur de olika rollerna fördelas. Tid: 3,5 tim.

Grundutbildning för föreningsledare - tema Valberedning

Hur hittar vi de personer som passar bäst i just vår styrelse? Du får förslag på hur en valberedningen kan lägga upp arbetsåret och några framgångsnycklar. Tid: 3,5 tim.

Grundutbildning för föreningsledare - tema Årsmöte

Vilket ansvar har en föreningsstyrelse? Varför är det viktigt att hålla stadgarna uppdaterade och varför ska man veta vad som står i dessa? Vad vet era medlemmar om föreningsdemokrati: rättigheter – skyldigheter? Målgrupp: styrelse. Tid: 3,5 tim.

HBTQI+ och idrott

Här får ni svar på vanliga, och ovanliga, HBTQI+-frågor. Vi diskuterar hur föreningsverksamhet kan bli mer inkluderande utifrån HBTQI+-perspektiv och ger konkreta tips kring likvärdigt bemötande. Tid: 3 tim.

High five – Fem steg till en handlingsplan

High Five hjälper föreningarna med en strukturerad process och handlingsplan för att skapa en trygg miljö för våra barn och ungdomar. Tid: 3 x 3 tim.

HLR – Hjärt och lunggräddning

Livsnödvändig utbildning som ger kunskap om hur du ska agera vid ett hjärtstopp samt hur en hjärtstartare fungerar. Tid: 2,5 tim.

Hållbar Sponsring

Hur kan vi säkerställa att vi har ett hållbart och långsiktigt sponsringsarbete? Hur jobbar vi med jämställd sponsring? Vi fokuserar på dagens moderna sponsring där affärsnytta och samhällsnytta löper som en röd tråd. Utbildningen kan anpassas i tid.

IdrottOnline

IdrottOnline är idrottens administrationsverktyg. Vi skräddarsyr er beställda utbildning utifrån önskemål. Tid: 3 tim.

Idrottsförälder

Här får du hjälp att hitta din roll som idrottsförälder - såväl till ditt barn som till idrottsföreningen. Tid: 3 tim.

Idrottspsykologi

Vad påverkar vår prestation och vårt beteende? Hur hanterar vi utmaningar? Hur kan vi skapa en bra prestations- och utvecklingsmiljö? Tid: 2 tim-6 tim.

In or outside the box (järgong/jämställdhet)

För aktiva: Utbildning om respekt och schysst kultur i träningsgruppen. En utbildare genomför in or outside the box med träningsgruppen. Rekommenderas för 11-19 år. Tid: kan anpassas.

För ledare: Utbildningen ger ledare kunskap om materialet "In or outside the box" samt utvecklar förmågan att leda värdegrundsdiskussioner för målgruppen 11-19 år. Tid: 3,5 tim.

Inkluderande idrott

Vi analyserar och diskuterar hur det ser ut där du befinner dig. Du får konkreta tips att ta med dig in i ditt ledarskap. Tid: 3,5 tim.

Inkluderande ledarskap för att möta idrottare med funktionsnedsättning

Utbildning som ska stödja och vägleda tränare som möter idrottare med funktionsnedsättning. Tid: 3 tim.

Kondition- och uthållighetsträning

Grunderna inom kondition- och uthållighetsträning och ni lär er analysera hur kondition- och uthållighetsträningen lämpligast kan utformas för just er idrott. Tid: 2-8 tim.

Kanslistutbildning

Vi skapar ett årshjul som dels ger en överblick av föreningens verksamhet, dels det egna kansliarbetet. Min arbetsbeskrivning: Vad gör jag idag och vad är det egentligen jag ska göra? Tid: 3 tim.

Konflikthantering

Konflikter uppstår i föreningar och då är det viktigt att de hanteras på ett bra sätt. Här får du kunskap om hur ni kan hantera en konflikt i er förening. Tid: 3 tim.

Konsten att lära ut din idrott

Hur lär man ut sin idrott på bästa sätt när alla i din grupp är så olika? En kväll med inspiration kring inlärningsklimat, motivation och erfarenhetsutbyte. Tid: 2 tim.

Kost för idrottare

Utbildning om hur rätt kost kan hjälpa idrottsutövare att nå en god hälsa samt hur, när och vad du ska äta för att orka fysiskt på bästa sätt. Kan anpassas. Tid: 2,5 tim.

Lärgruppsledarutbildning

Vi utvecklar dig i din roll som samordnare och inspiratör. Du får metoder för att se till att alla deltagarna i gruppen kommer till tals, mår bra och kommer framåt i sitt arbete i lärgrupper. Tid: 3 tim.

Lär dig söka stöd och bidrag

Vilka bidrag finns att söka, hur sökes dessa och vilka är kriterierna? Idrottens bidragsdjungel är stor. Tid: 3 tim.

Marknadsföring i sociala medier

Under utbildningen får ni grundläggande kunskap om sociala medier och hur ni kan tänka i er marknadsföring. Tid: 3 tim.

Medspelare – Barnkonventionen i praktiken

Bli workshopledare för "Medspelare - Barnkonventionen i praktiken" - en metod för att förverkliga barns inflytande över sin träning. Tid: 3 tim.

Mens, pubertet och idrott

En träff med en utbildare där de aktiva barnen och ledarna får svar på frågor om puberteten i koppling till idrottsutövandet. Frageställningarna anpassas till målgruppen. Tid: 1-2 tim.

Mens och träning

En föreläsning om hur menscykeln påverkar idrottsutövaren och prestationen fysiskt och psykiskt. Denna föreläsning är lämplig för ledare och föräldrar till idrottande tjejer samt för aktiva från 15 år och uppåt. Tid: 2,5 tim.

Motverka sexuella övergrepp

En utbildning där ni får reflektera över hur ni kan förebygga, upptäcka och hantera sexuella övergrepp i föreningen. Tid: 2,5 tim.

Multidrottande - Varför då?

Föreläsning som ger dig argumenten till varför barn och ungdomar bör utöva flera olika idrotter under sin uppväxt. Tid: 2,5 tim.

Osynliga funktionsnedsättningar

Ni får kunskap om neuropsykiatriska funktionsnedsättningar som ADHD och autism. Få hjälp med pedagogiska tips och upplägg. Tid: 2 tim.

Physical Literacy

Att lära sig använda sin kropp är lika viktigt som att lära sig att läsa och skriva. Physical Literacy ger förutsättningarna och viljan att vara aktiv hela livet. Tid: 2,5 tim.

Skadeförebyggande träning – Knäkontroll

Grundläggande principer i skadeförebyggande träning där ni även får testa övningar skadeförebyggande. Tid: 3,5 tim.

Snabbhetsträning

Grunderna inom snabbhetsträning och ni lär er analysera hur snabbhetsträningen lämpligast kan utformas för just er idrott. Tid: 2-8 tim.

Street Games-utbildning

En utbildning om hur du planerar och skapar det bästa eventet. Vi går igenom vad du bör tänka på i ditt ledarskap under eventet och idrottsaktiviteterna. Tid: ca 3 tim.

Styrketräning

Grunderna inom styrketräning och ni lär er analysera hur styrketräningen lämpligast kan utformas för just er idrott. Tid: 2-8 tim.

Så formas en jämställd förening

Utöver kunskap om hur jämställd idrotten är idag, ges ni verktyg till att identifiera förbättringsområden för att möjliggöra en jämställd idrott. Tid: 3,5 tim.

Så behåller vi ungdomarna

Föreläsning där ni får ta del av forskning kring hur föreningar lyckas behålla ungdomar inom idrotten. Tid: 2 tim.

Sömnens betydelse för hälsa och prestation

Utbildningen berör hur sömnen påverkar din hälsa, din prestation som idrottare och du får tips på hur du förbättrar din sömnkvalitet. Tid: 1-2 tim.

Trygg idrott

Utbildning om hur du skapar den trygga idrottsföreningen. Tid: 3,5 tim.

Tejpnig

Grundläggande principer i tejpnig av idrottsskador där du testar på att tejpa bl a fot, hand och knä. Tid: 3,5 tim.

Värdskap och bemötande

Service, bemötande och värdskap är tre sätt att möta människor på. Tillsammans diskuterar vi oss fram till redskap och metoder för att lyckas i varje möte. Tid: 2 tim.

Åldersanpassad fysisk träning

Workshop om hur du bör träna barn/ungdomar i förhållande till puberteten och kroppens utveckling. Tid: 3,5 tim.

Åtstörningar - förebygga och upptäcka

En föreläsning om hur du som ledare bör tänka i ämnet. Tid: 2 tim.

Kontaktuppgifter till din RF-SISU idrottskonsulent

Varje idrottsförening och förbund i vårt distrikt har en RF-SISU-konsulent knuten till sig. Det är en person som har till uppgift att stötta er idrottsförenings-/förbunds utveckling med kunskap och processledning samt i vissa fall även ekonomiskt stöd. Det kan till exempel handla om att ta kostnader för studiematerial, hyrd lokal, studiebesök eller föreläsare.

Det är RF-SISU-konsulenten som ansvarar för er föreningens RF-SISU-resurs och kan hjälpa er att få reda på vilka projektstöd och bidrag ni kan söka.

Via QR-koden når du kontaktuppgifter till våra idrottskonsulenter.



Jag är er RF-SISU idrottskonsulent:

Anmäl dig till utbildningar & föreläsningar via QR-koden

Om du har frågor eller vill göra en gruppanmälan kan du maila till kurservastragotaland@rfsisu.se. Eventuell deltagaravgift faktureras föreningen om inget annat anges i anmälan.

Kallelse mailas några dagar före utbildningen/föreläsningen till de deltagare som angett mailadress.

