

A woman and a young girl are running in a gymnasium. The woman is on the left, wearing a black tracksuit with red accents and a logo that says 'HSC'. The girl is on the right, wearing a yellow t-shirt with a blue cross logo and the word 'AMERICA' above it. They are both smiling and running towards the camera. The background shows a wooden wall and a white door.

UTBILDNINGSPROGRAM Hösten 2015

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

En utbildning på grundläggande nivå, för medlemmar och styrelser i en ideell förening. Den behandlar t ex förenings sammansättning, medlemmarnas rättigheter och skyldigheter samt stadgar och styrelsens roller. Utbildningen berör också utveckling av föreningens organisation och verksamhet. Här får deltagarna handfasta tips på hur ett offensivt styrelsearbete kan se ut.

8 okt	Göteborg*	kl 17.30-21.00	500 kr
12 okt	Tranemo	kl 17.30-21.00	Kostnadsfri
9 nov	Borås	kl 17.30-21.00	Kostnadsfri
26 nov	Göteborg*	kl 17.30-21.00	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.

24 nov	Göteborg*	kl 18.00-21.00	500 kr
--------	-----------	----------------	--------

NYHET

Idrottens affärsmannaskap

Winn Winn West

Winn Winn 24

Vi erbjuder idrottsföreningar en möjlighet att utveckla event, arrangemang och aktiviteter och skapa en hållbar organisation och affärsplan med en process över 24 timmar.

11-12 sep	Vänersborg	Kostnadsfri
16-17 okt	Borås	Kostnadsfri

Dag 1 kl 15.00 - dag 2 kl 15.00

Följande utbildningar är designade för dig som leder idrottsföreningens utveckling eller är en del av det ledarskapet. Som anställd, styrelseledamot eller projektledare i föreningen får du med dig verktyg som kan få din förening att förstärka sin attraktivitet för nya medlemmar, sponsorer eller andra partners.

Positionering av organisationen

Utbildningen ger dig grunderna i hur organisationen kan utvecklas. Konkreta verktyg och metoder som visar hur organisationen aktivt kan arbeta med att formulera tydliga och relevanta mål och riktlinjer.

16 okt	Borås	kl 09.30-17.00	1 450 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.

1 okt	Göteborg*	kl 17.30-21.00	500 kr
19 okt	Skara	kl 17.30-21.00	200 kr
16 nov	Lidköping	kl 17.30-21.00	Kostnadsfri

Kvällen i Skara, 200 kronor per förening.

Överlevnadskurs i föreningsekonomi

Kravet på föreningens redovisning och förvaltning har förändrats mycket under senare år. 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.

17 okt	Alingsås	kl 09.00-18.00	1 000 kr
7 nov	Göteborg	kl 09.00-18.00	1 000 kr

- fördjupning

NYHET

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

19 sep	Skövde	kl 09.00-18.00	1 000 kr
--------	--------	----------------	----------

Bokföring

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.

20 okt samt 27 okt	Skövde	1 500 kr
--------------------	--------	----------

Dag 1 kl 09.00-17.00, dag 2 kl 09.00-16.00

Databokföring

Databokföring 1 tar vid där *Bokföring* slutade och lär dig arbeta med föreningens bokföring i datorn. Du bygger på dina kunskaper inom databokföring i flera steg. Utbildningen utförs i VISMA SPCS Förening. Vi arbetar efter Idrottens Redovisning med BAS-kontoplan version 3.0.

Databokföring 1

24-25 okt	Vara	1 500 kr
-----------	------	----------

Dag 1 kl 09.30-18.00, dag 2 kl 09.00-16.00

Databokföring 2

17-18 okt	Vara	1 500 kr
-----------	------	----------

Dag 1 kl 09.30-18.00, dag 2 kl 09.00-16.00

Att vara föreningsrevisor

Kvällen vänder sig till revisorer och suppleanter. SISU Idrottsböcker har tagit fram ett enkelt utbildningsmaterial för den som är föreningsrevisor. Vi går igenom och gör nedslag i materialet som innehåller checklistor för att underlätta arbetet som föreningsrevisor.

6 okt	Bollebygd	kl 18.00-21.00	500 kr
-------	-----------	----------------	--------

Sponsring av organisationen - förhandling och avtal

Utbildningen ger dig kunskap, nycklar och förutsättningar för att bättre förstå sponsringens roll och hur du kan arbeta med sponsring på bästa sätt samt tips på hur du skriver tydliga avtal.

19 nov	Göteborg	kl 09.30-17.00	1 450 kr**
--------	----------	----------------	------------

Organisationens ekonomi i balans

Utbildningen ger dig kunskap om grundläggande ekonomi, begrepp samt en förståelse för ekonomiska sammanhang som krävs för att kunna driva en organisation.

5 dec	Göteborg	kl 09.30-17.00	1 450 kr**
-------	----------	----------------	------------

**Paketpris för en förening som har deltagare på alla sex delkurser 7 250 kr (den sista delkursen gratis).

IDROTTSSKADOR OCH REHAB

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.

23 sep	Göteborg	
29 sep	Trollhättan	
1 okt	Lidköping	
6 okt	Tibro	
20 okt	Göteborg	
5 nov	Alingsås	
12 nov	Vårgårda	

Kl 18.00-21.00 (samtliga tillfällen) 500 kr

Tejpning

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

7 okt	Göteborg	
13 okt	Lidköping	
15 okt	Vänersborg	
21 okt	Tibro	
3 nov	Göteborg	
25 nov	Alingsås	

Kl 18.00-21.00 (samtliga tillfällen) 500 kr

Kinesiotejpning

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

17 okt	Borås	kl 09.00-16.30	1 200 kr
7 nov	Göteborg	kl 09.00-16.30	1 200 kr



Idrottsmassage 1 och 2

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.

17-18 okt	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.

14-15 nov	Göteborg	kl 09.00-16.00	2 000 kr
-----------	----------	----------------	----------

Hjärt- och lungräddning

Kunskap om hur man utför HLR är en kritisk faktor. Att investera i kunskap och utbildning är avgörande för beredskapen och tryggheten i föreningen, såväl för medlemmar, ledare, personal som för föräldrarna.

I samarbete med *Palmqvist Inspiration*.

13 okt	Uddevalla	kl 18.00-21.00	400 kr
--------	-----------	----------------	--------

SCANNA OCH SÖK VÅRA UTBILDNINGAR



sisuidrottsutbildarna.se/vast



sisuidrottsutbildarna.se/vastergotland

LEDARSKAP OCH TRÄNARSKAP



VÄRDEFULLT

Inspirationsföreläsning i ledarskap

- Praktiska redskap för ett framgångsrikt ledarskap

Hur arbetar du på ett framgångsrikt sätt med individuell utveckling? Här presenteras ett sätt hur du kan bygga en bra grund tillsammans med aktiva efter deras förutsättningar och skapa ett klimat som bygger på glädje och inre motivation.

30 sep Göteborg kl 18.00-21.00 300 kr

Plattformen

- Barn och ungdom

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 engagerad, vill utvecklas och bli bättre och tryggare i din roll. Innehållet behandlar svensk idrotts värdegrund, barn och ungdomars utveckling, ledarskap samt praktisk pedagogik.

19-20 sep Göteborg*
10-11 okt Borås
7-8 nov Göteborg
14-15 nov Skövde
Dag 1 kl 09.00-18.00, dag 2 kl 09.00-17.00 1 300 kr

Plattformen Unga ledare

- Barn och ungdom

Innehåll som ovan, men utbildningen riktas till ledare i åldrarna 16-20 år.

12-13 sep Göteborg*
3-4 okt Uddevalla Kostnadsfri
3-4 okt Vårgårda
27-28 okt Vänersborg OBS! Höstlov
14-15 nov Göteborg*
21-22 nov Borås
Dag 1 kl 09.00-18.00, dag 2 kl 09.00-17.00 1 300 kr

Utbildningen i Uddevalla subventioneras helt av SISU Idrottsutbildarna Väst/Västsvenska Idrottsförbundet och är främst avsedd för deltagare från Väst. Deltagare utanför distriktet i mån av plats betalar 1 300 kronor.

Grundtränarutbildning – GTU

GTU är en fortsättning och påbyggnad på Plattformen. Utbildningen fördjupar dig i tränarskap och träningslära tillsammans med idrottserfarna utbildare.

Grundtränarutbildning, GTU 1

- Åldersfas prepubertala barn och ungdomar

10-11 okt Göteborg
7-8 nov Vara
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

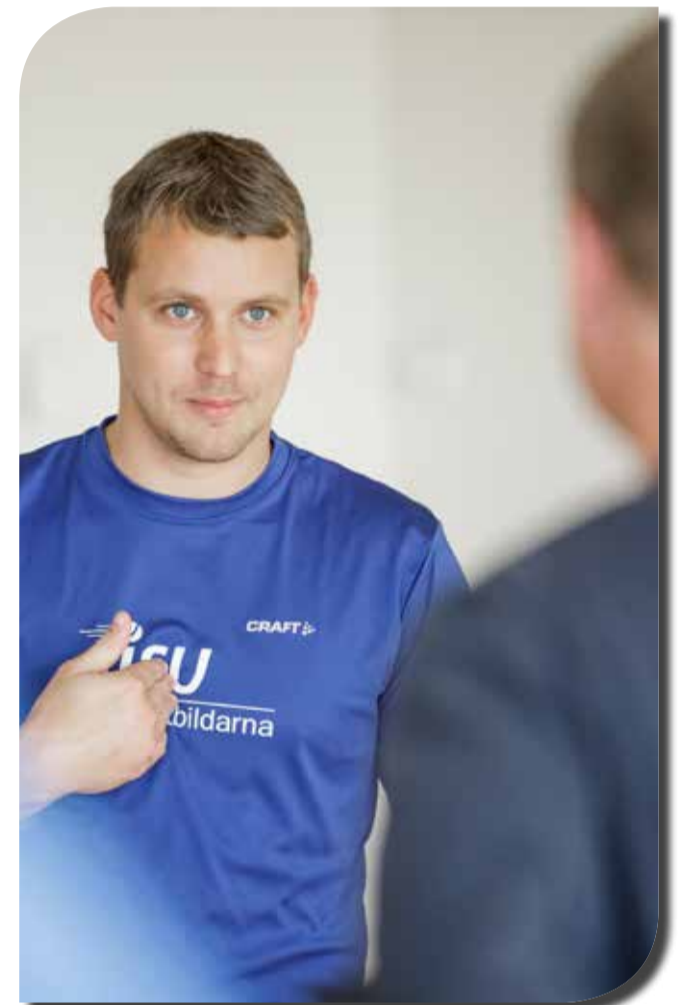
31 okt-1 nov Vara samt 22 nov Göteborg
Kl 09.00-18.00 (samtliga dagar) 3 000 kr

Tjejer på Arenan

- Idrottsledarkurs för tjejer

En grundläggande idrottsledarkurs 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.

3-4 okt Lidköping (övernattning ingår)
Dag 1 kl 09.30 - dag 2 kl 16.00 1 300 kr



TRÄNINGSLÄRA

Inspirationskväll – Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom

När och hur ska man träna styrka, uthållighet, snabbhet, rörlighet och koordination med barn? Denna kväll får du inspiration att gå den riksomfattande tvådagarsutbildningen *Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom*. Inspirationskvällen utgår från de nya rön som presenteras i Michail Tonkonogis bok med samma namn.

14 okt Svenljunga kl 18.00-21.30 500 kr
21 okt Ulricehamn kl 18.00-21.30 500 kr

Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom

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

Denna tvådagarskurs syftar till att ge deltagarna ökad förståelse om vad och hur man bör träna barn och ungdomar utifrån deras biologiska ålder. Här presenteras nya rekommendationer grundade på den samlade forskningen som finns kring ämnet.

24 okt + 29 nov Vara kl 09.00-17.00 1 500 kr
8 nov + 28 nov Göteborg kl 09.00-17.00 1 500 kr

Temakväll – Styrketräning för barn och ungdom

Kvällen är en fördjupning inom området styrka från utbildningen *Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom* och vänder sig till dig som vill minska skaderisken och förbättra teknikinläringen hos barn och ungdomar. Innehållet bygger på god vetenskaplig forskningsgrund och omfattar både teori och praktiska övningar.

4 nov Skövde kl 18.00-20.30 500 kr
19 nov Herrljunga kl 18.00-20.30 500 kr



Löpteknik och fysik

Löptekniken är viktig för att kunna springa fort. Hur springer du på rätt sätt och hur tränar du kroppen för att kunna springa rätt? I föreläsningen varvas teori med praktik och den riktar sig främst till dig som löptränare regelbundet.

6 okt Göteborg kl 18.00-20.30 500 kr

Löpteknik och kost för prestation

Optimera kroppens förmåga att flytta sig effektivt genom god löpteknik och en bra hållning. Lär dig träna på ett funktionellt sätt med kroppen som belastning och få ut mer med rätt kost. Kvällen vänder sig till dig som vill utveckla din löpteknik, lära dig mer om din kropp och hållning.

8 sep Skövde kl 18.00-21.00 200 kr
9 sep Trollhättan kl 18.00-21.00 200 kr

Träningsplanering **NYHET**

En genomtänkt träningsplanering, där du tränar på rätt sak vid rätt tidpunkt, är en nyckel för att utveckla en idrottskarriär. Under en heldag får du exempel på planering, dokumentering, utvärdering och justering för att själv skapa en långtids-, korttids- och detaljplan för träning och tävling.

25 okt Göteborg kl 09.00-16.00 1 000 kr
21 nov Lidköping kl 09.00-16.00 1 000 kr

Sömnens betydelse för hälsa och prestation

God sömn är en nyckel för återhämtning samt fysiskt och mentalt välbefinnande. Denna föreläsning berör hur sömnen påverkar din hälsa, din prestation som idrottare och du får råd om hur du kan förbättra din sömnkvalitet.

10 okt Göteborg kl 10.00-12.00 400 kr

Kost för träning, hälsa och prestation

Att äta rätt ger bra förutsättningar för god hälsa och ökad prestation. Små förändringar i kosten kan ge stora vinster. Detta tillfälle berör olika näringsämners betydelse för kroppen, balanserad kost, energibalans för uthållighet och styrka, stabilt blodsocker samt vad och när man bör äta vid träning och tävling.

10 okt Göteborg kl 13.00-15.00 400 kr

Gå på båda föreläsningarna och vi bjuder på lunch!

Västdidrotten mot världstoppen!

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

Under hösten kommer SISU Idrottsutbildarna Väst och Västsvenska Idrottsförbundet tillsammans med Göteborgs universitet och Katrinelunds Elitidrotts-gymnasium fortsätta med den välbesökta seminarierie-serien om prestationsinriktad idrott.

Mer information och fullständigt program för höstens kostnadsfria seminarier hittar du efter sommaren på sisuidrottsutbildarna.se/vast

ADMINISTRATION OCH IT

Samtliga utbildningar inom Administration och IT, om inget annat anges, är mellan kl 17.30-21.00 och kostnaden är 500 kr. Du bör ha grundläggande datorvana.

IdrottOnline Klubb

IdrottOnline 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 utifrån att föreningen ska hitta allt på ett och samma ställe, vare sig det gäller hemsida, medlemsregister, ansökan om LOK-stöd och Idrottslyft eller administration av utbildningar och tävlingar.

Hemsida – Grund

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

6 okt Göteborg
7 okt Vara **OBS! Tiden kl 08.30-12.00**
29 okt Uddevalla

Hemsida – Fortsättning

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

7 okt Vara **OBS! Tiden kl 13.00-16.30**
3 nov Borås
5 nov Åmål
10 nov Göteborg

Gå på både *Hemsida – Grund* och *Fortsättning* i Vara den 7 oktober och vi bjuder på lunch!



Administration – Grund

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

22 sep Skövde
30 sep Göteborg **OBS! Tiden kl 09.00-12.30**
13 okt Göteborg
15 okt Lidköping
26 okt Trollhättan
12 nov Göteborg
12 nov Borås **OBS! Tiden kl 09.00-12.30**
17 nov Uddevalla **OBS! Tiden kl 09.00-12.30**

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.

20 okt Åmål
27 okt Göteborg
19 nov Skövde
26 nov Borås
1 dec Göteborg **OBS! Tiden kl 09.00-12.30**
7 dec Vänersborg

Microsoft Office

Grundkurs Excel **NYHET**

Den här utbildningen behandlar kalkylprogrammet Microsoft Excel.

Denna kväll vänder sig till dig som har liten vana av programmet Excel, men vill lära dig mer om detta.

29 sep Skövde
1 dec Alingsås

Grundkurs Word **NYHET**

Den här utbildningen behandlar ordbehandlingsprogrammet Microsoft Word.

Denna kväll vänder sig till dig som har liten vana av programmet Word, men vill lära dig mer om detta.

13 okt Alingsås
17 nov Skövde



••• SÅ HÄR GÖR DU!

ANMÄLAN

För att anmäla dig till våra utbildningar gå in på våra respektive hemsidor sisuidrottsutbildarna.se/vast • 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

••• KONTAKTA OSS

Väst: kurser@vsif.se eller tel: 031-726 60 33

sisuidrottsutbildarna.se/vast • facebook.com/SISUVSIF

Västergötland: veronica.hultin@sisu.o.se eller tel: 010-476 41 07

sisuidrottsutbildarna.se/vastergotland • facebook.com/VIFoSISU



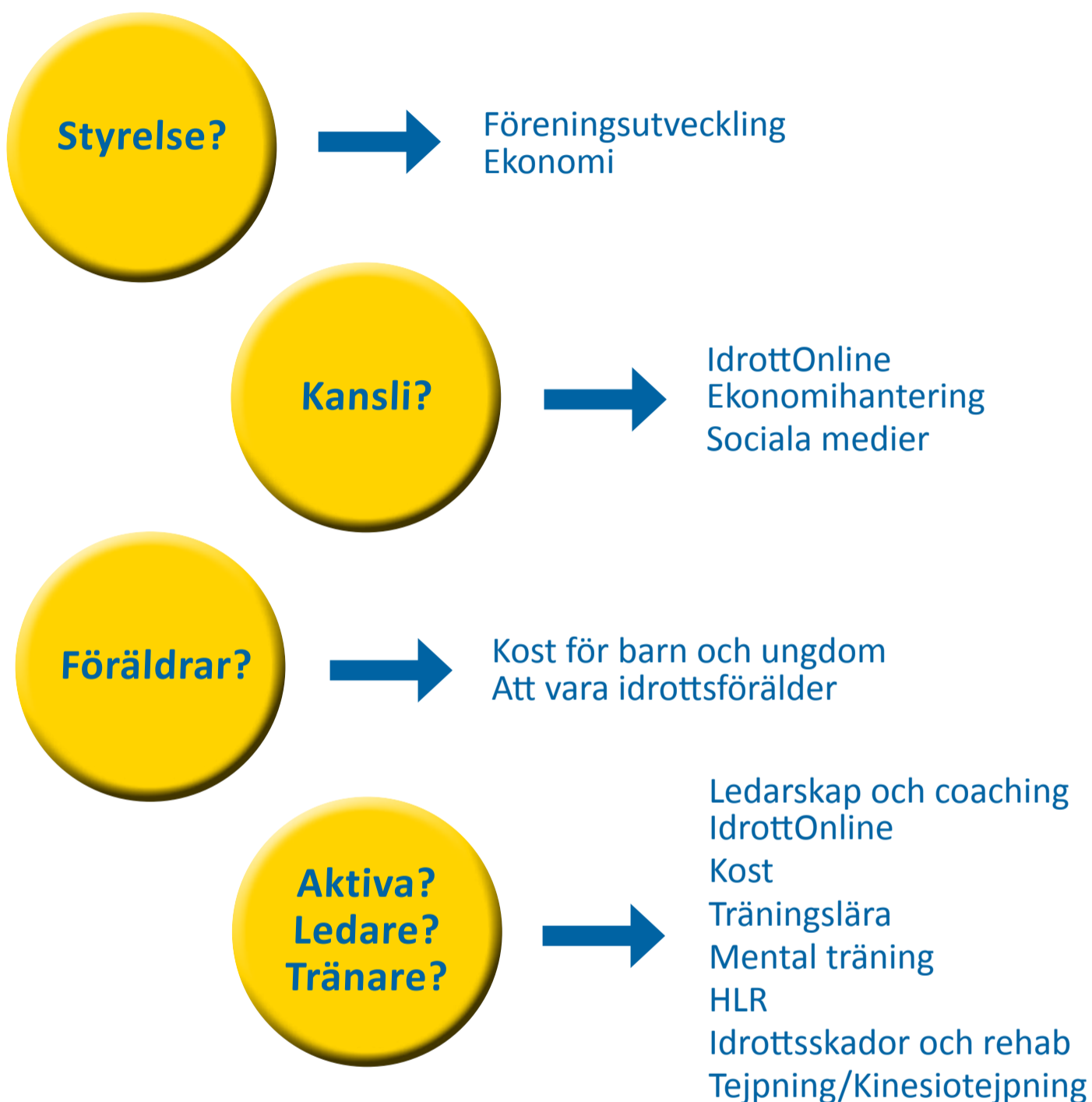
Västergötlands
Idrottsförbundet

SISU
Idrottsutbildarna

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 • sisuidrottsutbildarna.se/vastergotland