

## LEDERKURS FOR UNGDOM 15–19 år

### Tid

Del 1 . **8.– 10. februar** 2013

Start fredag ca. kl 1700 og avslutning søndag ca. kl 1600.

Del 2. – en dag i første halvdel av mai.

### Sted

[Vikaneset](#) på Frei i Kristiansund kommune

### Målgruppe

Engasjert ungdom mellom 15-19 år som kan tenke seg lederoppgaver i idretten, enten som trener, leder, styremedlem osv. Det kreves ingen spesielle forkunnskaper hos deltakeren, men erfaring fra verv og oppgaver i klubb kan være en fordel.

Vi anbefaler å sende minst to ungdommer fra samme klubb. Deltakerne må være medlem av et idrettslag.

### Målsetting:

Lederkurs for ungdom 15–19 år skal forberede deltakerne på lederverv i ulike deler av klubbarbeidet i norsk idrett. Kurset gir deltakerne relevant kompetanse til å delta aktivt der beslutningene tas i de ulike organisasjonsleddene.

Kursopplegget vil gjøre det enklere for deltakerne å kunne ta medansvar i egen klubb. I tillegg til kompetansen deltakeren tilegner seg, er det stort fokus på sentrale elementer som selvtillit, taleteknikk og trygghet.

### Kurset er delt inn i følgende moduler:

- teambuilding
- ungdom i sentrum
- kommunikasjon
- selvtillit og selvfølelse
- idrettens organisasjon
- retorikk
- ledelse og lederrollen
- arbeids- og endringsverktøy
- coaching

Kurset går over en helg, etterfulgt av praksisoppgaver i egen klubb og en oppfølgingsdag/korthelg i april/mai. Alle deltakere får kursbevis etter fullført kurs og dokumentert praksis. Klubben oppfordres til å følge opp deltakerne i praksis og gi dem mulighet til oppgaver/verv i etterkant av kurset.

### Arbeidsformer under kurset

Aktivitet og involvering, actionfylte pauser, arbeid både individuelt, i grupper og i fellesskap. Diskusjoner og artige leiker. Dette er ikke et kurs hvor man bare sitter stille og lytter!

### Overnatting, mat og reise

Overnatting i rorbuer (4 pr. rorbu) og måltider serveres i hovedbygg.

Kurset er lagt opp slik at deltakerne kan benytte offentlig transport. Nærmere informasjon om transport gis til aktuelle deltakere.

### Kurslærere

Karina Andersen Aas og Tina Veitsle Skarpsno – begge voksne ungdommer med bakgrunn fra ulike idretter. Det er i tillegg med en medhjelper fra idrettskretsen.

### Kursavgift

Kr 1000,- pr. deltakere som dekker begge kursdeler, overnatting og mat.

Avgiften betales inn når bekreftelse om deltakelse er mottatt fra idrettskretsen.

### Søknad om deltakelse sendes på e-post innen **søndag 13. januar til:**

Grete Opheim, e-post: [grete.opheim@idrettsforbundet.no](mailto:grete.opheim@idrettsforbundet.no) / telefon: 41 46 55 42

Du får tilsendt bekreftelse om deltakelse i løpet av en uke etter søknadsfristen.

Du finner søknadsskjemaet her.



Noen kommentarer fra kurset i januar i 2012:

”Selve programmet ”Lederkurs for ungdom” er noe som alle kan trenge, ikke bare som trener, men som menneske. Takket være LfU har jeg møtt to fantastiske personer, og selvtilliten min har økt.”

”Jeg er blitt mer bevisst på hvordan jeg snakker til folk, har presentasjoner på skolen og leder en gruppe”

”Coaching var veldig interessant å lære om, og jeg tror jeg kommer til å være mer bevisst i framtiden, samtidig som jeg nå har fått mer respekt for trenere/ledere og lærerne mine.

Søk ditt idrettslag, idrettsråd, særkrets eller region om å få dekket kursavgift og reisekostnader til kurset.