



Stockholm

Utbildnings- program

Hösten 2024



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!



Stockholm

STRATEGISK STYRELSEUTBILDNING

Är du ny i styrelsen eller vill du lära dig mer? I vår föreläsningsserie Strategisk styrelseutbildning får du kunskap om hur ni som styrelse har effektiva möten, vilket ansvar styrelsen har, ekonomi och kommunikation. Våra utbildare Kim Rehnfeldt och Mattias Lindström har många års erfarenhet och kunskap inom styrelsearbetet. Välkomna att anmäla er!

Strategisk styrelseutbildning – Valberedning DIGITAL

Som föreningens/förbundets valberedning har du ett granskande uppdrag. Vet du vad du ska granska och vad som är viktigt i ditt uppdrag?

Datum och tid: 19 september, kl 18:00-20:30

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Strategisk styrelseutbildning – Ansvar DIGITAL

Som ledamot i styrelsen ansvarar du för föreningens förvaltning och utveckling. Men vad innebär det? Under utbildningen får du kunskap i bland annat grundläggande kunskap, årsmötet, arbetsgivaransvar och trygga idrottsmiljö.

Datum och tid: 2 oktober, kl 18.00 – 20.30

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Strategisk styrelseutbildning – Ekonomi Del 1 DIGITAL

I denna utbildning får du kunskap kring vad ni som styrelse och förening behöver ha koll på när det gäller föreningens ekonomi.

Datum och tid: 9 oktober, kl 18.00 – 20.30

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Strategisk styrelseutbildning – Effektiv styrelse DIGITAL

I ditt förtroendeuppdrag kommer du och dina kollegor ställas inför en mängd olika möten i din förening. Hur får vi dessa möten att bli så effektfulla som möjligt?

Datum och tid: 17 oktober, kl 18.00 – 20.30

[Klicka här för mer information och anmälan](#)



Stockholm

Strategisk styrelseutbildning – Engagera och rekrytera DIGITAL

Att engagera och rekrytera nya medlemmar till olika delar i vår verksamhet kan i en snabb omvärld kännas svårt. Vad kan vi som styrelse göra för att hitta rätt resurser?

Datum och tid: 22 oktober, kl 18.00 – 20.30

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Strategisk styrelseutbildning – Ekonomi Del 2 DIGITAL

Fortbildningskurs, uppföljning av Strategisk Styrelseutbildning - Ekonomi Steg 1

Datum och tid: 24 oktober, kl 18:00-20:30

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Strategisk styrelseutbildning – Årsmöte DIGITAL

Är årsmötet ett möte som alla andra eller ska vi ta särskild hänsyn till årsmötet? Målet med kvällen är att du ska känna dig inspirerad i ditt förtroendeuppdrag i din förenings styrelse och att du känner dig trygg i att ert kommande årsmöte formellt blir rätt och att ni nu kan starta arbetet på bästa sätt.

Datum och tid: 4 november, kl 18:00-20:30

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Strategisk styrelseutbildning – Kommunikation i förening DIGITAL

Hur ser kommunikationen ut i din förening och är det något särskilt du som förtroendevald behöver tänka på?

Datum och tid: 13 november, kl 18:00-20:30

[Klicka här fer mer information och anmälan](#)

Strategisk styrelseutbildning – Revisor DIGITAL

Vem kan vara revisor i föreningen? Vem väljer revisor? Vad är en revisors viktigaste uppdrag?

Datum och tid: 20 november, kl 18:00-20:30

[Klicka här för mer information och anmälan](#)



Stockholm

ADMINISTRATION

Sara Dutina guidar er genom föreningens viktiga delar inom administrationen. Delta och säkra upp er kunskap kring LOK-stöd och annan administration.

Admin i IdrottOnline, integrering med andra system samt hantering av LOK-stöd DIGITAL

Sara Dutina guidar er genom föreningens viktiga delar inom administrationen. Delta och säkra upp er kunskap kring LOK-stöd och Idrottonline.

Datum och tid: 21 augusti, kl 18.00 – 20.30

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Effektiv föreningsadministration DIGITAL

Sara Dutina guidar er genom föreningens viktiga delar inom administrationen. Delta och säkra Vill du förenkla, effektivisera och organisera din föreningsadministration? Vi erbjuder utbildningskväll med praktisk information för dig som sköter administration i en idrottsförening. Du får konkreta tips på du gör arbetet så enkelt och effektivt som möjligt.

Datum och tid: 15 september, kl 18.00 – 20.30

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Datum och tid: 7 november, kl 18.00 – 20.30

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

IdrottOnline Klubb – Administration Grund DIGITAL

Efter genomgången utbildning är tanken att deltagarna ska behärska grunderna i hantering av medlemsregistret i IdrottOnline samt ha kunskap att kunna lägga upp en strategi för hur man i föreningen skall arbeta med medlemsregistret i framtiden.

Datum och tid: 13 oktober, kl 18.00 – 20.30

[Klicka här för mer information och anmälan](#)



Stockholm

Den digitala vardagen - Grundläggande IT för seniorer

Till dig som vill ha stöd för att kunna genomföra enkla vardagssysslor samt tjänster som nyttjas inom idrotten och föreningslivet.

Datum och tid: 22 oktober, kl 10.00 – 12.00

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

SOCIALA MEDIER & SPONSRING

Idrotten innebär så mycket mer än bara sporten. Samtal, bemötande och relationer är viktiga delar i ledarskapet.

Marknadsföring i sociala medier DIGITAL

Vad kan vi i föreningen göra för att synas bättre i sociala medier såsom Facebook, Instagram mm? Åsa Karlsson, Rättighetsbyrå, 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: 27 november, kl 18.00 – 20.00

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Modern och hållbar sponsring DIGITAL

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: 2 december, kl 18.00 – 20.00

[Klicka här för mer information och anmälan](#)



Stockholm

PEDAGOGIK & LEDARSKAP

Idrotten innebär så mycket mer än bara sporten. Samtal, bemötande och relationer är viktiga delar i ledarskapet.

Att leda lärande samtal DIGITAL

Lärandet är en central del i utvecklingen, både för dig som individ och din organisation. Genom samtal och erfarenhetsutbyte med andra skapas goda förutsättningar att upptäcka ny kunskap, se nyanser och nya möjligheter. Kanske du till och med inspireras att utmana dina egna valda sanningar.

Datum och tid: 19 september, kl 18.00 – 21.00

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Datum och tid: 13 november, kl 18.00-21.00

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Coachande föräldraskap DIGITAL

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

Datum och tid: 30 september, kl 18.00 – 20.30

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Datum och tid: 12 november, kl 18.00 – 20.30

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Skapa delaktighet och inkludering för unga DIGITAL

Varför ska föreningen skapa delaktighet och inkludering för ungdomar? Vad ska de få bestämma och hur? Lyssna till Malin Bölander som till vardags arbetar på Skolidrottsförbundet och har mycket erfarenhet kring ämnet.

Datum och tid: 14 november, kl 18.30 – 20.30

[Klicka här för mer information och anmälan](#)



Stockholm

Träna barn, ungdomar och vuxna med ADHD, autism/aspberger och andra diagnoser DIGITAL

Utbildningen vänder sig till dig som vill stärka ditt ledarskap. Under kvällen får du kunskap om rutiner och struktur, motivation och feedback samt relationer och bemötande.

Datum och tid: 23 september, kl 18.00 – 21.00

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Datum och tid: 31 oktober, kl 18.00 – 21.00

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Datum och tid: 28 november, kl 18.00 – 21.00

[Klicka här för mer information och anmälan](#)





Stockholm

PARASPORT

Bedriver din förening parasportverksamhet eller på väg att starta igång? Eller önskar du öka din kunskap inom parasport? Välkommen att delta på våra olika utbildningar.

Parasport – Att bedriva träning för personer med intellektuella funktionsnedsättningar

Under utbildningen får du lyssna till Sussan Eriksson som har lång erfarenhet som ledare/tränare inom parasporten. Under kvällen kommer frågor som ledarskapet, gruppkänslan och träningsupplägg lyftas.

Datum och tid: 16 september, 18.30 – 21.00

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Parasport utbildning – Workshop teckenstöd

Välkommen till en utbildning i teckenstöd. Genomgång av grundtecken för idrotten, hur det fungerar, bra verktyg tex appar mm.

Datum och tid: 24 september, kl 18.00 – 20.30

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Möt parasportens olika målgrupper

Under utbildningen kommer du få möta representanter från parasportens tre olika målgrupper. Personer med intellektuella funktionsnedsättningar, rörelsenedsättningar och synnedsättningar.

Datum och tid: 1 oktober, kl 18.00 – 21.00

[Klicka här för mer information och anmälan](#)



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.

Datum: 27 augusti & 8 september – Digital

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Datum: 12 september & 21 september – Digital

[Klicka här för med information och anmälan](#)

Datum: 16 september & 29 september – Fysisk

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Datum: 25 september & 5 oktober – Digital

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Datum: 8 oktober & 20 oktober – Digital

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Datum: 7 november & 17 november – Fysisk

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Datum: 13 november & 23 november – Fysisk

[Klicka här för mer information och anmälan](#)



Stockholm

Fortsättningsutbildning för tränare DIGITAL

Fortsättningsutbildning för tränare är en fördjupande tränarutbildning som bygger vidare på Grundutbildning för tränare. Här fördjupar och konkretiserar vi ämnesfält som är viktiga för dig som tränare.

Utbildningen sträcker sig över viss tid och omfattar cirka 26-30 lektionstimmar. Utbildningen sker i ett varierat lärande där du genomför egna studier via webb, böcker och uppgifter i det digitala klassrummet.

Utbildningen vänder sig till dig som har genomgått Grundutbildning för tränare eller annan likvärdig tränarutbildning och leder barn, ungdomar eller vuxna i en idrottsförening. Du får gå utbildningen från det år du fyller 16.

Datum: 26 september, 15 oktober & 23 november – Digital

[Klicka här för mer information och anmälan](#)





Stockholm

HÄLSA

Hälsa, kost och återhämtning är en stor del inom idrotten. Ta del av våra utbildningar inom ämnet och hjälp era barn och ungdomar att hålla sig skadefria och må bra.

Akut skadehantering och första hjälpen DIGITAL

Som ledare kan du hamna i situationer där du snabbt behöver ta hand om en skada eller ett plötsligt sjukdomstillstånd. Lyssna till Anna Lundeborg som har många års erfarenhet inom skadehantering.

Datum och tid: 24 oktober, kl 18.00 – 20.30

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Min kropp DIGITAL

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: 6 november, kl 18.00 – 20.30

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Hel, stark & skadefri

Träning för ett hållbart idrottande där individen får hålla sig hel och frisk över tid bör vara målsättningen i alla idrottsföreningar. Delta på workshop med Ebba Lago och få med dig kunskap och praktiska övningar som du kan ta med dig till din träningsgrupp.

Datum och tid: 19 november, kl 18.15 – 21.00

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Hel & stark – Fokus återhämtning

Att dagens samhälle är stressande och att vi hela tiden matas med aktiviteter som tar vår uppmärksamhet är ju inget nytt, men hur mycket har detta normaliserats? Har vi återhämtning under vår dag, eller vad räknas ens som återhämtning?

Datum och tid: 4 december, kl 18.15 – 21.00

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

WEBUTBILDNINGAR



Stockholm

WEBUTBILDNINGAR

Det finns webutbildningar som föreningen kan genomföra på egen hand alternativt tillsammans med er idrottskonsulent.

Kontakta er konsulent för mer information.

[Kontaktuppgifter RF-SISU Stockholm](#)

Introduktionsutbildning för tränare

Denna introduktionsutbildning är tänkt att ge dig en första inblick i vad det innebär att vara tränare och ledare inom idrotten, men framförallt inspirera dig till ett spännande och viktigt uppdrag.

[Länk till utbildningssida](#)

Introduktionsutbildning föreningsledare

Denna introduktionsutbildning är tänkt att ge dig en första inblick i vad det innebär att vara föreningsledare inom idrotten och hur du kan skapa förutsättningar för idrottens gemensamma mål, men framförallt inspirera dig till ett spännande och viktigt uppdrag.

[Länk till utbildningssida](#)

Skapa trygga och inkluderande miljöer

På den här webbplatsen finns vägledning för förening och förbund i hur ni kan ta er an det förebyggande trygghetsarbetet.

[Länk till utbildningssida](#)

Idrottspsykologi – Prestation och hälsa

Välkommen till vår webbplats Idrottspsykologi - prestation och hälsa, som är framtagen av Riksidrottsförbundet (RF), avdelningen Elitidrott, kompetensområde idrottspsykologi.

[Länk till utbildningssida](#)