

# 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 ressurs 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.

## **Kurslærere:**

*Kristiane Utheim Rygg (30) og Roar Fredriksen Tangenes (48) vil lede begge samlingene. Kristiane har lang erfaring fra idretten, som toppidrettsutøver, kurslærer, arrangement og som idrettskonsulent i Norges Kampsportforbund. Roar er tidligere bokser og har også mange års erfaring som boksetrener. Begge har solid erfaring med å holde kurs for idrettsungdom, og har holdt «Lederkurs for ungdom» sammen flere ganger for idrettskretser og særforbund under Norges Idrettsforbund.*



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

### **FØRSTE SAMLING, HØSTEN 2023:**

**Dato/tid:** 1. desember kl. 1730 – 3. desember kl. 1600

**Sted:** [Thon Hotel Oslo Airport, 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 2024:**

Blir en dagssamling (lørdag) 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!

### **Praksisperiode og mentorordning:**

På første samling skal deltakerne utarbeide en handlingsplan for sin praksisperiode. Praksisen vil være å jobbe med et valgt prosjekt som skal komme egen klubb til gode. Klubben som deltakerne kommer fra, forplikter seg til å følge opp deltakerne i deres praksisperiode. Oppfølgingen skal skje gjennom en mentorordning.

### **PÅMELDING INNEN 15. November: (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 2000,- for begge samlinger. Beløpet faktureres deltakerens klubb etter første samling.
- NSF booker overnatting/ mat på hotellet for alle deltakere
- Reise i forbindelse med begge samlinger betales/ administreres av deltakerens klubb. Vi anbefaler å booke billetter tidlig.
- Hvis deltaker avlyser etter påmeldingsfrist eller ikke møter opp på samlingen, kan klubb motta faktura.

### Overnatting:

- Oppholdet under første kurshelg inkluderer overnatting fra fre-søn.
- Alle deltakere vil bo på to-, eller tre-mannsrom (gutter og jenter for seg). 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 ønsker godt med energi til kurset for å skape gode diskusjoner og læring.

### Klær/ utstyr

- Dette er et lederkurs og ikke et trenerkurs – det er ikke lagt opp til trening under kurset. Samlingene vil i hovedsak foregå innendørs. Det holder å ha med vanlig hverdagstøy. 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). Deltakere skal ikke planlegge hjemreise før kurset 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 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</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>	<p>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.</p>		