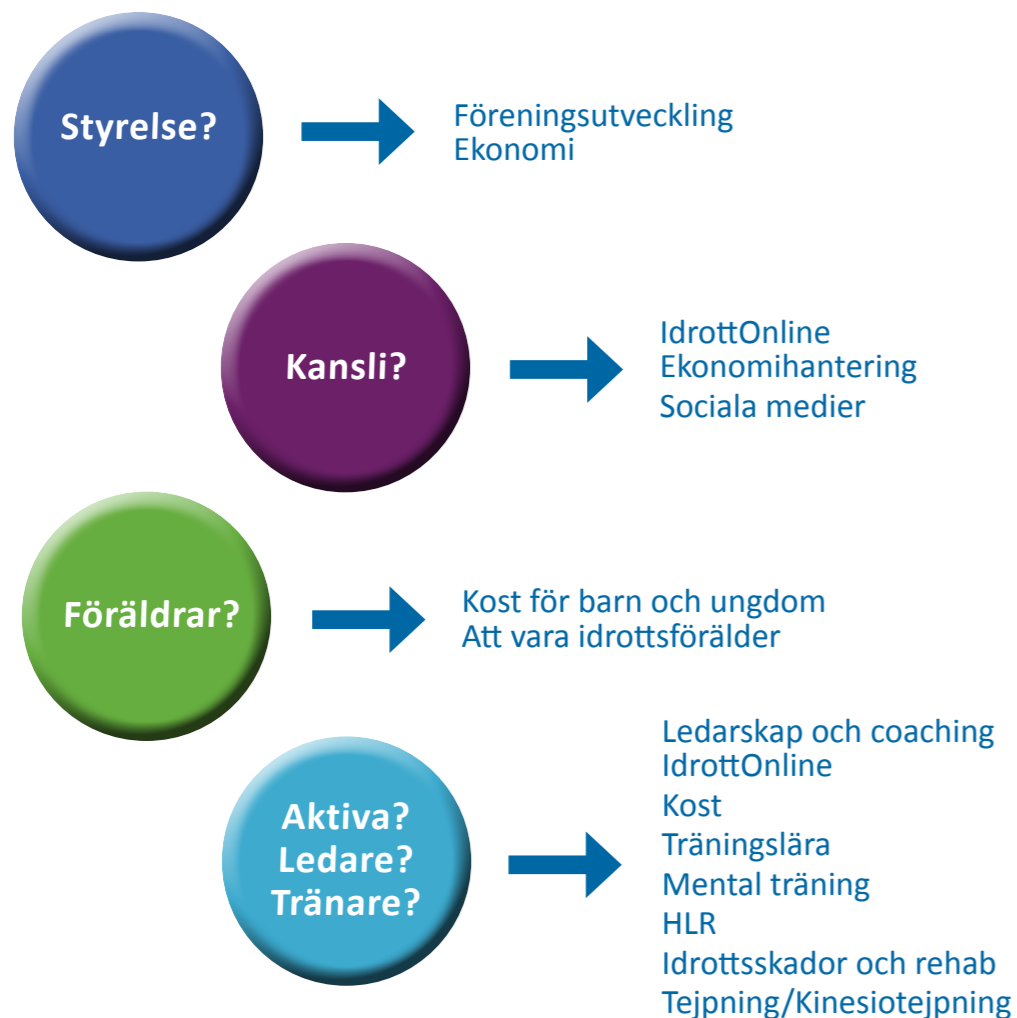


# UTBILDNING PÅ HEMMAPLAN?

Om ni är flera från samma förening eller om datumen för våra planerade utbildningar inte passar kan dessa beställas och genomföras lokalt i föreningar och förbund.

## Vilken målgrupp vill ni stärka ytterligare?



## Kontakta oss

Kontakta er lokala SISU-konsulent för mer information om ytterligare utbud, kostnad samt hjälp med upplägg och genomförande. För kontaktuppgifter se respektive distrikts hemsida.

**VI UTBILDAR OCH UTVECKLAR IDROTTE**

[sisuidrottsutbildarna.se/vast](http://sisuidrottsutbildarna.se/vast) • [sisuidrottsutbildarna.se/vastergotland](http://sisuidrottsutbildarna.se/vastergotland)



# UTBILDNINGSPROGRAM Våren 2016

STUDIEFÖRBUNDEN SISU IDROTTSUTBILDARNA VÄST OCH VÄSTERGÖTLAND

# FÖRENINGSG- OCH FÖRBUNDSUTVECKLING

Idrottens föreningslära är till för styrelsemedlemmar och ledare i organisationen som vill utveckla sig och sin förening/sitt förbund. Det handlar i grunden om den ideella föreningen, om dess utveckling i nutid och framtid samt om de utmaningar som står för dörren. Här finns allt som har med föreningskunskap, föreningsjuridik och föreningsrätt att göra.

## Idrottens föreningslära

### Att leda och utveckla en ideell idrottsförening

Utbildningen är ett första steg för medlemmar och styrelser i en ideell förening. Den behandlar grundläggande föreningskunskap och hur du kan utveckla föreningens organisation och verksamhet på ett bra sätt.

**1 mars** Göteborg 500 kr  
**10 maj** Göteborg Kl 17.30-21.00

### Nystartad idrottsförening **NYHET**

– *Många möjligheter och några skyldigheter*

Det finns en del saker som är bra att känna till när man just bildat en förening eller är på gång att bilda en förening. Vi hjälper dig en bit på vägen genom att informera om det mest grundläggande.

**7 apr** Skövde kl 18.00-21.00 kostnadsfri

### Styrelsens roll och ansvar

För att verksamheten i en förening ska kunna leva, växa och utvecklas krävs att styrelsen och övriga medlemmar har grundläggande föreningskunskaper. I denna utbildning behandlar vi bl.a. samverkansformer, medlemsavtalet, demokratiska principer, årsmöte, styrelsens roll och ansvar.

**15 mars** Tibro kl 18.00-21.00 500 kr

### Jämställdhetsstrategier

Utbildningen ger dig verktyg för att ta fram en jämställdhetsstrategi i din förening. Vi resonerar kring vilka effekter som kommer av en större medvetenhet kring jämställdhet och berör vilka förändringar som krävs för att få bästa möjliga utveckling. Vi ser gärna att det kommer tre från varje förening.

**7 juni** Göteborg\* kl 18.00-21.00 500 kr

## Idrottens föreningsekonomi

### Grundläggande föreningsekonomi

Informationskväll som berör föreningsstyrelsens ansvar och roll i en ideell förening. Skatteverket medverkar och går igenom rättsläget kring idrottens skattefrågor samt inkomst- och mervärdesskatt.

**23 feb** Göteborg\* 500 kr  
**5 apr** Vara 200 kr  
Kl 17.30-21.00

### Överlevnadskurs i föreningsekonomi

Denna utbildning riktar sig främst till kassörer och berör styrelsens ansvar i den ideella föreningen avseende bokföringsskyldighet, budget, skatter m.m. Här ingår också hjälpmedel som finns i den ekonomiska hanteringen med bl.a. revision och försäkringar.

**9 + 23 feb** Lidköping  
**10 mars + 7 apr** Göteborg 1 000 kr  
Kl 17.30-21.00

### – Fördjupning

En fortsättning av *Överlevnadskurs i föreningsekonomi* där vi bl.a. tar upp skatter, försäkringar och budget.

**9 + 16 mars** Skövde kl 17.30-21.00 1 000 kr

### Bokföring Grund

Utbildningen ger dig grundläggande kunskaper i bokföring samt hur du praktiskt använder dem i föreningen.

Du behöver inte ha några förkunskaper. Du lär dig genom praktiska övningar att arbeta med grundbok och huvudbok. Vi går igenom balans- och resultaträkning samt bokslut. Inga förkunskaper krävs.

**10 + 17 mars** Skövde kl 09.00-16.00 1 500 kr

### Databokföring

Kan du grunderna i bokföring och är intresserad av att vidareutbilda dig i Databokföring? Hör av dig till SISU Idrottsutbildarna Västergötland. När vi fått ihop tillräckligt med deltagare genomförs utbildningen.

### Lär dig mer om skatteregler och kontrolluppgifter! **NYHET**

I samarbete med Skatteverket bjuder vi in representanter från idrottsföreningar till en informationskväll där du kan få svar på dina frågor och problem inom skatteområdet. Utbildningen är kostnadsfri för RF-anslutna föreningar!

**18 jan** Skövde kl 18.30-20.30 kostnadsfri

### Dags att deklarerera! **NYHET**

Nu är det snart dags att deklarerera för föreningen och det är många frågor som dyker upp. Vid detta tillfälle får du möjlighet att ta del av information om vad du ska tänka på samt få svar på frågor.

**12 apr** Göteborg kl 18.00-20.00 200 kr

### Affärsmannaskap för idrottsrörelsen

Inom området Affärsmannaskap för idrottsrörelsen erbjuder vi en serie utbildningar som syftar till att stärka klubbens ekonomi och vänder sig till föreningar och individer som vill utvecklas.

Tillsammans med *Sälj- och marknadshögskolan* erbjuder vi endagsutbildningar med fokus på marknadsföring och ekonomi. Vi erbjuder också workshops, *Winn Winn 24*, där ni under 24 timmar jobbar fram förslag på hur ert arrangemang kan utvecklas och bli mer lönsamt. Du hittar mer information på [vsif.se/affarsmannaskap](http://vsif.se/affarsmannaskap)

# TRÄNINGSLÄRA

### Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom – Grund

”Allsidighet som grund, lek som form, glädje och långsiktig utveckling som mål”.

Utbildningen syftar till att ge deltagarna ökad förståelse om vad och hur man bör träna barn och ungdomar utifrån deras biologiska ålder. Ämnen som tas upp är bl.a. styrke-, uthållighets-, snabbhets-, koordinations- och rörlighetsträning.

**10 apr** Göteborg  
**16 apr** Vänersborg  
**23 apr** Skövde 1 000 kr  
Kl 09.00-17.00

### Träningsplanering

En genomtänkt träningsplanering, där du tränar på rätt sak vid rätt tidpunkt, är en nyckel för att utveckla en idrottskarriär. Utbildningen är relevant för alla idrotter och vänder sig till tränare som leder aktiva med en träningsmängd på minst tre gånger per vecka samt aktiva från 16 år och uppåt med samma träningsmängd.

**12 mars** Göteborg  
**9 apr** Tibro 1 000 kr  
Kl 09.00-16.00



### Löpteknik

Optimera kroppens förmåga att flytta sig effektivt genom god löpteknik och en bra hållning. Du lär dig träna på ett funktionellt sätt med kroppen som belastning. Under kvällen varvas teori med praktik.

**19 apr** Göteborg kl 18.00-20.30 500 kr  
**9 maj** Skövde kl 18.00-21.00 250 kr

### Västidrotten mot världstoppen!

– *En seminarierie för tränare och aktiva som strävar mot ännu bättre idrottsprestationer*

Under våren kommer SISU Idrottsutbildarna Väst och Västsvenska Idrottsförbundet tillsammans med Göteborgs universitet och Katrinelunds Elitidrotts gymnasium fortsätta med den välbesökta seminarierien om prestationsinriktad idrott.

Mer information och fullständigt program för vårens kostnadsfria seminarier hittar du efter årsskiftet på [sisuidrottsutbildarna.se/vast](http://sisuidrottsutbildarna.se/vast)

SCANNA OCH SÖK VÅRA UTBILDNINGAR



[sisuidrottsutbildarna.se/vast](http://sisuidrottsutbildarna.se/vast)



[sisuidrottsutbildarna.se/vastergotland](http://sisuidrottsutbildarna.se/vastergotland)

# LEDARSKAP OCH TRÄNARSKAP

## Plattformen

Idrottens barn- och ungdomsledarutbildning på basnivå. Utbildningen vänder sig till dig som vill ta första steget som tränare och idrottsledare för barn och ungdomar mellan 7-15 år. Det är också en utbildning för dig som redan är ledare och vill utvecklas och bli bättre och tryggare i din roll. Innehållet behandlar svensk idrotts värdegrund, barn och ungdomars utveckling, ledarskap samt praktisk pedagogik.

16-17 jan	Skövde	
13-14 feb	Göteborg	
13-14 feb	Alingsås	
12-13 mars	Borås	
21-22 maj	Göteborg	
Dag 1 kl 09.00-18.00, dag 2 kl 09.00-17.00		1 300 kr

## Plattformen Unga ledare

Innehåll som ovan. Utbildningen riktas till ledare i åldrarna 16-20 år.

12-13 mars	Lysekil	500 kr
5-6 mars	Göteborg*	
2-3 apr	Lidköping	
23-24 apr	Göteborg	
Dag 1 kl 09.00-18.00, dag 2 kl 09.00-17.00		1 300 kr

Utbildningen i Lysekil subventioneras av SISU Idrottsutbildarna Väst/Västsvenska Idrottsförbundet och är främst avsedd för deltagare från Väst. Deltagare utanför distriktet deltar i mån av plats till en kostnad av 1 300 kronor.

## Plattformen för de yngsta ledarna NYHET

Innehållet har sin utgångspunkt i Plattformen och är anpassad för ledare i åldrarna 13-16 år.

16-17 apr	Göteborg	kl 09.00-15.00	500 kr
Utbildningen subventioneras av SISU Idrottsutbildarna Väst/Västsvenska Idrottsförbundet och är främst avsedd för deltagare från Väst. Deltagare utanför distriktet deltar i mån av plats till en kostnad av 1 300 kronor.			

## Grundtränarutbildning – GTU

GTU är en fortsättning och påbyggnad på Plattformen. Utbildningen fördjupar din kunskap i tränarskap och träningslära tillsammans med idrottsfarna utbildare.

### Grundtränarutbildning, GTU 1 - Åldersfas prepubertala barn och ungdomar

2-3 apr	Vara	
23-24 apr	Göteborg	
Dag 1 kl 09.00-18.00, dag 2 kl 09.00-17.00		1 500 kr

### Grundtränarutbildning, GTU 2 - Åldersfas postpubertala till äldre ungdomar

Genomförs hösten 2016 vid tillräckligt deltagarantal.

## Motiverande samtal – Introduktion NYHET

- För coacher och tränare inom idrotten

Motiverande samtal (MI) är en metod som går ut på att bemöta personer i förändringsinriktade samtal med ett särskilt förhållningssätt och aktivt lyssnande. MI kan vävas in som en naturlig del i arbetet som coach och tränare och underlättar bl.a. för att stärka idrottarens motivation, möta oengagerade och stötta dem som är osäkra (exempelvis inför att fortsätta som aktiva).

19 mars	Göteborg	kl 09.00-15.00	1 000 kr
---------	----------	----------------	----------

## Inspirationsföreläsning i positivitet NYHET

En föreläsning med positivitetsgurun Jim Thureson om hur du behåller din positivitet i ditt yrkesliv, privatliv eller i din organisation. Ibland behöver vi alla lite stöttning och ett nytt sätt att tänka. Kanske har du fastnat i ditt tankesätt och det mesta går av gammal vana? Kom då och ladda upp batteriet med positiv energi och få nya spännande sätt att tänka.

23 feb	Skövde	kl 17.00-19.00	200 kr
--------	--------	----------------	--------

## Tjejer på Arenan

- Idrottsledarutbildning för tjejer

En grundläggande idrottsledarutbildning för tjejer 14-16 år som är eller vill bli ledare/tränare/förtroendevald. Utbildningen är även för dig som "bara" vill utvecklas som idrottare eller är nyfiken på att lära dig mer om ledarskap.

17-18 feb	Vara	
9-10 apr	Lidköping	
Dag 1 kl 09.30 - dag 2 kl 16.00 övernattning ingår		1 300 kr



# IDROTTSSKADOR OCH REHAB

## Knäkontroll NYHET

- Skadeförebyggande träning

Knäskador kan minskas avsevärt med hjälp av ett enkelt träningsprogram. Under denna kväll får du som är tränare/ledare för barn och ungdomar lära dig grundläggande principer om skadeförebyggande träning. Du får också öva praktiskt på de övningar som finns i appen Knäkontroll tillsammans med dina aktiva.

23 feb	Vara	
28 apr	Mölnådal	
Kl 17.30-21.00		500 kr

## Akut omhändertagande vid idrottsskada

Grundläggande utbildning som ger dig kunskap om akuta idrottsskador och grunderna i rehabilitering. Du lär dig hur du praktiskt genomför ett akut omhändertagande vid idrottsskada för att förkorta rehabiliteringstiden.

6 feb	Vara	Kl 09.00-12.30	
25 feb	Göteborg		
9 mars	Göteborg		
10 mars	Lilla Edet		
7 apr	Trollhättan		
27 apr	Vänersborg		
2 maj	Skövde		
Kl 17.30-21.00 (om inget annat anges)			500 kr

## Tejning

Grundläggande utbildning i tejning vid idrottsskador. Du får bl.a. lära dig tejning av fot, hand, knä samt ben för att förebygga skador. Rekommenderade förkunskaper är utbildningen Akut omhändertagande vid idrottsskada.

6 feb	Vara	Kl 13.30-17.00	
2 mars	Göteborg		
17 mars	Göteborg		
5 apr	Lilla Edet		
16 maj	Skövde		
Kl 17.30-21.00 (om inget annat anges)			500 kr

## Kinesiotejning

Metoden och tejpens unika egenskaper används för att effektivt kunna stimulera muskler och andra vävnader. Du får bl.a. lära dig grunderna om kinesiotejning samt grundteknikerna muskel-, ligament- och lymfteknik.

16 mars	Trollhättan	
6 apr	Göteborg	
Kl 17.30-21.00		500 kr



## Hjärt- och lungräddning

Kunskap om hur man utför Hjärt- och lungräddning är en färskvara och bör uppdateras med jämna mellanrum. Att investera i kunskap och utbildning är avgörande för beredskapen och tryggheten i en krissituation.

31 mars	Skövde	kl 17.30-21.00	400 kr
---------	--------	----------------	--------

## Idrottsmassage 1, 2 och 3

Idrottsmassageutbildning i fyra steg. De två första stegen utgör en grundutbildning och efterföljs, vid tillräckligt deltagarunderlag, av de fördjupade kurserna Idrottsmassage 3 respektive 4.

### Idrottsmassage 1 – fokus på kroppens övre delar

Effekter av massage, massagegrepp, praktik på rygg och armar.

6-7 feb	Göteborg	kl 09.00-16.00	2 000 kr
---------	----------	----------------	----------

### Idrottsmassage 2 – fokus på kroppens nedre delar

Kroppens och muskelns uppbyggnad, skelettmuskulatur, praktik på sätet, benets fram- och baksida, vad och bröst.

5-6 mars	Göteborg	kl 09.00-16.00	2 000 kr
----------	----------	----------------	----------

### Idrottsmassage 3 – fördjupning av innehållet i Idrottsmassage 1 och 2

Terapeutisk stretch, behandling av nacke, hals, rotatorckuff samt fördjupning av rygg-, ben- och sättesmassage.

23-24 apr + 28-29 maj	Göteborg	kl 09.00-16.00	3 600 kr
-----------------------	----------	----------------	----------

UTBILDNINGAR  
INOM  
ADMINISTRATION  
OCH IT



**IdrottOnline** är ett kostnadsfritt gemensamt verksamhetssystem för svensk idrott och utgör basen för all kommunikation och administration mellan medlem, förening och förbund. Systemet är byggt så att föreningen hittar allt på samma ställe, vare sig det gäller hemsida, medlemsregister, ansökan om LOK-stöd och Idrottslyft eller administration av utbildningar och tävlingar.

Samtliga utbildningar om inget annat anges  
Kl 17.30 – 21.00  
Pris: 500 kr

### Hemsida – Grund

I denna utbildning lär du dig bl.a. grunderna i hemsidan, hur du skapar sidor, hanterar och publicerar information och kalendrar.

6 feb	Vara	kl 13.30-17.00
24 feb	Göteborg	
17 mars	Åmål	

### Hemsida – Fortsättning

I denna utbildning får du djupare kunskap om hemsidan. Vi går bl.a. igenom design, domänhantering, inbäddad media och nyhetsbrev. Du bör ha gått *Hemsida – Grund* innan eller ha motsvarande kunskaper.

7 feb	Vara	kl 09.00-12.30
8 mars	Göteborg	

### Administration – Grund

Utbildningen ger dig grundläggande kunskaper om medlemsregistret, hur du hanterar medlemmar, behörigheter, roller och grupper samt den digitala närvaroregistreringen av LOK-stödet.

6 feb	Vara	kl 09.00-12.30
23 feb	Göteborg	
29 feb	Lidköping	
2 mars	Göteborg	kl 09.00-12.30
7 apr	Göteborg	kl 09.00-12.30
14 apr	Åmål	

### Administration – Fortsättning

Fördjupning av den administrativa delen i IdrottOnline. Vi går igenom avgiftshantering, Utbildningsmodul, Idrottslyftsmodul och LOK-stödsmodul. Du bör ha gått *Administration – Grund* innan eller ha motsvarande kunskaper.

7 feb	Vara	kl 13.30-16.30
8 mars	Trollhättan	
16 mars	Göteborg	
12 apr	Göteborg	kl 09.00-12.30

### Workshop **NYHET** - Utbildningsmodulen

Under denna kväll finns ingen bestämd dagordning utan innehållet bestäms utifrån vilka frågor du har kring utbildningsmodulen. Exempelvis kan du få svar på hur du anmäler ett arrangemang, lägger till deltagare från ert medlemsregister, stämmer av närvaron eller återrapporterar till SISU Idrottsutbildarna.

19 apr	Göteborg	200 kr
kl 15.00-17.00 och kl 18.00-20.00		

### - IdrottOnline

Har din förening behov av kompetenslyft kring IdrottOnline? Har Du frågor och behöver hjälp kring hemsida, medlemsregister, LOK-stöd, utbildningsmodulen eller Idrottslyftet? Ta med dig dina frågor, din dator och kom in när det passar dig under angivna tider och platser. Du får hjälp med just din förenings specifika behov.

2 feb	Borås	Kostnadsfri!
5 apr	Skövde	

Drop in kl 10.00-13.00 och kl 14.00-19.00.

### Microsoft Office

#### Grundkurs Excel

Denna utbildning behandlar kalkylprogrammet Microsoft Excel. Kvällen vänder sig till dig som har liten vana av programmet Excel, men vill lära dig mer om detta.

22 mars	Vara
---------	------

#### Grundkurs Word

Denna utbildning behandlar ordbehandlingsprogrammet Microsoft Word. Kvällen vänder sig till dig som har liten vana av programmet Word, men vill lära dig mer om detta.

14 mars	Vara
---------	------



## ••• SÅ HÄR GÖR DU!

### ANMÄLAN

För att anmäla dig till våra utbildningar gå in på våra respektive hemsidor [sisuidrottsutbildarna.se/vast](http://sisuidrottsutbildarna.se/vast) • [sisuidrottsutbildarna.se/vastergotland](http://sisuidrottsutbildarna.se/vastergotland)

Här hittar du också mer information om varje utbildning. Anmälan är bindande och eventuella återbud ska meddelas. Återbud senare än fem dagar innan utbildningsstart medför att full avgift tas ut om inte läkarintyg kan uppvisas.

SISU Idrottsutbildarna Väst och Västergötland förbehåller sig rätten att ställa in en utbildning/föreläsning om deltagarantalet inte anses tillräckligt.

### Administration av personuppgifter (PuL)

I samband med kursanmälan sparas ditt personnummer, uppgifterna kommer att behandlas enligt Personuppgiftslagen (PuL). Även andra uppgifter (framförallt e-postadresser) används för att vi ska kunna informera om vårt eget utbud. Om du vill avböja information eller annan hantering enligt ovan, meddela SISU Idrottsutbildarna Väst eller Västergötland skriftligen eller i din anmälan.

### KALLELSE

Kallelse skickas till deltagarna per e-post cirka en vecka före utbildningen.

### DELTAGARAVGIFT

På hemsidan framgår vad som ingår i deltagaravgiften för respektive utbildning. Oftast ingår utbildningsmaterial, lunch och fika på heldagsutbildning samt enklare fika på kortare utbildningar. Deltagaravgiften faktureras den adress som angivits i samband med anmälan.

Ta kontakt med din förenings SISU-konsulent och undersök om föreningen har "resursmedel" som kan användas till deltagaravgiften.

### \* KOSTNADSFRIA UTBILDNINGAR

Utbildningar som är kostnadsfria för medlemmar i föreningar från Göteborgs kommun.



## ••• TIPS PÅ UTBILDNINGSMATERIAL

SISU Idrottsböcker har skapat idrottsbokhandeln.se för dig som är intresserad av idrott, träning, friskvård och hälsa. Du hittar böcker och andra utbildningsmaterial inom områden som föreningskunskap, fysiologi, ledarskap, kost, idrottspsykologi och mental träning.



Idrottens bokklubb är till för dig som är nyfiken på kunskap, lärande och kompetensutveckling inom dessa områden.  
**Tveka inte, bli en av oss!**  
Läs mer på [idrottensbokklubb.se](http://idrottensbokklubb.se)

## ••• KONTAKTA OSS

Väst: [kurser@vsif.se](mailto:kurser@vsif.se) eller tel: 031-726 60 33

[sisuidrottsutbildarna.se/vast](http://sisuidrottsutbildarna.se/vast) • [facebook.com/SISUVSIF](https://facebook.com/SISUVSIF)

Västergötland: [veronica.hultin@sisu.o.se](mailto:veronica.hultin@sisu.o.se) eller tel: 010-476 41 07

[sisuidrottsutbildarna.se/vastergotland](http://sisuidrottsutbildarna.se/vastergotland) • [facebook.com/VIFoSISU](https://facebook.com/VIFoSISU)