Stockholm

Utbildnings-program

Våren 2026

Uppdateras efter hand, senast ändrad januari 2026

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 skräddarsy 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

RF-SISU vilka är vi?

RF-SISU Stockholm 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, leda, utveckla, bilda och utbilda idrottsrörelsen i distriktet så att den bedrivs må bra och utvecklas under hela livet i en trygg idrottsmiljö.

Vi stöttar er förening

Varje idrottsförening och förbund i vårt distrikt har en RF-SISU-konsulent som stöttar med kunskap, processledning och ibland ekonomiskt stöd. Konsulenten ansvarar för hur föreningen använder folkbildningsresursen, som kan bekosta t.ex. föreläsningar, lärgrupper och utbildningar.

Folkbildning är möten där samtal & erfarenhetsutbyten leder till utveckling både för individen & hela föreningen.

Vill du veta mer om RF-SISU distriktens uppdrag?

Du vet väl om att de flesta utbildningar går att beställa hem till er förening?

Kontakta er idrottskonsulent eller maila oss på utbildning.stockholm@rfsisu.se.

Besök kunskapsarenan.se för att köpa idrottslitteratur, hitta kruser och folkbildningsmaterial.

Följ oss i sociala medier!

rfsisu.stockholm

RF-SISU Stockholm

UTBILDNINGSTIPS!

Ledarskapsutbildningar för unga ledare

Många idrottsföreningar bedriver verksamhet under barnens skollov där unga ofta gör sina första ledaruppdrag. Stärk era ledare med utbildningar så de får så bra förutsättningar som möjligt att lyckas i sina ledaruppdrag.

Nedan hittar du tre passande utbildningar för era unga ledare, utbildningarna arrangeras innan sportlovet och sommarlovet. Mer info och anmälan finns längre fram i utbildningskatalogen.

Crash course i ledarskap

Grundläggande ledarskapsutbildning för nya ledare. Få tips och inspiration hur du utvecklar ditt ledarskap, hur du kan bygga upp en träning och hur du på bästa sätt kan bemöta barnen. En bra start för ditt första träningsuppdrag.

Rörelseförståelse i ditt ledarskap

Få inspiration och kunskap kring hur rörelseförståelse blir en viktig del av träningen och ledarskapet. Utbildningen innehåller både teori samt övningar och lekar. Du får med dig häftet ”Lek med rörelseförståelse”.

Stärkt ledarskap för att inkludera fler med NPF inom idrotten

Under denna föreläsning får du grundläggande kunskap om vad NPF (neuropsykiatriska funktionsnedsättningar) är och innebär. Du som deltagare får också tips på fokusområden att arbeta med för att stärka ledarskapet för att inkludera fler med NPF-diagnos inom idrotten.

Klicka på pilarna för att komma till respektive utbildning

PEDAGOGIK OCH LEDARSKAP

Ledarskap handlar om mer än att leda – det handlar om att inspirera, skapa förtroende och utveckla människor. Oavsett om du är ny ledare eller erfaren och vill ta nästa steg erbjuder vi utbildningar där du får utvecklas.

Crash course i ledarskap – för dig som ny, ung ledare inom idrotten

Crash course i ledarskap riktar sig till nya, unga ledare. Utbildningen ger en bra grund att stå på vid sitt första ledaruppdrag, tex inför lovverksamhet eller prova-på verksamhet.

Datum och tid: 5 februari, kl 18:00 – 20:00

Plats: Microsoft Teams

Klicka här för mer information och anmälan

Datum och tid: 19 maj, kl 18:00 – 20:00

Plats: Microsoft Teams

Klicka här för mer information och anmälan

Coachande föräldraskap

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

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

Plats: Microsoft Teams

Klicka här för mer information och anmälan

Datum och tid: 12 maj, kl 18:00 – 20:30

Plats: Microsoft Teams

Klicka här för mer information och anmälan

Datum och tid: 16 april, kl 18:00 – 20:30

Plats: Microsoft Teams

Klicka här för mer information och anmälan

Stockholm

Stärkt ledarskap för att 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: 3 februari, kl 18.00 – 20.00

Plats: Microsoft Teams

Klicka här för mer information och anmälan

Datum och tid: 14 april, kl 18.00 – 20.00

Plats: Microsoft Teams

Klicka här för mer information och anmälan

Datum och tid: 12 maj, kl 18.00 – 20.00

Plats: Microsoft Teams

Klicka här för mer information och anmälan

Kostnadsfri kunskapssida

Inkludera fler med NPF inom idrotten

Materialet är framtaget 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/scanna QR-koden för att komma till sidan.

Mera power, Tränarforum Stockholm

Tränarforum är en mötesplats där tränare får inspiration, kompetensutveckling och nya pusselbitar till sitt ledarskap. Dessa forum syftar till att ge tränare verktyg för att utveckla sin verksamhet och stötta idrottande barn och ungdomar.

Denna träff är en workshop som fördjupar sig i mekanismerna bakom styrkeutveckling, snabbhet och power, kopplar ihop dem till praktiska övningar som du kan använda direkt i din vardag som tränare, oavsett vilken nivå dina aktiva befinner sig på.

Datum och tid: 10 februari, 18:00 – 21:00

Plats: GIH, Lidingövägen 1, 114 33 Stockholm

Klicka här för mer information och anmälan

Utbildning i tecken- och bildstöd som verktyg

RF-SISU Stockholm bjuder in till en inspirerande utbildningskväll för dig som vill utveckla din kommunikation med hjälp av tecken- och bildstöd. Kvällen ger dig också möjlighet att träffa andra föreningar, utbyta erfarenheter och dela tips kring hur ni kommunicerar med aktiva med funktionsnedsättning.

Datum och tid: 18 februari, 18:30 – 20:00

Plats: RF-SISU Stockholm, Vretenvägen 4, Solna

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.

För mer information kontakta Joel Sörensen, joel.sorensen@rfsisu.se

Rörelseförståelse i ditt ledarskap

Nu har du chansen att fördjupa dina kunskaper i Rörelseförståelse – Hur kan vi skapa miljöer för att få fler barn och ungdomar att få uppleva och känna rörelseglädje? Varmt välkommen på en utbildningskväll där vi blandar teori och praktik på ett glädjefullt sätt.

Datum och tid: 12 februari, kl 18:00 – 20:00

Plats: RF-SISU Stockholm, Vretenvägen 4, Solna

Klicka här för mer information och anmälan

Datum och tid: 28 maj, kl 18:00 – 20:00

Plats: RF-SISU Stockholm, Vretenvägen 4, Solna

Klicka här för mer information och anmälan

Att leda och utveckla träning för personer med intellektuell funktionsnedsättning

Är du ledare inom paraidrotten och vill utveckla ditt ledarskap? Detta är en möjlighet att utveckla ditt ledarskap och bidra till en mer inkluderande idrott. Välkommen att inspireras och ta med dig nya verktyg för framtiden!

Datum och tid: 24 mars, kl 18:30 – 20:00

Plats: RF-SISU Stockholm, Vretenvägen 4, Solna

Klicka här för mer information och anmälan

Introduktionsutbildning för tränare

På Kunskapsarenan hittar du en webutbildning som ger dig en första inblick vad det innebär att vara ledare och tränare inom idrotten.

Utbildningen går att genomföra själv eller tillsammans med andra. Vill ni arrangera den för era ledare i föreningen kan ni alltid kontakta er idrottskonsulent på RF-SISU Stockholm.

Inspirationsföreläsning med Lukas Svärd

Svensk Idrott bedrivs i föreningar för att alla ska må bra, ha roligt och utvecklas under hela livet. För att den svenska idrottsrörelsen ska nå sin vision om att bli världens bästa på alla nivåer krävs att idrotten är en plats där alla känner sig trygga och inkluderade. Men är alla verkligen välkomna?! Hur kan vi skapa en miljö där alla får vara sig själva?! Ta chansen och lyssna till Lukas Svärd!

Datum och tid: 2 juni, kl 18:15 – 20:00

Plats: RF-SISU Stockholm, Vretenvägen 4, Solna

Klicka här för mer information och anmälan

Vem är Lukas Svärd?

Lukas Svärd föddes som flicka och förstod tidigt att han inte var som de andra pojkarna. När han var 18 år genomförde han en könskorrigering. Efter könskorrigeringen trodde Lukas att kampen var över men fick snart veta att han inte vara välkommen på grund av sin bakgrund. Han fick dölja sin bakgrund för att bli accepterad.

Trygg, inkluderande och jämställd idrott

En trygg, inkluderande och jämställd idrott lägger grunden till precis det och skapar förutsättningar för en god utvecklingsmiljö. En utvecklingsmiljö som är fri från osunda träningsmetoder, diskriminering, kränkningar och våld. Där alla kan bli respekterade, sedda och utvecklas som idrottsaktiv, och människa, utan rädsla för negativa konsekvenser.

På Riksidrottsförbundets hemsida hittar du mycket stödmaterial och information hur ni i er förening kan arbeta för en positiv och trygg utvecklingsmiljö för alla i er förening.

Klicka eller scanna QR-koden för att läsa mer på Riksidrottsförbundets hemsida.

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.

Utbildningen genomförs i april, maj. Uppdatering kommer.

Har du frågor eller funderingar kontakta carina.sjolander@rfsisu.se

På Kunskapsarenan finns det lärgruppsmaterial för målgruppen 65+. Om er förening vill utveckla verksamheten och fördjupa er med hjälp av något av materialen kontakta er idrottskonsulent hos oss på RF-SISU Stockholm så hjälper vi till.

Scanna eller klicka på QR-koderna för att komma till respektive material.

Klicka här

Såhär fungerar en lärgrupp!

Stockholm

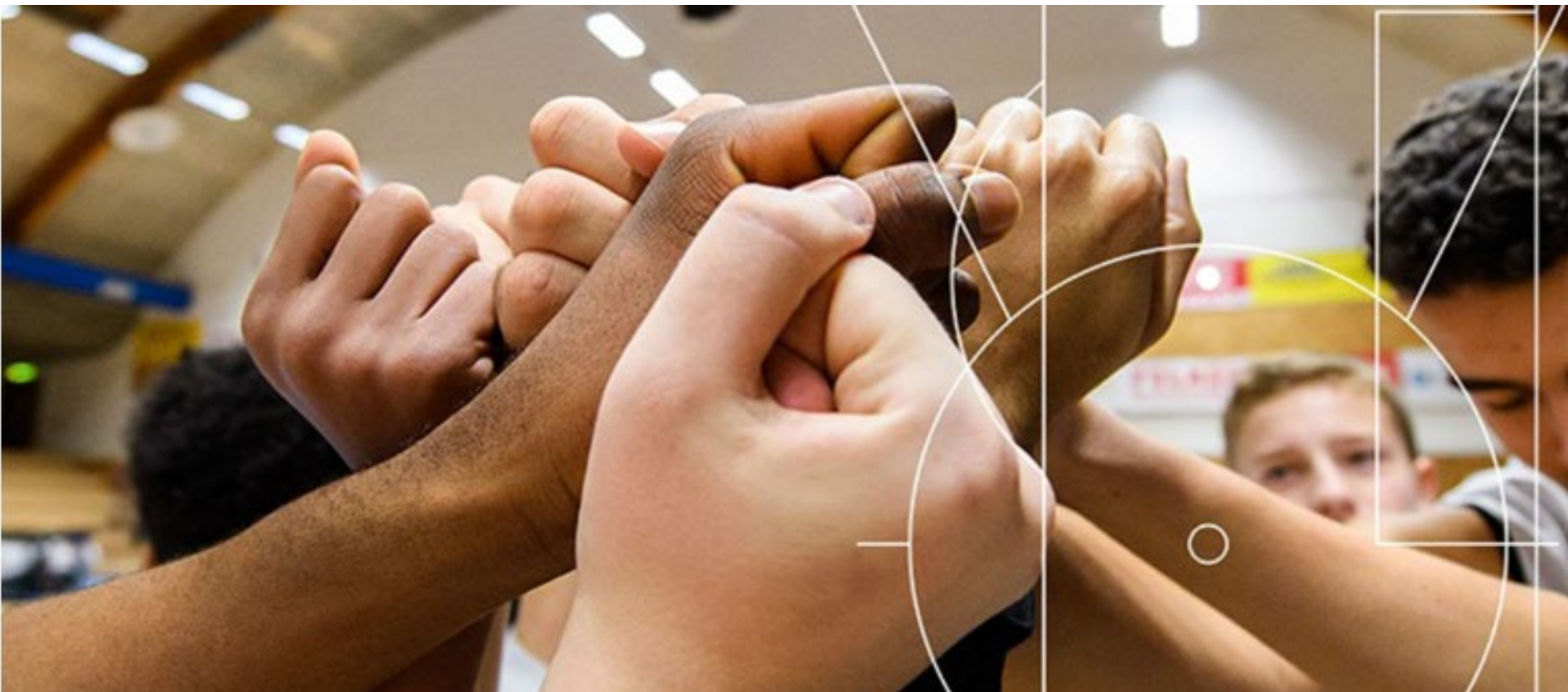
TIPS! LYSSNA PÅ EN PODCAST

Här pågår föreningsidrott

Här pågår föreningsidrott är RF-SISU distriktens podcast med fokus på föreningsidrott. I podden träffar vi experter, förebilder, ledare, aktiva och många andra för att ge kunskap och inspiration till idrottsföreningar.

TIPS PÅ AVSNITT

Alla avsnitt hittar du här



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, den erbjuds både helt digital och med fysisk träff på Bosön.

Scanna/klicka på QR-koden för mer info och anmälan

Kursstart	Träff 1	Träff 2
14 jan	19 jan	31 jan
30 jan	4 feb	15 feb
25 feb	2 mars	15 mars
12 mar	17 mar	29 mar
10 apr	16 apr	25 apr
23 apr	28 apr	9 maj
5 maj	12 maj	24 maj
29 maj	3 jun	14 jun

Har du skaffat Freja+?

Tänk på att du behöver ha appen Freja+ för att kunna gå kurser som säljs på Kunskapsarenan. Freja+ behövs även för dig som vill köpa kurser eller böcker med faktura.

Så skaffar du Freja+

FÖRENINGSUTVECKLING

Är ni redo att ta er förening till nästa nivå? Vi erbjuder olika utbildningar för att stärka och stötta er föreningsutveckling.

Marknadsföring i sociala medier

Vad kan vi i föreningen göra för att synas bättre i sociala medier såsom Facebook, Instagram mm? Åsa Karlsson, Rättighetsbyrån, 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 – 20.30

Plats: Microsoft Teams

Klicka här för mer information och anmälan

Idrott och hållbarhet – Tillsammans för framtiden

Vill ni vara med och forma en hållbar framtid för idrotten? Idrottsrörelsen har en unik möjlighet att göra skillnad – och nu kan det vara dags för din förening att ta nästa steg!

Datum och tid: 16 april, kl 18.30 – 20.00

Plats: Microsoft Teams

Klicka hör 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: 21 april, kl 18:00 – 21:00

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

Klicka här för mer information och anmälan

TIPS!
UTVECKLAS GENOM FOLKBILDNING I DIN FÖRENING!

Utbildning leder till framgång

Vill du upptäcka nya sätt att skapa engagemang och lärande i din förening? Vi bjuder in dig till en inspirerande kväll där du får prova på några av folkbildningens metoder – verktyg som gör samtalet till en kraftfull motor för utveckling.

Datum och tid: 22 april, kl 18:00 – 21:00

Plats: Stockholm, lokal ej bestämd

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: 23 april, kl 18.00 – 20.30

Plats: Microsoft Teams

Klicka här för mer information och anmälan

Lärgrupp - Föreningen och engagemanget

Fokus på engagemanget i föreningen och hur man som organisationsledare kan skapa förutsättningar för engagemang såväl bland förtroendevalda i en styrelse, ledare, tränare och föreningens alla medlemmar.

Vill du genomföra lärgruppen – kontakta din idrottskonsulent på RF-SISU Stockholm

LUNCHFÖRELÄSNINGAR
TRYGG IDROTT I STOCKHOLM

Under våren bjuder vi in till en serie lunchföreläsningar under namnet Trygg Idrott i Stockholm. En serie där vi vill inspirera i aktuella frågor inom idrott och föreningslivet.

Talangutveckling och selektering – Vad säger forskningen?

Tidiga selektioner, akademier och elitsatsningar präglar dagens idrott, men vad säger forskningen? Lyssna till Tommy Lundberg, docent i fysiologi vid Karolinska Institutet.

Datum och tid: 21 april, kl 12.00 – 12.50

Plats: Microsoft Teams

Klicka här för mer information och anmälan

Smakar det så kostar det

Vad kostar det att idrotta i en förening, utöver medlems- och träningsavgifter? Vad betalar föräldrar för barn- och ungdomars idrottande?

Datum och tid: 28 april, kl 12.00 – 12.50

Plats: Microsoft Teams

Klicka här för mer information och anmälan

Matchfixning – Manipulation av idrott, otillåten påverkan och fusk

Matchfixning är ett av de största hoten mot tävlingsidrotten, men vad är det och hur kan vi upptäcka matchfixning?

Datum och tid: 5 maj, kl 12.00 – 12.50

Plats: Microsoft Teams

Klicka här för mer information och anmälan

Stockholm

Matchklimat

Hur ser matchklimatet ut idag – och hur kan vi tillsammans göra det bättre? Välkommen till en föreläsning där vi får lyssna till Vedad Kestendzic som till vardags arbetar på Stockholms fotbollsförbund med just frågor kring matchklimat.

Datum och tid: 12 maj, kl 12.00 – 12.50

Plats: Microsoft Teams

Klicka här för mer information och anmälan

Fun Maps

Välkommen på lunchföreläsning där vi fördjupar oss kring vad som gör lagidrott roligt för barn och unga!

Datum och tid: 19 maj, kl 12.00 – 12.50

Plats: Microsoft Teams

Klicka här för mer information och anmälan

Räcker det bara med regnbågsbindeln?

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: 1 juni, kl 12.00 – 12.50

Plats: Microsoft Teams

Klicka här för mer information och anmälan

Webbutbildning - Skapa trygga och inkluderande idrottsmiljöer

Det finns ofta en stark vilja att skapa trygga och inkluderande idrottsmiljöer men det är inte alltid lätt att veta var man ska börja. Det här materialet är tänkt att fungera som en vägledning i både det proaktiva och reaktiva arbetet för att underlätta att komma igång, eller fortsätta, arbetet.

SKADEHANTERING

Utbildningar för tränare och ledare som vill få ökad kunskap kring skadehantering och hur man kan tänka vid rehabilitering. Lär dig ta hand om akuta skador eller ett plötsligt sjukdomstillstånd eller tejpa en fot.

Skadeförebyggande träning

Lär dig mer om hur du kan skapa en säker och effektiv träningsrutin! Under denna utbildning får du konkreta verktyg och inspiration för att minska skaderisken och maximera prestationen hos de aktiva.

Datum och tid: 9 februari, kl 18:00 – 20:30

Plats: RF-SISU Stockholm, Vretenvägen 4, Solna

Klicka här för mer information och anmälan

Akut skadehantering

Som ledare kan du plötsligt stå inför en skada eller ett sjukdomstillstånd där snabba beslut gör skillnad. Med rätt kunskap kan du minimera skador och förkorta rehabilitering!

Datum och tid: 9 mars, kl 18:30 – 21:00

Plats: Microsoft Teams

Klicka här för mer information och anmälan

Tejpkurs Steg 1 och Steg 2

Nu har du chansen att lära dig mer om tejpning vid idrottsmedicinska besvär. När ska man tejpa och på vilket sätt? Rätt använd tejp i rehabilitering efter en skada gör att den idrottsspecifika träningen kan påbörjas tidigare utan att skaderisken ökar.

Steg 1 – traditionell mekanisk/proprioceptiv tejpning (coach/sporttejp)

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

Plats: RF-SISU Stockholm, Vretenvägen 4 Solna

Klicka här för mer information och anmälan

Steg 2 – Kinesiotape och kombinationen kinesiotape och coachtejp

Datum och tid: 20 april, kl 18:00 – 20:30

Plats: RF-SISU Stockholm, Vretenvägen 4 Solna

Klicka här för mer information och anmälan

Stockholm

IDROTTSPSYKOLOGI

Att träna mental styrka handlar om att bygga upp sin förmåga att hantera motgångar, stress och press – både i idrotten och i vardagen. Utveckla ditt ledarskap och stötta dina aktiva på bästa sätt!

Hållbar motivation och effektiv kommunikation i ditt ledarskap

Välkommen att delta på en grundläggande utbildning inom idrottspsykologi för ledare och tränare inom lagidrotten. Utbildningen ger dig som ledare insikt i hur känslor, tankar och beteenden påverkar idrottsmiljön.

Datum och tid: 10 februari, kl 18:30 – 20:30

Plats: Microsoft Teams

Klicka här för mer information och anmälan

Mental styrka och återhämtning för hållbar prestation

En utbildning för dig som aktiv från 15 år, utbildningen ger dig förståelse för hur stress och press påverkar oss som idrottare – både i din idrott och i vardagen. Du får verktyg för att hantera jobbiga tankar och känslor, strategier för mental återhämtning och tips för att skapa balans i livet.

Datum och tid: 3 mars, kl 18:30 – 20:00

Plats: Microsoft Teams

Klicka här för mer information och anmälan

TIPS!

På Kunskapsarenan hittar du en kostnadsfri kunskapssajt med rubriken Idrottspsykologi för prestation och hälsa. På kunskapssajten kan du läsa och lära dig mer om idrottspsykologi. Kika in!

Klicka eller scanna QR-koden för att komma till sidan.

HÅLLBAR IDROTTARE

Kunskap inom hälsa, kost, återhämtning och kroppsutveckling är en stor del inom idrotten. Ta del av våra utbildningar inom ämnet och hjälp era aktiva att hålla sig skadefria och må bra.

Inspirationsföreläsning – Kost

Inspirationsföreläsning om hur vi skapar en bättre balans i vardagen, allt för att bygga en starkare kropp för framtiden för våra aktiva. En kväll för dig som ledare, tränare och vårdnadshavare.

Datum ej satt, uppdatering kommer

Inspirationsföreläsning – Kost för aktiva

Inspirationsföreläsning för dig som aktiv mellan 12-17 år. Du får baskunskap i hur du kan tänka kring kost, träning och återhämtning i vardagen. Tips på hur ni i familjen kan planera kring dagens energiintag.

Datum ej satt, uppdatering kommer

Frisk & Fri – Grundläggande kunskap om ätstörningar

Lär dig mer om varningstecken och bemötande kring ätstörningsproblematik.

Datum och tid: 10 mars, kl 18:00 – 20:00

Plats: Microsoft Teams

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: 28 april, kl 18.30 – 20.30

Plats: Microsoft Teams

Klicka här för mer information och anmälan

Stockholm

STRATEGISK STYRELSEUTBILDNING

Är du ny i styrelsen eller vill du utveckla ditt styrelsearbete? I vår föreläsningsserie Strategisk Styrelseutbildning får du praktiska verktyg och kunskap för att göra styrelsearbetet både effektivt och strategiskt. Vi går bland annat igenom hur ni skapar bra möten, vilket ansvar styrelsen har, samt viktiga områden som ekonomi, kommunikation och trygg idrott.

Valberedning

Valberedningen har en central roll i föreningsdemokratin. Den här utbildningen ger dig kunskap och verktyg för att granska, planera och rekrytera på ett tryggt och professionellt sätt.

Datum och tid: 9 februari, kl 18.00 – 20.30

Plats: Microsoft Teams

Klicka här för mer information och anmälan

Årsmöte

Årsmötet är föreningens viktigaste demokratiska möte. Den här utbildningen ger dig kunskap och verktyg för att planera och genomföra ett korrekt och effektivt årsmöte som blir en positiv upplevelse för alla deltagare.

Datum och tid: 17 februari, kl 18.00 – 20.00

Plats: Microsoft Teams

Klicka här för mer information och anmälan

Engagera och rekrytera

Att hitta och behålla engagerade medlemmar är en av de största utmaningarna för föreningar idag. Den här utbildningen ger dig som styrelseledamot verktyg och strategier för att bygga en stark och hållbar förening.

Datum och tid: 26 mars, 18:00 – 20:00

Plats: Microsoft Teams

Klicka här för mer information och anmälan

Datum och tid: 10 juni, 18:00 – 20:00

Plats: Microsoft Teams

Klicka här för mer information och anmälan

Stockholm

Ansvar

Som ledamot ansvarar du för föreningens förvaltning och utveckling – men vad betyder det i praktiken? Den här utbildningen ger dig kunskap och trygghet i rollen, så att du kan fatta kloka beslut och bidra till en stark förening.

Datum och tid: 13 april, kl 18.00 – 20.30

Plats: Microsoft Teams

Klicka här för mer information och anmälan

Effektiv styrelse

I en förening är möten en central del av verksamheten – men hur ser man till att de verkligen blir effektfulla?

Datum och tid: 14 april, kl 18.00 – 20.30

Plats: Microsoft Teams

Klicka här för mer information och anmälan

Ekonomi Del 1

Den här utbildningen är första steget i vår serie om ekonomi för idrottsföreningar. Du får grundläggande kunskaper om regler, ansvar och rutiner som är avgörande för en välmående förening.

Datum och tid: 21 april, kl 18.00 – 20.00

Plats: Microsoft Teams

Klicka här för mer information och anmälan

Trygg idrott

Hur skapar vi en trygg och säker idrottsmiljö för barn, ungdomar och vuxna? Som styrelse har ni det yttersta ansvaret för hur verksamheten bedrivs – och trygg idrott är en central del av detta ansvar.

Datum och tid: 23 april, kl 18.00 – 20.15

Plats: Microsoft Teams

Klicka här för mer information och anmälan

Ekonomi Del 2

Den här utbildningen är en fortsättning på Ekonomi del 1 och riktar sig till dig som vill fördjupa dina kunskaper och få praktiska verktyg för att hantera föreningens ekonomi på ett säkert och ansvarsfullt sätt.

Datum och tid: 11 maj, kl 18.00 – 20.00

Plats: Microsoft Teams

Klicka här för mer information och anmälan

Kommunikation i förening

Som förtroendevald har du en viktig roll i hur föreningen kommunicerar med medlemmar och omvärlden. Den här utbildningen ger dig kunskap och verktyg för att skapa tydlig, inkluderande och effektiv kommunikation – både internt och externt.

Datum och tid: 19 maj, kl 18.00 – 20.00

Plats: Microsoft Teams

Klicka här för mer information och anmälan

Arbetsgivare

Att vara förtroendevald i en förening är ett viktigt uppdrag som kommer med ansvar – ibland även som arbetsgivare. Om din förening har anställda, eller funderar på att anställa, är det avgörande att förstå vilka skyldigheter och möjligheter som följer med arbetsgivaransvaret.

Datum och tid: 27 maj, kl 18.00 – 20.00

Plats: Microsoft Teams

Klicka här för mer information och anmälan

Revisor

Revisorn har en nyckelroll för att säkerställa trygghet och transparens i föreningen. Den här utbildningen ger dig kunskap om uppdraget, ansvar och hur du bidrar till en välfungerande och demokratisk förening.

Datum och tid: 3 juni, kl 18.00 – 20.00

Plats: Microsoft Teams

Klicka här för mer information och anmälan

Stockholm

Politisk påverkansarbete

Under en intensiv och praktisk utbildningsdel går vi igenom grunderna i politiskt påverkansarbete. Vi kommer bland annat att gå igenom begreppet, identifiera beslutsfattare och politiska processer och hur man skapar och underhåller relationerna och ger dig tips på hur du kan arbeta fram din förenings påverkansstrategi

Datum ej satt, uppdatering kommer.

Webbutbildning - 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 utbildningen

ADMINISTRATION

Behöver ni guidning genom föreningens viktiga delar inom administrationen. Delta och säkra upp er kunskap kring LOK-stöd och annan administration.

LOK-ansökan – Så använder du Idrottonline för din ansökan

Utbildningen ger dig stöd och guidar dig genom hela processen för att ansöka om LOK-stöd på ett korrekt och smidigt sätt.

Datum och tid: 27 januari, kl 18.00 – 19.30

Plats: Microsoft Teams

Klicka här för mer information och anmälan

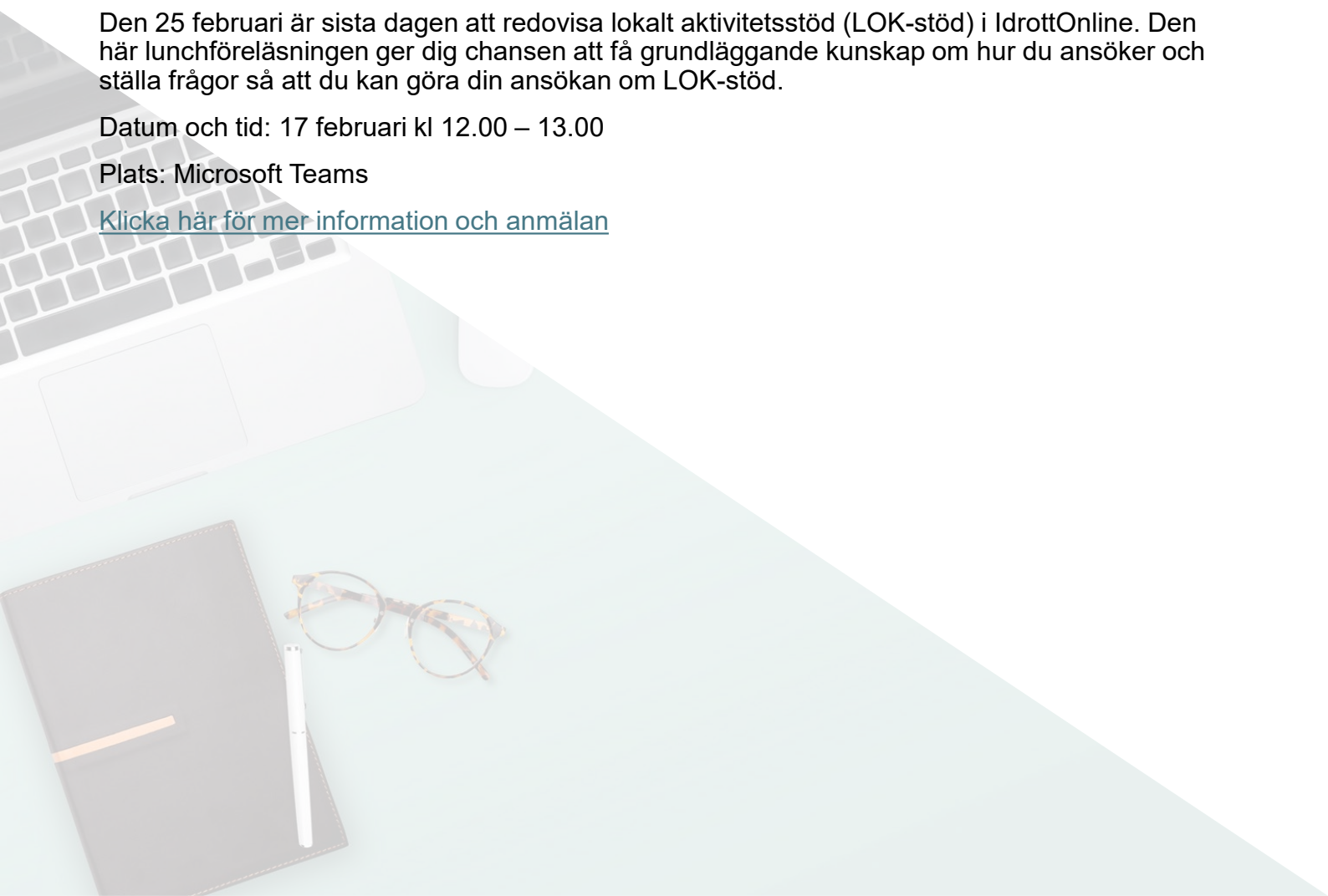
Lunchföreläsning – Sista chansen att bli trygg med LOK-ansökan!

Den 25 februari är sista dagen att redovisa lokalt aktivitetsstöd (LOK-stöd) i IdrottOnline. Den här lunchföreläsningen ger dig chansen att få grundläggande kunskap om hur du ansöker och ställa frågor så att du kan göra din ansökan om LOK-stöd.

Datum och tid: 17 februari kl 12.00 – 13.00

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 och lärgrupper – kostnadsfria och värdefulla för dig som är engagerad inom idrotten.

Knäkontroll

Träningslära, Idrottsskador och rehab

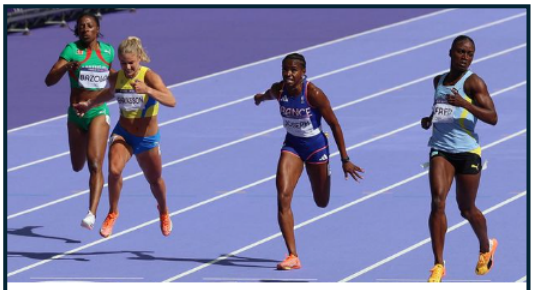
Kunskapssida

Kostnadsfria kunskapssidor och lärgrupper

Idrottsnutrition - kost för prestation och hälsa

Kost och Näringslära

Kunskapssida



Idrottspsykologi för prestation och hälsa

Idrottspsykologi och mental träning

Kunskapssida

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 hösten 2025. Dessa kurser anordnas inte av RF-SISU Stockholm.

Coachande ledarskap

Coachande ledarstil är ett förhållningssätt som fokuserar på att utveckla och stödja individens potential och prestation genom aktivt lyssnande, vägledning och feedback.

Klicka här för att komma till utbildningen

Att leda och träna seniorer

Kursen syftar till att ge dig som ledare eller tränare för seniorer grundläggande kunskaper inom flera områden, fysiologiska förändringar, hur träning kan anpassas, kost, förebygga skador mm.

Klicka här för att komma till utbildningen

Coacha din egen hälsa – Må bättre

En kurs för dig som vill utvecklas inom hälsa och välmående med fokus på att coacha din egen hälsa.

Klicka här för att komma till utbildningen

Uthållighet och kondition

Denna kurs riktar sig till dig som önskar skaffa dig en grundläggande förståelse för uthållighet och konditionsträning.

Klicka här för att komma till utbildningen