



Stockholm

UTBILDNINGSBUD RF-SISU STOCKHOLM

Att lära sig nya saker är stimulerande!

Vi på RF-SISU Stockholm erbjuder en mängd utbildningar och föreläsningar för tränare, föreningsledare, förtroendevalda, aktiva idrottsutövare, vårdnadshavare och nyfikna i Stockholmsdistriktets idrottsföreningar. Vi skräddarsyr gärna insatser för just er förening eller ert förbund. Utbildningsinsatser kan även ske i samverkan med distriktets kommuner.

I denna katalog hittar du exempel på utbildningar vi kan erbjuda lokalt i er förening. En del utbildningar erbjuder vi via vårt centrala kursutbud.

Genom **idrottsrörelsens folkbildning** skapas ett **starkt föreningsengagemang**, vilket leder till en **god föreningsutveckling**.

Kontaktuppgifter RF-SISU Stockholm



Stockholm

TRÄNARE & LEDARE

Bli en tryggare, tydligare och mer inspirerande ledare. Våra ledarskapsutbildningar ger dig praktiska verktyg för att leda träningar, lag och verksamheter på ett sätt som skapar glädje, delaktighet och långsiktig utveckling. Genom kunskap, erfarenhetsutbyte och idrottens egna exempel hjälper vi dig att bygga en kultur där både aktiva och ledare mår bra och utvecklas.

Idrottspsykologi

Framgång inom idrotten handlar om mer än fysik, teknik och taktik. Förmågan att hantera press, bygga självförtroende och skapa sunda beteenden är ofta det som avgör om en idrottare utvecklas och trivs över tid.

Vi erbjuder utbildningar inom idrottspsykologi som ger tränare, ledare och aktiva verktyg för att stärka både prestationsförmåga och välmående. Välj den inriktning som passar er verksamhet och skapa en miljö där fler vågar, vill och kan lyckas.

Exempel på utbildningar inom idrottspsykologi:

- Motivation & målsättning
- Självförtroende & självbild
- Stress, press & tävlingspsykologi
- Förebyggande arbete för psykiskt välmående
- Ledarskap & kommunikation
- Gruppdynamik & lagkänsla

Nutrition

Rätt kost är en viktig pusselbit för idrottande barn och ungdomar, en nyckel till hälsa, återhämtning och långsiktig glädje i träningen. Med RF-SISU Stockholms utbildningar inom nutrition och kost får tränare, ledare, aktiva och föräldrar den kunskap som krävs för att göra smarta val både före, under och efter träning.



Stockholm

Ledarskap

Som ledare är du en viktig förebild. Ditt bemötande, ditt sätt att kommunicera och din förmåga att se varje individ påverkar motivationen och trivseln i gruppen. Ett gott ledarskap skapar engagemang, stärker självförtroendet och bidrar till att fler vill stanna kvar inom idrotten längre.

Exempel på utbildningar inom ledarskap:

- Crash course i ledarskap (för nya och unga ledare inom idrotten)
- Rörelseförståelse
- Hållbart ledarskap
- Kommunikation
- Pedagogik
- Skapa trygga grupper, psykologisk trygghet
- Lärgruppsledare
- Grundutbildning för tränare

NPF (neuropsykiatrisk funktionsnedsättning)

RF-SISU Stockholm vill stärka idrottsrörelsens förmåga att välkomna och inkludera barn och unga med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF). Vi erbjuder olika utbildningar som hjälper föreningar att skapa trygga, tillgängliga och meningsfulla idrottsmiljöer – där fler får möjlighet att delta, utvecklas och känna tillhörighet.

Exempel på utbildningar inom NPF:

- Stärkt ledarskap för att inkludera fler med NPF inom idrotten
- Lågaffektivt bemötande
- Användning av bildstöd för ökad inkludering



Stockholm

Trygg Idrott

Trygg idrott handlar om att skapa en miljö där alla barn, unga och vuxna känner sig välkomna, respekterade och trygga – både fysiskt, psykiskt och socialt. Som ledare har du en avgörande roll i att forma denna miljö. Ditt bemötande, dina normer och ditt ledarskap sätter tonen för hur deltagare upplever trygghet i verksamheten.

Exempel på utbildningar inom trygg idrott:

- Skapa trygga och inkluderande idrottsmiljöer
- HBTQI certifiering
- Normmedvetenhet
- Värdegrund i praktiken
- Barnens spelregler

Skadehantering

Idrott ska vara roligt, utvecklande och hållbart – både fysiskt och mentalt. För att dina aktiva ska kunna prestera och må bra över tid krävs kunskap om hur skador kan förebyggas, upptäckas och hanteras på rätt sätt. Därför erbjuder RF-SISU Stockholm utbildningar som ger tränare, ledare och aktiva de verktyg som behövs för att skapa en trygg och hållbar idrottsmiljö.

Exempel på utbildningar inom skadehantering:

- Skadeförebyggande träning
- Akut skadehantering
- Tejpkurser
- Hjärntrappan 2.0



Stockholm

HLR

I utbildningen ingår både teoretiska och praktiska moment där deltagarna får lära sig lägga en person i stabilt sidoläge, behandla luftvägsstopp, agera vid ett hjärtstopp, göra HLR samt att använda defibrillering-hjärtstartare.

Kroppsutveckling

Att förstå barns och ungdomars kroppsutveckling är en viktig del av ett tryggt och hållbart ledarskap. Puberteten innebär stora fysiska, psykiska och sociala förändringar som påverkar hur individer upplever idrott, träning och sin egen kropp. För ledare och tränare handlar det om att möta varje individ där den är, skapa en inkluderande miljö och anpassa träningen efter utvecklingsnivå och inte bara efter kronologisk ålder.

Exempel på utbildningar inom kroppsutveckling:

- Min kropp, kvinnlig kroppsutveckling med menstruation i fokus
- Åldersanpassad fysisk träning



Stockholm

AKTIV IDROTTARE

Utvecklas som idrottare tillsammans med oss på RF-SISU Stockholm och våra experter inom olika ämnen. Lär dig mer hur du kan prestera och må bra, både inom och utanför idrotten.

Nutrition

För dig som är aktiv idrottare är bra kost viktigt för prestation, återhämtning och långsiktig hälsa. Utbildningar inom nutrition ger dig kunskap om hur du optimerar ditt energiintag, anpassar måltider efter träning och tävling samt hur du förebygger skador och överbelastning genom rätt näring.

Idrottspsykologi

Framgång inom idrotten handlar om mer än fysik, teknik och taktik. Förmågan att hantera press, bygga självförtroende och skapa sunda beteenden är ofta det som avgör om en idrottare utvecklas och trivs över tid.

Vi erbjuder utbildningar inom idrottspsykologi som ger tränare, ledare och aktiva verktyg för att stärka både prestationsförmåga och välmående. Välj den inriktning som passar er verksamhet och skapa en miljö där fler vågar, vill och kan lyckas.

Exempel på utbildningar inom idrottspsykologi:

- Motivation & målsättning
- Självförtroende & självbild
- Stress, press & tävlingspsykologi
- Förebyggande arbete för psykiskt välmående
- Gruppdynamik & lagkänsla
- Återhämtning



Antidoping

Som aktiv idrottare har du ett stort ansvar för vad du stoppar i dig och hur du skyddar idrottens värderingar. En utbildning inom antidoping ger dig kunskap om regler, risker och rättigheter – så att du kan tävla rent och tryggt. Du får lära dig om dopinglistan, kosttillskottens risker och hur du undviker oavsiktliga regelbrott. Utbildningen ger också verktyg för att hantera tester, förstå ditt eget ansvar och fatta medvetna beslut i din idrottssatsning.

Värdegrund

En trygg och inkluderande idrottsmiljö är grunden för både prestation och välmående. Utbildningar inom värdegrund och trygg idrott ger dig som aktiv idrottare kunskap om respekt, ansvar och hur du bidrar till en positiv lag- och träningskultur.

Exempel på utbildningar inom ledarskap:

- Barnen spelregler
- Samarbete
- Värdegrund i laget/gruppen



ORGANISATIONSLEDARE & ANSTÄLLDA

För dig som är förtroendevald eller anställd i har vi utbildningar som hjälper till att utveckla er organisation och förening.

Strategisk styrelseutbildning

Under elva moduler går vi igenom allt från grundläggande ansvar, ekonomi och kommunikation till rekrytering, påverkansarbete, valberedning och ett välfungerande årsmöte.

Utbildningar som ingår i utbildningsserien:

- Engagera och rekrytera
- Valberedning
- Trygg Idrott
- Ekonomi Del 1 och Del 2
- Årsmöte
- Revisor
- Effektiv styrelse
- Kommunikation
- Politisk påverkan
- Arbetsgivare



Trygg Idrott

Trygg idrott handlar om att skapa en miljö där alla barn, unga och vuxna känner sig välkomna, respekterade och trygga – både fysiskt, psykiskt och socialt. Som föreningsledare i föreningen har du en avgörande roll i att forma denna miljö. Ditt bemötande, dina normer och ditt ledarskap sätter tonen för hur medlemmarna i föreningen upplever trygghet i verksamheten.

Exempel på utbildningar inom trygg idrott:

- Skapa trygga och inkluderande idrottsmiljöer
- HBTQI certifiering
- Normmedvetenhet
- Värdegrund i praktiken
- Framtagande av policydokument

Introduktionsutbildning för föreningsledare

Introduktionsutbildning för föreningsledare ger en första inblick i vad det innebär att vara föreningsledare inom idrottsrörelsen. Utbildningen finns till för att inspirera och hjälpa dig i ett spännande och viktigt uppdrag.

Processarbete i styrelse

Ett strukturerat processarbete hjälper styrelsen att arbeta mer långsiktigt, effektivt och i linje med föreningens mål och värdegrund. Genom att tydliggöra roller, arbetssätt och beslutsvägar skapas bättre förutsättningar för utveckling, stabilitet och hållbar verksamhet.

Under processarbete får styrelsen verktyg för att leda och planera verksamheten, följa upp mål samt hantera förändringsarbete. Fokus ligger på samarbete, kommunikation och att skapa en tydlig röd tråd från vision till konkret handling.

Ni får hjälp av våra idrottskonsulenter alternativt externa processledare som stöttar ert arbete framåt.



IDROTTSFÖRÄLDRAR

Som idrottsförälder spelar du en avgörande roll i ditt och andras barns idrottande. Ditt stöd, ditt engagemang och ditt förhållningssätt påverkar både trivsel, motivation och långsiktig utveckling.

RF-SISU Stockholm erbjuder föreläsningar och utbildningar som ger dig kunskap och verktyg för att stötta ditt barn på bästa sätt – både inom och utanför idrotten. Genom ökad förståelse för idrottens krav, barns utveckling och en trygg och inkluderande miljö kan du bidra till att skapa en positiv idrottsupplevelse där fler vill vara kvar längre.

Coachande föräldraskap

Ungdomsidrott handlar om mer än resultat – det handlar om utveckling, glädje och livslånga värden. Som förälder är du den viktigaste personen i ditt barns idrottsliv. Den här utbildningen ger dig insikter och verktyg för att stötta ditt barn på bästa sätt – i idrotten och i vardagen.

Föreläsningen bygger på forskning, erfarenhet och praktiska coachingmetoder – utan pekpinnar, med fokus på inspiration och reflektion. Metoderna fungerar inte bara i idrotten, utan i hela föräldraskapet och även i relationer som vänskap, ledarskap och medarbetarskap.

Nutrition

För aktiva idrottare är bra kost viktigt för prestation, återhämtning och långsiktig hälsa. Utbildningar inom nutrition ger dig som vårdnadshavare kunskap om hur du kan stötta ditt barn på bästa sätt.

Idrottspsykologi

Idrott ska vara roligt, utvecklande och hållbart – både fysiskt och mentalt. Förmågan att hantera press, bygga självförtroende och skapa sunda beteenden är ofta det som avgör om en idrottare utvecklas och trivs över tid. Vi erbjuder utbildningar inom idrottspsykologi som ger dig som vårdnadshavare möjlighet att stötta och stärka ditt barn/din ungdom.



Trygg Idrott

Trygg idrott handlar om att skapa en miljö där alla barn, unga och vuxna känner sig välkomna, respekterade och trygga – både fysiskt, psykiskt och socialt. Som vårdnadshavare är du med och formar denna miljö och bidrar till trygg idrottsmiljö.

Exempel på utbildningar inom trygg idrott:

- Matchmiljö
- Barnens spelregler
- Vårdnadshavares roll i förening