



Stockholm

Utbildnings- program

2025

Uppdateras efter hand, senast ändrad jan 2025



Stockholm

Hej!

Att lära sig nya saker är stimulerande. Vill ni utveckla er förening men är osäkra på vad ni ska börja med? Vilka i föreningen är viktiga att ha med i utvecklingsarbetet? Vad ska ni prioritera? Hur tar ni nästa steg?

Vi på RF-SISU Stockholm erbjuder en mängd utbildningar och föreläsningar för tränare, föreningsledare, förtroendevalda, aktiva idrottsutövare, vårdnadshavare och nyfikna i Stockholmsdistriktets idrottsföreningar. Genom idrottsrörelsens folkbildning skapas ett starkt föreningsengagemang, vilket leder till en god föreningsutveckling.

Vi har ett brett utbud och kan även vid behov skraddarsy insatser för just er förening eller ert förbund. Utbildningsinsatser kan även ske i samverkan med distriktets kommuner.

Tveka inte att kontakta oss om du har frågor eller behöver hjälp! [Kontaktuppgifter hittar du här.](#)

Välkommen med din anmälan!

Utbildningarna är markerade med symboler för att förtydliga målgruppen som utbildningarna är rekommenderade för.



ORGANISATIONS
- LEDARE



AKTIVA



TRÄNARE



VÅRDNADS-
HAVARE



ANSTÄLLDA



Stockholm

PEDAGOGIK OCH LEDARSKAP

Idrotten innebär så mycket mer än bara sporten. Samtal, bemötande och relationer är viktiga delar i ledarskapet.

Coachande föräldraskap

RF-SISU Stockholm bjuder in alla idrottsföräldrar till en digital föreläsning om hur du bäst stöttar ditt idrottande barn.

Datum och tid: 4 mars, kl 18:00 – 20:30

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Datum och tid: 7 maj, kl 18:00 – 20:30

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Att 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.

Datum och tid: 25 mars, kl 18.00 – 21.00

Plats: Microsoft Teams

Länk: [Klicka här för mer information och anmälan](#)

Datum och tid: 21 maj, kl 18.00-21.00

Plats: Microsoft Teams

Länk: [Klicka här för mer information och anmälan](#)

Crash course i ledarskap

En utbildning som passar perfekt för ledare som ska jobba på lovsamhet, prova på eller öppet verksamhet i förening.

Datum och tid: 2 april, kl 18.00 – 20.00

Plats: Microsoft Teams

Länk: [Klicka här för mer information och anmälan](#)



Stockholm

Inkludera fler med NPF inom idrotten



En inspirerande föreläsning som ger deltagarna kunskap och får ökad förståelse kring vad NPF (neuropsykiatriska funktionsnedsättningar) är. Föreläsningen ger även konkreta tips på arbets- och förhållningssätt i ledarskapet för att inkludera fler med en NPF-diagnos.

Datum och tid: 13 februari, kl 18.00 – 20.00

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Datum och tid: 19 mars, kl 18.00 – 20.00

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Datum och tid: 10 april, kl 18.00 – 20.00

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Datum och tid: 24 april, kl 18.00 – 20.00

Plats: Nacka konferenscenter, Griffelvägen 13, 131 56 Nacka

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Datum och tid: 7 maj, 18:00 – 20:00

Plats: Sollentunasalen, Turebergs Torg, 191 47 Sollentuna

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Datum och tid: 22 maj, kl 18.00 – 20.00

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

NYHET!

På Kunskapsarenan hittar du egenstudier på olika kunskapssidor, bland annat Inkludera fler med NPF inom idrotten.

[Kunskapssidan hittar du här!](#)





Stockholm

Komma ut



HBTQ+-monologen är skriven och framförd av skådespelaren Oskar Sternulf och inspirerad av Anders Öhrmans intervjubok med samma namn. I monologen bemöts många fördomar kring homosexualitet och på ett gripande men samtidigt humoristiskt sätt får publiken lära sig att respektera och förstå sin omgivning, bli mindre fördomsfull och lära att älska sig själva för den personen de är.

Efter monologen samtalar vi tillsammans kopplat till ledarskapet.

Datum och tid: 2 juni, kl 18.30 – 20.00

Plats: Solna, Vretenvägen 4

[Klicka här för mer information och anmälan](#)



Nätverk unga ledare



Nätverkets syfte är att unga ledare ska kunna träffas över idrotts- och föreningsgränser, utbyta erfarenheter, utvecklas och stötta varandra. Innehållet varierar utifrån ledarnas egna önskemål.

Datum och tid: 4 april, kl 16:45 – 21:00

Träff för unga ledare i samband med Nations League Sverige – Italien på Strawberry Arena

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Kontaktperson RF-SISU Stockholm: stefan.alander@rfsisu.se



Stockholm

TRÄNARUTBILDNING

Du som tränare inom idrotten har ett värdefullt uppdrag. Ett uppdrag som ger dig massor av energi och upplevelser. Du får möta en mängd olika människor och får möjlighet att utvecklas både som tränare och människa. I din tränarroll kan du hjälpa andra att växa och utmanas i sin idrottsutövning

Grundutbildning för tränare



Grundutbildningen är till för alla tränare, oavsett vilken idrott du är engagerad i eller om du tränar barn, ungdomar eller vuxna. Den ger dig en bra grund att utgå ifrån i din fortsatta tränarroll. Utbildningen pågår under en längre period och innefattar två träffar samt inlämningsuppgifter.

Viktigt! För att delta på utbildningen krävs inlogg med Freja ID+

Digital 27 januari + 8 februari

Utbildning fullsatt

Digital och fysisk träff Bosön 10 februari + 22 februari

[Anmälan](#)

Digital 6 mars + 15 mars

Digital och fysisk träff Bosön 11 mars + 23 mars

Digital 27 mars + 5 april

Digital och fysisk träff Bosön 22 april + 4 maj

Digital och fysisk träff Bosön 6 maj + 18 maj

[Anmälan sker via Kunskapsarenan](#)



Stockholm

Fortsättningsutbildning för tränare



Fortsättningsutbildning för tränare är en fördjupande tränarutbildning som bygger vidare på Grundutbildning för tränare. Här fördjupar och konkretiserar vi ämnesfält som är viktiga för dig som tränare. Utbildningen sträcker sig över viss tid och omfattar cirka 26-30 lektionstimmar. Utbildningen sker i ett varierat lärande där du genomför egna studier via webb, böcker och uppgifter i det digitala klassrummet. Utbildningen vänder sig till dig som har genomgått Grundutbildning för tränare eller annan likvärdig tränarutbildning och leder barn, ungdomar eller vuxna i en idrottsförening. Du får gå utbildningen från det år du fyller 16.

Datum: 20 februari, 19 mars & 26 april

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Leda idrottsverksamhet för 65+



Den här är en basutbildning vänder sig till dig som antingen ska leda idrottsverksamhet för målgruppen 65+ i en förening eller för dig som bara önskar öka dina kunskaper inom senior hälsa, fysisk aktivitet och träning. Syftet är att ge dig ökad kunskap och konkreta tips som gör att du kan skapa inspirerande och anpassade träningspass för målgruppen. Målet är att du ska känna dig trygg och motiverad att forma och leda pass för målgruppen.

Datum och tid: 10 april 18:00 – 19:00 & 27 april 12:00 – 16:00

Plats: Microsoft Teams och Solna, Vretenvägen 4

[Klicka här för mer information och anmälan](#)





Stockholm

FÖRENINGsutveckling

Är ni redo att ta er förening till nästa nivå. Vi har många olika utbildningar för er förening att utvecklas. Behöver ni rekrytera fler ledare eller ideella krafter, kanske utveckla era evenemang eller inkludera fler unga? Se nedan info kring våra utbildningar som hjälper er att ta kliv framåt.

Bygg ett framgångsrikt evenemang



Utbildningen kommer att fokusera på hur man bygger ett framgångsrikt evenemang utifrån organisation, upplevelsemässigt och kommunikativt. Vi kommer att gå igenom ett antal viktiga rubriker där ni behöver arbeta fram hur just ert evenemang ska bli bättre och utvecklas.

Datum och tid: 12 februari, kl 18.00 – 21.00

Plats: Stockholms Fotbollsforbund, Västra Vägen 5A Solna

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Framtidens idrottsförening – Ungas engagemang och inflytande i idrotten



Varför ska föreningen skapa delaktighet och inkludering för ungdomar? Vad ska de få bestämma och hur? Lyssna till Malin Bölander som till vardags arbetar på Skolidrottsförbundet och har mycket erfarenhet kring ämnet.

Datum och tid: 5 mars, kl 18.00 – 20.00

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Marknadsföring i sociala medier



Vad kan vi i föreningen göra för att synas bättre i sociala medier såsom Facebook, Instagram mm? Åsa Karlsson, Rättighetsbyrå, ger under tillfället handfasta råd, tips och att-göra-listor så att ni i föreningen på ett enkelt sätt kan förbättra och höja aktiviteten i de sociala medierna.

Datum och tid: 12 mars, kl 18.00 – 20.00

Plats: Microsoft Teams

Länk: [Klicka här för mer information och anmälan](#)



Stockholm

TIPS!

Ledarsatsning – Att rekrytera och behålla ledare



En av idrottsrörelsens viktigaste målgrupper är dess ledare. Oavsett om man är föreningsledare, tränare, funktionär eller domare så har man en oerhört viktig roll i föreningens sammanhang. Hur kan föreningen arbeta med ledarförsörjning, öka engagemanget i föreningen och inte minst, hur gör vi för att behålla aktiva ledare?

Under kvällen kommer ni även få lyssna till Aron Schoug Öhman som är doktor i pedagogik och är mycket kunnig i ideellt engagemang.

Datum och tid: 20 mars, kl 18.00 – 21.00

Plats: Scandic Alvik, Gustavslundsvägen 153 Bromma

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Värdskap i förening



Värdskap är konsten att få människor att känna sig välkomna. Känslan av att vara väntad, bli sedd och trevligt bemött är grundläggande för att vi ska trivas och vilja vara delaktiga.

Datum och tid: 26 mars, kl 18:30 – 20:00

Plats: Stockholms Fotbollsförbund, Västra Vägen 5A Solna

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Modern och hållbar sponsring



Under denna digitala kvällsföreläsning fördjupar vi oss kring ämnet Hållbar sponsring. Deltagaren får ökad förståelse kring varför rättighetens (föreningens) värdegrundsarbete och målgruppsarbete är centralt för att skapa ett attraktivt sponsorerbjudande. Deltagaren får också en inblick i hur sponsorer tänker kring motiv och drivkrafter till att sponsra idag och vad som skapar värde i samarbetet.

Datum och tid: 8 april, kl 18.00 – 20.00

Plats: Microsoft Teams

[Klick här för mer information och anmälan](#)



Stockholm

MISSA INTE!

Utbildning leder till framgång



Att veta är bra, att veta tillsammans är bättre. Vi kallar det folkbildning. Vi bjuder in till en inspirerande kväll om utbildning och folkbildning där ni bland annat får prova på några av folkbildningens metoder.

Datum och tid: 8 maj, kl 18.00 – 21.00

Plats: Scandic Star Sollentuna

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Parasportens grunder

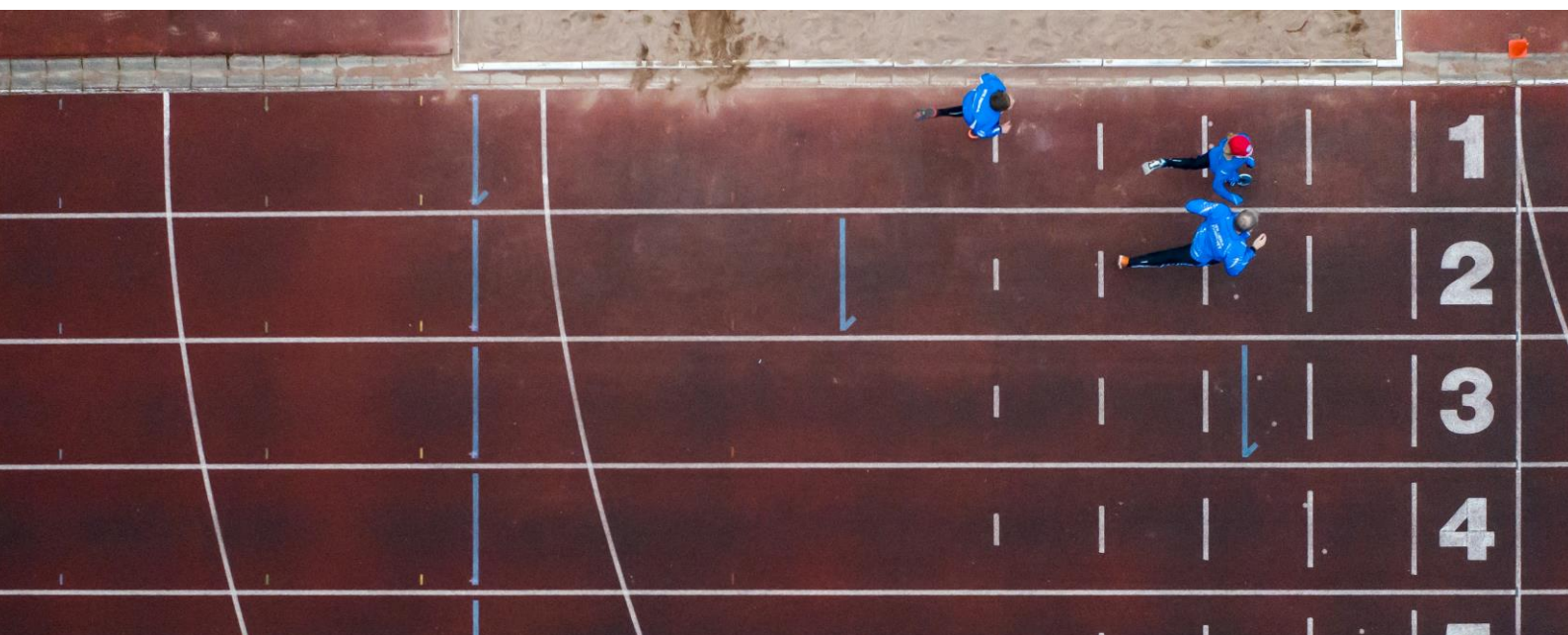


Utbildningen Parasportens grunder lyfter vad parasport är för något och förklarar vem parasporten riktar sig till. Utbildningen är framtagen av Parasport Sverige och genomförs i samverkan med Stockholms Parasportförbund och RF-SISU Stockholm.

Datum och tid: 4 juni, kl 18:00 – 21:00

Plats: Beckomberga Sim- och idrottshall, Söderberga allé 80, 168 62 Bromma

[Klicka här för mer information och anmälan](#)





Stockholm

HÅLLBAR IDROTTARE OCH SKADEHANTERING

Hälsa, kost och återhämtning är en stor del inom idrotten. Ta del av våra utbildningar inom ämnet och hjälp era barn och ungdomar att hålla sig skadefria och må bra.

Inspirationsföreläsning – Kost för aktiva



Välkomna till en digital inspirationsföreläsning om hur vi tillsammans med våra ungdomar skapar en bättre balans i vardagen, allt för att bygga en starkare kropp för framtiden. Hur kan vi tänka och planera för bättre intag av näringsriktig kost. Under ca 60 min berättar Regina Hedström om vikten av samspel mellan kost, träning och återhämtning för spelare, vårdnadshavare och tränare. Vad kan vi tänka på för att minska skaderisken, må bättre och öka prestationen.

Datum och tid: 10 februari, kl 18:00 – 19:30

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Datum och tid: 29 april, kl 18:00 – 19:30

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Min Kropp



Ingen människas liv ska behöva begränsas utifrån menstruationsrelaterade besvär. Johanna Larback och Veronica Ek föreläser om kroppsutveckling, pubertet och tabun kring att prata om mens.

Datum och tid: 3 april, kl 18.00 – 20.00

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdomar – innan pubertet



Mer information kommer

Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdomar – under pubertet



Mer information kommer



Stockholm

Skadeförebyggande



Mer information kommer

Akut skadehantering



Som ledare kan du hamna i situationer där du snabbt behöver ta hand om en skada eller ett plötsligt sjukdomstillstånd. Lyssna till Anna Lundeberg som har många års erfarenhet inom skadehantering.

Datum och tid: 5 mars, kl 18:00 – 21:00

Plats: Sollentunasalen, Turebergs Torg 1, 191 47 Sollentuna

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Datum och tid: 13 mars, kl 18:00 – 21:00

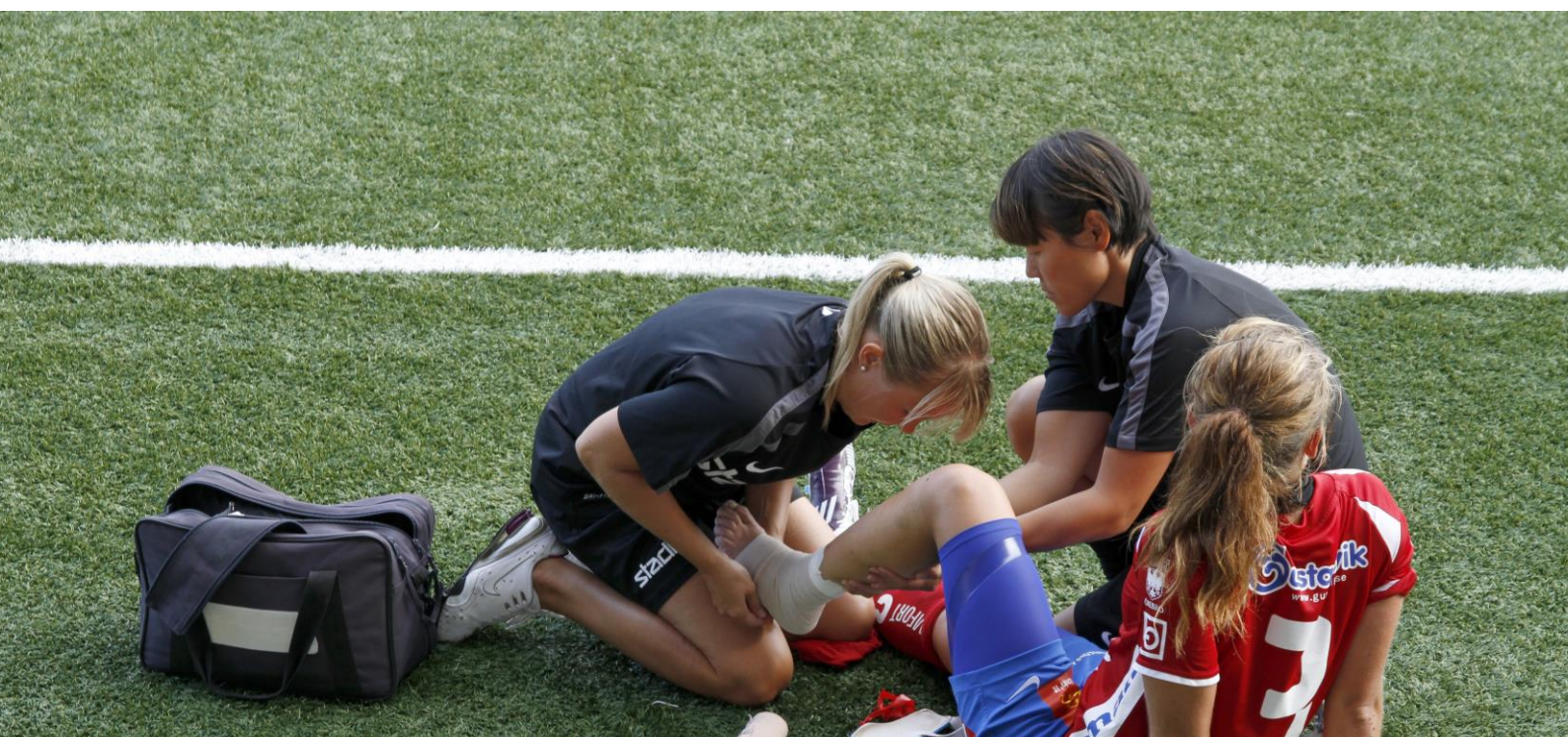
Plats: Folkes, Sjödalstorget 1, 141 47 Huddinge

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Datum och tid: 19 maj, 18:00 – 20:30

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)





Stockholm



STRATEGISK STYRELSEUTBILDNING

Är du ny i styrelsen eller vill du lära dig mer? I vår föreläsningsserie Strategisk styrelseutbildning får du kunskap om hur ni som styrelse har effektiva möten, vilket ansvar styrelsen har, ekonomi och kommunikation. Våra utbildare Kim Rehnfeldt och Mattias Lindström har många års erfarenhet och kunskap inom styrelsearbetet.

Årsmöte

Är årsmötet ett möte som alla andra eller ska vi ta särskild hänsyn till årsmötet? Målet med kvällen är att du ska känna dig inspirerad i ditt förtroendeuppdrag i din förenings styrelse och att du känner dig trygg i att ert kommande årsmöte formellt blir rätt och att ni nu kan starta arbetet på bästa sätt.

Datum och tid: 10 februari, kl 18.00 – 20.00

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Engagera och rekrytera

Att engagera och rekrytera nya medlemmar till olika delar i vår verksamhet kan i en snabb omvärld kännas svårt. Vad kan vi som styrelse göra för att hitta rätt resurser?

Datum och tid: 19 februari, kl 18.00 – 20.00

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Ansvar

Som ledamot i styrelsen ansvarar du för föreningens förvaltning och utveckling. Men vad innebär det? Under utbildningen får du kunskap i bland annat grundläggande kunskap, årsmötet, arbetsgivaransvar och trygga idrottsmiljö.

Datum och tid: 7 april, kl 18.00 – 20.30

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)



Stockholm



Effektiv styrelse

Vill du att era föreningsmöten ska bli mer inspirerande och produktiva? Då är vår kostnadsfria utbildning i Strategiskt Styrelsearbete perfekt för dig! Lär dig hur du planerar, leder och följer upp möten som verkligen gör skillnad.

Datum och tid: 16 april, kl 18.00 – 20.30

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Valberedning

Som föreningens/förbundets valberedning har du ett granskande uppdrag. Vet du vad du ska granska och vad som är viktigt i ditt uppdrag?

Datum och tid: 23 april, kl 18.00 – 20.00

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Ekonomi Del 1

I denna utbildning får du kunskap kring vad ni som styrelse och förening behöver ha koll på när det gäller föreningens ekonomi.

Datum och tid: 28 april, kl 18.00 – 20.00

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Kommunikation i förening

Hur ser kommunikationen ut i din förening och är det något särskilt du som förtroendevald behöver tänka på?

Datum och tid: 6 maj, kl 18.00 – 20.00

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)



Stockholm



Ekonomi Del 2

Fortbildningskurs, uppföljning av Strategisk Styrelseutbildning - Ekonomi Steg 1

Datum och tid: 13 maj, kl 18.00 – 20.00

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Politisk påverkan

Mer information kommer

Revisor

Vem kan vara revisor i föreningen? Vem väljer revisor? Vad är en revisors viktigaste uppdrag?

Datum och tid: 20 maj, kl 18.00 – 20.00

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Engagera och rekrytera

Att engagera och rekrytera nya medlemmar till olika delar i vår verksamhet kan i en snabb omvärld kännas svårt. Vad kan vi som styrelse göra för att hitta rätt resurser?

Datum och tid: 5 juni, 18:00 – 20:00

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Årsmöte

Är årsmötet ett möte som alla andra eller ska vi ta särskild hänsyn till årsmötet? Målet med kvällen är att du ska känna dig inspirerad i ditt förtroendeuppdrag i din förenings styrelse och att du känner dig trygg i att ert kommande årsmöte formellt blir rätt och att ni nu kan starta arbetet på bästa sätt.

Datum och tid: 10 juni, kl 18.00 – 20.00

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)



Stockholm



ADMINISTRATION

Sara Dutina guidar er genom föreningens viktiga delar inom administrationen. Delta och säkra upp er kunskap kring LOK-stöd och annan administration.

Admin i IdrottOnline, integrering med andra system samt hantering av LOK-stöd



Sara Dutina guidar er genom föreningens viktiga delar inom administrationen. Delta och säkra upp er kunskap kring LOK-stöd och IdrottOnline.

Datum och tid: 13 februari, kl 18.00 – 20.00

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Effektiv föreningsadministration



Sara Dutina guidar er genom föreningens viktiga delar inom administrationen. Vill du förenkla, effektivisera och organisera din föreningsadministration? Vi erbjuder utbildningskväll med praktisk information för dig som sköter administration i en idrottsförening. Du får konkreta tips på du gör arbetet så enkelt och effektivt som möjligt.

Datum och tid: 5 mars, kl 18.00 – 20.00

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

ÖVRIGT

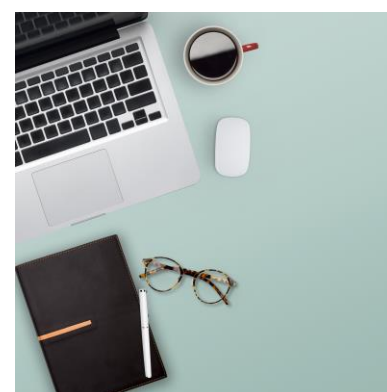
Den digitala vardagen – Grundläggande IT för seniorer

Vi bjuder in till en förmiddag där vi praktiskt går igenom hur du kan använda din mobiltelefon, surfplatta och dator i vardagen. Tillsammans hittar vi enkla knep, tips och råd med fokus på dig som användare. Utbildningen riktar sig till dig är senior och känner utmaningar och ovana att använda telefon/surfplatta/dator i vardagen.

Datum och tid: 29 april, kl 10:00 – 12:00

Plats: RF-SISU Stockholm Solna, Vretenvägen 4

[Klicka här för mer information och anmälan](#)





Stockholm

”NYFIKEN PÅ”

Under våren 2025 kommer vi erbjuda fyra stycken ”Nyfiken på” där vi under 45 minuter kommer lyfta olika ämnen. Tillfällen kommer sändas via Microsoft Teams och sprid gärna länkarna till era föreningsvänner!

Sändningarna kommer ske på fredagar 8:00 – 8:45.

Utbildning och tips inför lovverksamhet i förening



Ska er förening starta upp lovverksamhet eller vill ni utveckla er befintliga verksamhet? Under 45 minuter får ni tips och idéer hur ni kan förbereda och planera inför verksamheten.

Datum och tid: 21 februari, kl 08.00 – 08.45

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Antidoping – Vaccinera klubben



Vad innebär att Vaccinera klubben och varför ska föreningen göra det? Lars Jonsson från RF-SISU Stockholm, arbetar med elitidrott och antidoping, går igenom vikten av arbetet och tipsar om hur ni kommer igång med arbetet i er förening.

Datum och tid: 21 mars, kl 08.00 – 08.45

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Hur kan vi arbeta för Trygga Idrottsmiljöer



Vad innebär Trygga Idrottsmiljöer och hur kan ni i föreningen arbeta för att alla ska känna sig välkomna och trygga? Stefan Ålander från RF-SISU Stockholm tipsar om hur ni kan komma igång med arbetet i er förening.

Datum och tid: 25 april, kl 08.00 – 08.45

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Räcker det bara med en regnbågsbindel



Det är såklart ett fantastiskt signalvärde att spela med regnbågsbindel men är det tillräckligt? Lyssna till Charlotte Ovefelt som har stor erfarenhet att utbilda i dessa frågor. Hur kan föreningen öka kunskapen kring normer och inkludering.

Datum och tid: 23 maj månad, kl 08.00 – 08.45

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)





Stockholm

KUNSKAPSARENAN

Välkommen till Kunskapsarenan. Här hittar du SISU Idrottsutbildarnas idrottsövergripande kurser och SISU Förlags böcker om ledarskap, träning och hälsa. Kolla också in våra kunskapssajter – kostnadsfria men värdefulla för dig som är engagerad inom idrotten.

[Klicka här för att komma till Kunskapsarenan](#)

Kunskapssida – Introduktionsutbildning för tränare

Denna introduktionsutbildning är tänkt att ge dig en första inblick i vad det innebär att vara tränare och ledare inom idrotten. Framför allt hoppas vi att den ska inspirera dig till ett spännande och viktigt uppdrag.

[Klicka här för att komma till kunskapssidan](#)

Kunskapssida – Introduktionsutbildning för föreningsledare

Denna introduktionsutbildning är tänkt att ge dig en första inblick i vad det innebär att vara föreningsledare inom idrotten. Du får lära dig hur du kan skapa förutsättningar för idrottens gemensamma mål. Vi hoppas framför allt att materialet ska inspirera dig till ett spännande och viktigt uppdrag i förening.

[Klicka här för att komma till kunskapssidan](#)

Kunskapssida – Inkludera fler med NPF inom idrotten

Det här materialet har tagits fram i samarbete mellan Riksförbundet Attention och SISU Idrottsutbildarna. Syftet är att öka kunskapen för att stärka ledarskapet i arbetet med att inkludera fler med en NPF-diagnos (neuropsykiatriska funktionsnedsättningar) inom idrotten.

[Klicka här för att komma till kunskapssidan](#)



Stockholm

BOSÖN - IDROTTSFOLKHÖGSKOLA

Bosön idrottshögskola är Riksidrottsförbundets utvecklingscentrum. Bosön är en inspirerande och unik mötesplats för utveckling och erbjuder bland annat sexveckors kurser för dig inom idrottsrörelsen. Se nedan vilka kurser de erbjuder under våren 2025. Dessa kurser anordnas inte av RF-SISU Stockholm.

Att leda och träna seniorer

En kurs för dig som är, eller som kanske vill bli, ledare och tränare för seniorer. Vilka utmaningar ställs du inför? Vi ger dig verktygen du behöver.

[Klicka här för att komma till utbildningen](#)

Coachande ledarskap

Coachande ledarskap är en ledarstil som fokuserar på att utveckla och stödja individens potential och prestation genom feedback, lyssnande och vägledning.

[Klicka här för att komma till utbildningen](#)

Grundläggande testlära

Kursen syftar till att ge dig som tränare, aktiv utövare eller bara nyfiken en grundläggande förståelse för hur tester kan användas inom idrott.

[Klicka här för att komma till utbildningen](#)

Träningsplanering

I den här kursen får du möjlighet att lära dig träningsplaneringens grunder, principer och begreppsförklaringar.

[Klicka här för att komma till utbildningen](#)



Stockholm

WEBSEMINARIUM MED SKATTEVERKET

Missa inte Skatteverkets webbsända seminarier och lär dig mer om skatter, avgifter och annat. Skatteverket ger dig förutsättningar för att du ska kunna göra rätt och svara på dina frågor.

Idrottsföreningen lämnar kontrolluppgift

Du som är kassör eller ansvarig i en idrottsförening kan behöva lämna kontrolluppgifter för de idrottsutövare eller övriga anställda som föreningen har betalat ut ersättning till. Detta gäller om idrottsföreningen inte är registrerad som arbetsgivare.

Datum och tid: 20 januari, kl 18.00 – 19.15

[Klicka här för mer information](#)

Idrottsföreningen som arbetsgivare

Ni som idrottsförening kan i vissa fall behöva registrera er som arbetsgivare och redovisa skatter och avgifter när ni betalar ut ersättningar till idrottsutövare eller andra anställda.

Datum och tid: 6 februari, kl 10:00 – 11:15

[Klicka här för mer information](#)

Datum och tid: 19 mars, kl 18:00-19:15

[Klicka här för mer information](#)