



**Er du mellom 15 og 19 år og har eller ønsker å ha oppgaver i klubben (styreverv, utvalg etc.) eller ønsker du å videreutvikle deg selv som instruktør, trener eller dommer?**

### **Da er Lederkurs for ungdom midt i blinken for deg!**

Kurset skal gi deg verktøy og den kompetansen du trenger for å løse ulike oppgaver og være en ressursperson i din klubb.

Lederkurs for ungdom har som mål å forberede ungdom til ulike lederroller i klubbarbeidet i norsk idrett. Gjennom kurset utvikler du deg i lederrollen, lærer arbeidsverktøy og teknikker, får ny inspirasjon og knytter nye kontakter.

Første kurshelg tar opp følgende temaer:

- Bli kjent
- Jeg som rollemodell
- Selvtillit, selvbilde og selvfølelse
- Medlemmet i sentrum
- Deg som ressurs
- Fra mål til handling
- Kommunikasjon
- Presentasjonsteknikk

Andre kurshelg tar opp følgende temaer:

- Evaluering
- Erfaringsutveksling
- Møteledelse / praktisk styrearbeid
- Veien videre i eget idrettslag

Lederkurs for ungdom passer både for deg som har eller ønsker å ha oppgaver innenfor styre, utvalg o.l., og for deg som ønsker å videreutvikle deg som instruktør, trener eller dommer.

*«Jeg vil bare si at jeg har hatt en fantastisk helg. Ikke bare har jeg blitt en bedre leder, jeg føler meg også som et bedre menneske. Jeg har virkelig blitt inspirert!»*

Kurset består av to samlinger (helger) med en praksisperiode i egen klubb mellom samlingene. Klubben som deltakerne kommer fra, forplikter seg til å følge opp deltakerne i deres praksis og gi dem mulighet til å bidra i idrettslaget etter endt kurs. Oppfølgingen skal skje gjennom en mentorordning.

Norges Svømmeforbund (NSF) arrangerer et kurs i året, og har nå gleden av å invitere til første samling på ny kursrunde!

### **INFO FØRSTE SAMLING, HØSTEN 2019**

**Start:** Fredag 22.november, kl. 1730.

**Slutt:** Søndag 24.november, kl. 1600.

**Sted:** Thon Hotel Oslo Gardermoen <https://www.thonhotels.no/gardermoen>

Andre og siste samling blir en dagssamling (lørdag) på våren 2020. Info om tid/sted kommer kort tid etter første samling.

**Kostnader:** Deltakeravgift er kr 1000,- som faktureres deltakernes klubber i etterkant av første samling. Deltakeravgiften dekker kurset, overnatting og felles måltider. Deltakernes klubber er ansvarlig for alle kostnader og administrasjon i forbindelse med deltakernes reiser til/ fra begge samlingene.

**Påmeldingsfrist: 6.11.2019.** Påmeldingen gjelder for begge helgene. Kurset har 30 plasser, så «første kvinne/mann til mølla». Deltakerne må være medlem av en klubb tilknyttet Norges Svømmeforbund, og meldes på via [Netigate – Trykk for påmeldingsskjema](#)

### **Hva inngår i kurset?**

Oppholdet under første kurshelg inkluderer to overnattinger. Alle kursdeltakere bor på to-, tre eller fire-mannsrom (gutter og jenter for seg). Romkamerat tildeles ved innsjekking. Vi prøver så langt det går å legge deltakere fra samme klubb på samme rom, men det er mulig deltagerne må dele rom med deltakere fra en annen klubb.

## Kurslærerne

Gunnhild Grande Pedersen (30) og Sverre Arneberg Fredriksen (38) vil lede begge kurssamlingene. Gunnhild jobber som daglig leder i Bodø Svømmeklubb, og Sverre jobber som daglig leder i Åssiden Idrettsforening.



[Klikk her for mer informasjon om innholdet i kurset, mentorordningen m.m.](#)

## Viktig informasjon om samlingene:

### Tider

Vi skal igjennom et tett program, som blant annet innebærer at vi begynner forholdsvis tidlig lørdag og søndag (første kurshelg). Derfor kommer vi til å kreve at alle er på sine rom og i seng senest kl. 23.00 fredag og lørdag kveld. Det er viktig at alle følger dette slik at deltakerne orker å delta på hele kurset, og for at alle diskusjoner skal bli gode og innholdsrike.

### Alkohol

Det er ikke tillatt å nyte alkohol under samlingene. Et brudd på denne regelen vil medføre umiddelbar hjemsendelse på klubbens regning.

### Forsikring

Vi forutsetter at hver enkelt deltaker har forsikring som dekker ulykke og reise.

### Klær/ utstyr

Samlingene vil i hovedsak foregå innendørs. Det holder derfor å ha med vanlig tøy som man bruker til hverdags. Håndkle og sengetøy finnes på overnattingsstedet. OBS! Dette er et lederkurs, og ikke et trenerkurs. Det er derfor ikke lagt opp til trening under kurset, men hotellet har treningsrom dersom man vil trene på eget ansvar før frokost eller etter at undervisningen er ferdig.

## Fravær

Påmeldingen er bindende og kurset forutsetter 100 % deltakelse gjennom begge helgene (inkl. overnatting). Deltakeren kan ikke planlegge hjemreise før kurshelgen er ferdig.

## Kursbevis

Deltakerne får kursbevis etter fullført kurs og dokumentert praksis i egen klubb.

## Mentor i egen klubb

Klubben som deltakerne kommer fra, forplikter seg til å følge opp deltakerne i deres praksis og gi dem mulighet til å bidra i klubben etter endt kurs. Oppfølgingen skal skje gjennom en mentorordning. Les mer om mentorordningen på de neste sidene.

### Informasjon om mentorordningen:

- **Hva er en ung leder og hva kan en ung ressursperson bidra med i klubben?**

En ung leder er en ressursperson mellom 15 og 19 år. Det kan være en jente eller gutt som er medlem av klubben, og som ønsker å bidra med oppgaver i klubben. Det er derfor viktig at klubben – med mentoren i spissen - åpner noen dører og inviterer den/de unge lederne til å bidra med det de har lært på kurset etter første kurshelg. Den/de unge lederne utarbeider blant annet en handlingsplan i løpet av første kurshelg som skal gjennomføres i egen klubb. Handlingsplanen kan være et godt utgangspunkt for diskusjoner og møter mellom den/de unge lederne og mentor (klubb), i tillegg til spørsmålene nedenfor:

- Kan innspill fra den/de unge lederne bidra til at klubben utvikler seg?
- Kan den/de unge lederne se ting fra et litt annet ståsted?
- Kan den/de unge lederne bli valgt inn i styret?
- Kan den/de unge lederne bidra med andre oppgaver i klubben?

- **Hva er en mentor og hvorfor mentordning?**

En mentor er en person som sitter i klubbens styre eller undergruppas styre, som skal være støttespiller, veiviser, nettverkshjelper og pådriver for de/den unge lederen. Mentorens hovedoppgave er å *støtte og veilede* den/de unge lederne i arbeidet i egen klubb. En mentor forplikter seg til å være mentor for en eller flere unge ledere i minimum 1 år (med minimum 4 møter, f.eks. rett i forkant av et styremøte i klubben), men vi oppfordrer å fortsette samarbeidet dersom det er formålstjenlig.

Mange unge ledere har et brennende engasjement og ønsker å bidra i egen klubb, men noen synes det er litt vanskelig å komme i gang. Hvem skal jeg kontakte? Hvem skal jeg presentere handlingsplanen som jeg utarbeidet under kurset for? Hvor kan jeg få råd og tips? Målet er derfor at mentor og klubb skal være støttespillere,

veivisere, nettverkshjelpere og pådrivere for den/de unge lederne. Det er derfor ekstremt viktig at mentor ikke avviser den/de unge lederne i starten av samarbeidet. Det kan ødelegge tillitten og forholdet mellom mentor og den/de unge lederne i fremtiden.

Å være mentor for en eller flere unge ledere i idrettslaget er en vinn-vinn prosess for alle involverte. Mentor blir mer bevisst på egen rolle, og hva klubben/styret tilbyr/gjør, samt at mentor og klubb kan bli utfordret til å tenke nytt. I verste fall kan klubben ende opp med å få en eller flere nye støttespillere med på laget – nemlig den/de unge lederne!☺

- **Mentorens rolle:**

En mentor er en **støttespiller** for den unge lederen. Mentor skal bidra til at den unge lederen blir bevisst sine egne ressurser, sitt talent og potensial gjennom å oppmuntre og støtte ung leder i arbeidet med handlingsplanen. Mentor kan være en **veiviser**. Dette innebærer å gi råd og dele av sin erfaring fra arbeidet i klubben, samt å gå foran som et godt eksempel (mentor skal være en rollemodell). Mentor kan være en nyttig **nettverkshjelper** og døråpner ved å gi tilgang til sitt eget nettverk (f.eks. klubben), men også gjennom å bevisstgjøre den unge lederen rundt bruk av både internt og eksternt nettverk. Mentor skal også være en **pådriver**, gjennom å gi tilbakemeldinger og å være en sparringspartner for den unge lederen. Det er viktig å presisere at det ikke er mentor som skal gjennomføre handlingsplanen, men han eller hun er der som en ekstra støttespiller for den unge lederen (Ekeland J., 2014, «Mentoring. Lærende allianser i ledelse»).

- **Hva forventes av klubben?**

Klubben må identifisere 1- 4 engasjerte ungdommer mellom 15- 19 år, samt finne en eller flere personer som ønsker å være mentor for de/ den unge lederen i minimum et år. Denne personen må være tilknyttet klubben ved å sitte i hovedstyret eller i en av undergruppens styre. Det er viktig at styret tar opp og vedtar hvem som skal reise på Lederkurs for ungdom under et styremøte før kursstart. Klubben foretar deretter påmeldingen til kurs. Se detaljerte oppgaver for alle involverte i tabellen nedenfor.

*«Jeg har lært utrolig mye om lederskap, fått selvtillit, fått mange nye venner»  
«Jeg synes kurset var morsomt, lærerikt, engasjerende, motiverende, interessant»*

**JEG VIL – JEG KAN – JEG TØR**

## Mentorordning – fordeling av oppgaver

### Lederkurs for ungdom 15- 19 år

	UNG LEDER	MENTOR	KLUBB	IDRETTSKRETS/ SÆRFORBUND
<b>Ansvarlig for følgende</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kjenne til kurset og mentorordningen, og sin egen mentor <i>før</i> første kurshelg</li> <li>• Delta aktivt på Lederkurs for ungdom</li> <li>• Under første fysiske møte med mentor skal ung leder legge frem handlingsplanen</li> <li>• Under første fysiske møte med mentor skal det gjennomføres en forventningsavklaring med mentor (lik modul 1 under kurset). Bli enig med mentor om hvordan samarbeidet skal være (f.eks. kontakthypighet, formen på oppfølging, ung leders/mentors forventninger til hverandre)</li> <li>• Ung leder har ansvar for å følge opp og gjennomføre tiltak i handlingsplanen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bekrefte rollen som mentor for ung leder i minimum 1 år via påmeldingen til Lederkurs for ungdom med mentorordning som sendes fra klubben til idrettskrets/særforbund</li> <li>• Initiere og invitere ung(e) leder(e) til første fysiske møte etter første kurshelg</li> <li>• Under første fysiske møte (etter første kurshelg) avtaler mentor/ung leder de neste møtene (minimum 3 møter til)</li> <li>• Forventningsavklaring med ung leder: Bli enig med ung leder om hvordan samarbeidet skal være (f.eks. kontakthypighet, formen på oppfølging og ung leders/mentors forventninger til hverandre)</li> <li>• Et viktig spørsmål må tas opp under første fysiske møte: Hvordan skal vi sikre at handlingsplanen realiseres?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ta opp, diskutere og vedta i styret før dere melder på ung(e) leder(e) på Lederkurs for ungdom</li> <li>• Identifisere mentor i egen klubb. Mentor må sitte i hovedstyre/undergruppas styre</li> <li>• Identifisere 1- 4 ung(e) leder(e) klubben vil sende på Lederkurs for ungdom</li> <li>• Informere ung(e) lederen(e) om kurset og mentor/mentorordningen før kursstart</li> <li>• Sende inn søknad/påmelding til Lederkurs for ungdom til idrettskrets/særforbund</li> <li>• Koble mentor og ung leder(e) i forkant av kurset. Ung leder og mentor må ikke møtes fysisk, men de må vite om hverandre før ung leder drar på kurs</li> <li>• Være bindeledd mellom idrettskrets/særforbund og ung leder</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informere klubbene om Lederkurs for ungdom med mentorordning, og oppfordre klubbene til å finne mentor til unge ledere som skal på kurs</li> <li>• Oppfordre og dobbeltsjekke at klubb sender inn fullstendig påmelding (med info om mentor, tidligere kontaktperson) og ung leder)</li> <li>• Bekrefte deltagelsen på Lederkurs for ungdom til både ung leder og klubb.</li> </ul>
<b>Utfyllende informasjon</b>	Målet med det første fysiske møtet: Ung leder legger frem handlingsplanen og diskuterer og konkretiserer handlingsplanen med mentor. Diskuter også hvordan den/de unge lederne skal sikre igangsetting og fremdrift av tiltak i handlingsplanen.	Målet med det første fysiske møtet: Ung leder legger frem handlingsplanen og diskuterer og konkretiserer handlingsplanen med mentor. Diskuter også hvordan den/de unge lederne skal sikre igangsetting og fremdrift av tiltak i handlingsplanen.		Det er ikke et <i>krav</i> at klubb/ung leder må ha mentor på plass før kursstart, men vi oppfordrer og anbefaler på det sterkeste at klubben identifiserer en mentor for den/de unge lederne.

