

## Invitasjon til Lederkurs for ungdom 2022/2023 i regi av Norges Svømmeforbund

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

Målet er å forberede ungdom til ulike lederroller i klubbarbeidet i norsk idrett. Gjennom kurset utvikler du deg i lederrollen, lærer arbeidsverktøy og teknikker, får inspirasjon og knytter nye kontakter.

Kurset består av to helgesamlinger med en praksisperiode i egen klubb mellom samlingene. Klubben som deltakerne kommer fra, forplikter seg til å følge opp deltakerne i deres praksisperiode gjennom en mentorordning og gi dem mulighet til å bidra i klubben etter endt kurs.



*Gunnhild Grande Pedersen (32) og Sverre Arneberg Fredriksen (40) vil lede begge kurssamlingene. Gunnhild er daglig leder i Bodø Svømmeklubb, og Sverre jobber i Lier kommune med idrett og friluftsliv. Begge har solid erfaring fra norsk idrett og arbeid med idrettsungdom.*

## **SAMLINGER, INNHOLD OG PÅMELDING:**

### **FØRSTE SAMLING, HØSTEN 2022:**

**Dato/tid:** 4. november kl. 1730 – 6. november kl. 1600

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

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 SAMLING, VÅREN 2023:**

Blir en dagssamling (lørdag eller søndag) på våren. Info om tid/sted kommer kort tid etter første samling. Andre kurshelg tar opp følgende temaer:

- Evaluering praksisperiode
- Erfaringsutveksling
- Møteledelse / praktisk styrearbeid
- Veien videre i egen klubb
- Utdeling av kursbevis for bestått kurs!

### **Mentorordning og praksisperiode:**

På første samling skal deltakerne utarbeide en handlingsplan for sin praksisperiode. Praksis skal innebære prosjekter som skal komme klubben/kretsen til gode. Klubben som deltakerne kommer fra, forplikter seg til å følge opp deltakerne i deres praksisperiode. Oppfølgingen skal skje gjennom en mentorordning. Les mer om mentorordningen lengre ned.

### **PÅMELDING INNEN 6. OKTOBER: (HVIS LEDIGE Plasser)**

Påmelding gjennomføres kun en gang og gjelder for hele kursperioden.

### **Krav til påmelding:**

- Deltaker må være mellom 15 og 19 år
- Medlem av en klubb/krets tilknyttet Norges Svømmeforbund
- Påmelding må være godkjent av styret/ daglig leder i klubben
- Ha avtale med en «mentor» i klubben

I påmeldingen må kontaktinformasjon til både deltaker og mentor oppgis:

**[KLIKK HER FOR PÅMELDINGSSKJEMA](#)**



## VIKTIG INFORMASJON

### Kostnader:

- Deltakeravgift er kr 1000,- som faktureres deltakerens klubb i etterkant av første samling. Dette er med på å dekke kurs, overnatting og måltider.
- Reise i forbindelse med begge samlinger administreres og dekkes av deltakerens klubb!

### Overnatting:

- Oppholdet under første kurshelg inkluderer overnatting fra fre-søn.
- Alle kursdeltakere bor på to-, eller tre-mannsrom (gutter og jenter for seg). Romkamerat tildeles ved innsjekking. Deltakere fra samme klubb vil bli plassert sammen.

### Tider

- Vi skal igjennom et tett program, som blant annet innebærer at vi begynner forholdsvis tidlig lørdag og søndag (første kurshelg). Vi vil kreve at alle er på sine rom og i seng senest kl. 23.00 fredag og lørdag kveld. Vi skal ha bra med energi til kurset for å skape gode diskusjoner og læring.

### Klær/ utstyr

- Dette er et lederkurs og ikke et trenerkurs. Det er derfor ikke lagt opp til trening under kurset. Samlingene vil i hovedsak foregå innendørs. Det holder derfor å ha med vanlig tøy som man bruker til hverdags. Håndkle og sengetøy finnes på hotellet.

### Alkohol

- Det er forbudt å nyte alkohol under samlingene. Brudd på denne regelen vil medføre umiddelbar hjemsendelse på klubbens regning.

### Forsikring

- Hver enkelt deltaker skal ha forsikring som dekker ulykke og reise.

### Fravær

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



## INFORMASJON OM MENTORORDNINGEN

- **Hva er en mentor?**

En mentor er en person som sitter i klubbens styre eller undergruppas styre. Mentorens hovedoppgave er å støtte og veilede den/de unge lederne i praksisperioden og med gjennomføring av handlingsplan. 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 til å fortsette samarbeidet dersom det er formålstjenlig.

- **Hvorfor mentorordning?**

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 min for? Hvor kan jeg få råd og tips? Det er viktig at mentor ikke avviser den/de unge lederne i starten av samarbeidet. Mentor skal åpne dører og inviterer den/de unge lederne til å bidra med det de har lært etter første kurshelg.

- Samarbeidet er en vinn-vinn situasjon. Mentor blir mer bevisst egen rolle, og hva klubben/styret tilbyr/gjør, og kan bli utfordret til å tenke nytt i klubben. I verste fall kan klubben ende opp med å få en eller flere nye støttespillere!

- 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?

- **Mentor skal være:**

- **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).
- **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.
- **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.

Se detaljerte oppgaver for alle involverte i tabellen på neste side:



## Mentorordning – fordeling av oppgaver

### Lederkurs for ungdom 15- 19 år

	UNG LEDER	MENTOR	KLUBB
<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>• Etter første kurshelg: 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</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.</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 påmelding til Lederkurs for ungdom</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>• Bindeledd mellom NSF og ung leder</li></ul>
<b>Utfyllende informasjon</b>	Målet med møtet etter første kurssamling: 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.		

