

Invitasjon til Lederkurs for ungdom 2025/2026 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.



Våre dyktige kurslærere; Yassin El Barkani og Marte Hordnes, vil lede begge samlingene

Marte (28) er en svært aktiv kurslærer i NSF. Hun har lidenskap for svømmeopplæring og stortrives med arbeid med barn og unge. Hun har jobbet i svømmemiljøet i over 12 år og i flere ulike roller. I dag har hun en 20% fast stilling for Bergen Vest SK, til tross for at hun er bosatt på Østlandet. Hun har en mastergrad i medisinsk teknologi med fordypning i fysikk, og jobber fulltid som sikkerhetsrådgiver hos Institutt for Energiteknikk.

Yassin (33) er en godt rutinert kurslærer for Lederkurs for ungdom og har holdt kurs mange ganger for ulike særforbund og idrettskretser. Han både holder og utvikler kurs hvor målgruppen er dem som har en lederrolle i idretten. Han er utdannet dataingeniør med bakgrunn som utvikler. I dag er han prosjektleder i Oslo Kommune. Fun fact: I 2023 kunne du se ham som deltaker på Farmen.

SAMLINGER OG INNHOLD:

Kurset er delt inn i tre deler:

1) Første samling, 2) Praksisperiode i klubb og 3) Andre/avsluttende samling;

1) FØRSTE SAMLING, HØSTEN 2025:

Dato/tid: 21. november, kl. 1730 – 23. november, kl. 1600

Sted: [Thon Hotel Oslo Airport, Gardermoen](#)

Temaer:

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

2) Praksisperiode i egen klubb med mentorordning:

Deltakerne vil i løpet av første samling utarbeide en handlingsplan for sin praksisperiode. Planen inneholder et valgt prosjekt som skal komme klubben til gode. Klubben forplikter seg til å følge opp deltaker i praksisperioden (som varer fram til siste samling). Oppfølgingen skal skje gjennom en **mentorordning** hvor klubb velger en mentor for deltaker. Se mer info på side 4.

3) ANDRE SAMLING, VÅREN 2026:

Blir en dagsamling (lørdag eller søndag) på våren (ikke inkl. overnatting).

Dato/tid: Info om tid/sted kommer kort tid etter første samling.

Sted: [Thon Hotel Oslo Airport, Gardermoen](#)

Temaer:

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

PÅMELDING:

Frist: 21. oktober (hvis ledige plasser!)

Krav til påmelding:

- Deltaker er mellom 15 og 19 år ved oppstart
- Deltaker er medlem av en klubb/ krets tilknyttet NSF
- Påmelding er godkjent av klubbens styre/ daglig leder
- Deltaker har gjort avtale med mentor i klubb

[KLIKK FOR PÅMELDING](#)

VIKTIG INFORMASJON

Kostnader:

- Deltakeravgift er kr. 3000,- for begge samlinger, og betales ved påmelding eller med faktura til klubb.
- Påmelding er bindende, og deltakeravgift vil ikke refunderes etter påmeldingsfrist ved avlysning.
- Deltakelse forutsetter at beløpet er betalt innen en uke før arrangementet starter. Om ikke beløpet er betalt, vil påmeldingen avvises.
- OBS: Reise i forbindelse med begge samlinger betales/ administreres av deltakerens klubb. Vi anbefaler å booke reise tidlig.

Overnatting første kurshelg:

- Første kurshelg inkluderer overnatting fre-søn og bookes av NSF
- Alle deltakere vil bo på to-, eller tre-mannsrom (gutter og jenter for seg).
- Deltakere fra samme klubb vil bli plassert på rom sammen.

Klær/ utstyr

- Det er ikke lagt opp til trening under kurset. Det holder å ha med vanlig hverdagstøy. Samlingene vil i hovedsak foregå innendørs.
- Deltaker kan gjerne ta med pc.

Ro etter kl. 23: (Første kurshelg).

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

Alkohol

- Det er forbudt å nyte alkohol eller andre rusmidler. Brudd vil føre til umiddelbar hjemsendelse på klubbens regning.

Forsikring

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

Fravær

- Kurset forutsetter 100 % deltakelse gjennom begge helgene (inkl. overnatting). Deltakere skal ikke planlegge hjemreise før kursslutt.

MENTORORDNING

Hva er en mentor?

- Mentor har en sentral rolle i klubben, gjerne fra styret. Mentors hovedoppgave er å støtte og veilede ung leder i praksisperioden med gjennomføring av prosjektet i deltakers handlingsplan. Mentor forplikter seg til oppgaven i hele kursets varighet (min. 4 møter).

Hvorfor mentorordning?

- Mange unge ledere har et brennende engasjement og et ønske om å bidra i klubben sin, men flere synes det kan være vrient. Hvem skal jeg kontakte? Hvem skal jeg presentere mine ideer for? Hvor kan jeg få råd og veiledning? Mentorordningen skal hjelpe deltaker med å praktisere det som læres i kurset og bidra i klubb. Det er viktig at mentor ikke avviser planer og ideer. Mentor skal åpne dører og invitere ung leder til å bidra med kunnskap fra kurset.

Samarbeidet er en vinn-vinn-situasjon:

- Mentor blir mer bevisst egen rolle, hva klubben/ styret gjør og kan bli utfordret til å tenke nytt.
- Klubben har mulighet til å få nye, viktige ressurser

Mentor skal være:

- **Veiviser:** gi råd og dele av erfaringer fra arbeidet i klubben, og skal gå foran som et godt eksempel.
- **Nettverkshjelper og døråpner:** gi tilgang til eget nettverk og arenaer, bevisstgjøre den unge lederen rundt hvilke styrker/ fordeler nettverk gir
- **Pådriver:** gi tilbakemeldinger, være en sparringspartner.

Det er viktig å presisere at det ikke er mentor som skal gjennomføre prosjektet i handlingsplanen, men at mentor er tilgjengelig som støttespiller.

OPPGAVEFORDELING

Sørg for at du har forstått din rolle:

	UNG LEDER	MENTOR	KLUBB
Ansvarlig for følgende:	<ul style="list-style-type: none">• Sende signert samtykkeskjema til NSF før første kurshelg (<i>skjema sendes på mail etter påmelding</i>)• Kjenne til kurset og sin egen mentor før første kurshelg• Delta aktivt på samlingene• Etter første kurshelg: Legge fram handlingsplan for mentor og ha en forventningsavklaring. Bli enig om hvordan samarbeidet skal være (f.eks. kontakthypighet, formen på oppfølging og forventninger til hverandre)• Ansvar for å følge opp og gjennomføre prosjektet som planlagt (handlingsplan)	<ul style="list-style-type: none">• Bekrefte rollen som mentor• Initiere og invitere ung(e) leder(e) til første fysiske møte etter første kurshelg• Forventningsavklaring med ung leder (etter første kurshelg): Bli enig med ung leder om hvordan samarbeidet skal være (f.eks. kontakthypighet, formen på oppfølging og forventninger til hverandre)• Første møte: diskutere og lage en plan for hvordan prosjektet skal realiseres. Ev gi tips, råd til justeringer i handlingsplanen.	<ul style="list-style-type: none">• Deltakelse på kurset vedtas i styret• Identifisere mentor i klubb• Identifisere 1- 4 ung(e) leder(e) som deltakere til Lederkurs for ungdom• God informasjon til ung(e) leder(e) og mentor• Booke deltakers reise til og fra samling
Etter første kurssamling:	Ung leder legger frem sin handlingsplan for mentor. Diskuter og blir enige sammen hvordan ung leder skal igangsette og sikre fremdrift av prosjektet.		