

//Till idrottsföreningar i Västra Götaland

Nu är vi klara med höstens utbildningsprogram! Ni hittar ett stort antal utbildningar och föreläsningar inom olika ämnen och som vänder sig till alla olika roller i en idrottsförening!

Skicka gärna vidare mailet till de i er förening som vill utvecklas i sina roller! Det går också bra att lägga upp texten nedanför på er hemsida!

**RF-SISU Västra Götaland: Utbildningar och föreläsningar i augusti-oktober 2023**

**Kanslistutbildning för dig som är kanslist på ett SDF**

Hur kan vi få administrationen på ett kansli att fungera på ett smidigare och effektivare sätt?

RF-SISU Västra Götaland och RF-SISU Småland bjuder in dig som är kanslist på ett SDF till en träff där vi tittar på hur du som kanslist kan planera, effektivisera och strukturera arbetet. 27 september kl 8.30-12. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1773103)

**För tränare/ledare, idrottsföräldrar och aktiva**

**Grundutbildning för tränare**

Det första obligatoriska steget på RF-SISU´s tränarutbildning. Lär dig mer om ledarskap, hur ledare kan skapa bra miljöer på träning för att barn och unga ska känna sig motiverade och få möjlighet att lära och växa både som människor och som idrottare. Vi går igenom vikten av att barn och unga rör sig på flera olika sätt och hur du gör en planering på träningsupplägg utifrån ålder och mognad.

**Vara**: 13 sep + 30 sep. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1754732)

**Borås**: 27 sep + 14 okt. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1758661)

**Ale**: 5 okt + 21 okt. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1758660)

**Alingsås**: 25 okt + 11 nov. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1758644)

**Skövde**: 25 okt + 12 nov. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1758654)

**Göteborg**: 26 okt + 11 nov. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1758630)

**Uddevalla**: 8 nov + 25 nov. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1758640)

**Fortsättningsutbildning för tränare**

En fördjupande tränarutbildning som bygger vidare på Grundutbildning för tränare.

**Digital**: 19 sep + 4 okt + 26 okt + 20 nov. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1735547)

**Coaching education, entry level - In english**

Coaching education, entry level, is based on current research and gives you a good foundation in your role as a coach.

**Gothenburg:** 10 okt + 15 okt + 28 okt. [Registration](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1770893)

**Tränarutbildning: Styrketräning för ungdomar**

Hur ska styrketräning för idrottande ungdomar planeras och utföras på ett effektivt sätt? Vi går igenom vilka övningar som är lämpliga samt hur övningar ska utföras på ett säkert och effektivt sätt.

**Göteborg**: 9 sep. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1767290)

**Skövde**: 16 sep. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1767294)

**Uddevalla**: 28 okt. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1767695)

**Tränarutbildning: Styrketräning för ungdomar, steg två**

Power är en viktig förmåga för prestation i många idrotter. Vi går igenom grundläggande fysiologi för att förstå de bakomliggande faktorerna för power.

**Göteborg**: 18 nov + 2 dec. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1767378)

**Snabbhet, riktningsförändringar och plyometri, Skövde**

Teori och praktik inom snabbhet, riktningsförändringar och plyometri. Vi går igenom fysiologin bakom stretch shortening cycle (spänst), accelerationsförmåga, topphastighet samt förmågan att bromsa in, byta riktning effektivt och snabbt. Vilka bakomliggande fysiska faktorer är avgörande för att utveckla dessa förmågor? Du får praktisk övning i hur träning för snabbhet, riktningsförändringar och plyometrisk träning utförs på bästa sätt.

Skövde: 14 okt. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1767298)

**Kost för idrottande barn och ungdomar**

En utbildningskväll för målgruppen idrottande barn och ungdomar samt deras ledare och föräldrar.

**Digital**: 19 okt. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1772400)

**Physical Literacy**

Få grundläggande kunskap i hur rörelsekompetens kan användas som verktyg för att skapa motivation, glädje och självkänsla hos barn och ungdomar så att de väljer att delta i fysiska aktiviteter.

**Skara:** 7 nov. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1770047)

**Akut omhändertagande vid idrottsskada**

Få kunskap om akuta idrottsskador och grunderna i rehabilitering. Du lär dig hur du ska agera om skadan är framme för att förkorta rehabiliteringstiden och får öva praktiskt på akut omhändertagande.

**Digital**: 23 aug. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1757934)

**Göteborg:** 21 okt. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1757942)

**Digital:** 22 nov. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1757940)

**Tejpning**

Få kunskap om hur och när du kan använda tejp i rehabiliterande syfte. Stor del består av att du får öva praktiskt på att tejpa.

**Göteborg**: 21 okt. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1757953)

**HLR - Hjärt- och lungräddning**

Livsnödvändig utbildning som ger kunskap om hur du ska agera vid ett hjärtstopp samt hur en hjärtstartare fungerar.

**Göteborg**: 27 sep. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1770770)

**Osynliga funktionsnedsättningar**

Föreläsning som ger kunskap om olika neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, till exempel ADHD och autism, men den tar även upp de barn som inte har en diagnos men som ändå kan få svårt att fungera på träningarna. Få hjälp med konkreta pedagogiska tips på hur ni kan lösa situationer som uppstår samt upplägg av träning.

**Digital**: 10 okt. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1764335)

**Mens och träning**

En föreläsning om hur menscykeln påverkar fysiskt och psykiskt. Ämnen som anemi till följd av riklig mens, avbrott i mens kopplat till träning, PCOS och humörpåverkan är ämnen som berörs under kvällen. Kvällen vänder sig till dig som är 15 år och äldre. Föreläsare är läkare på Sahlgrenska med stort intresse för ämnesområdet.

**Digital**: 30 nov. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1701551)

**Frisk och Fri - Ätstörningar inom idrotten**

Du som ledare och vårdnadshavare får grundläggande kunskap om ätstörningar, bemötande och hälsosamt ledarskap. Du får information om ätstörningsdiagnoser och varningstecken samt hur du kan bemöta en eventuellt drabbad idrottare och hur du genom ditt ledarskap kan förebygga att någon drabbas.

**Digital**: 29 nov. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1696903)

**Göran Kenttä - Tillämpad Idrottspsykologi**

Ta del av teoretiska grunder och praktiska tips för att utveckla dig själv som aktiv eller ditt lag/träningsgrupp som ledare. Föreläsare är Göran Kenttä, forskare inom idrottspsykologi vid Gymnastik och idrottshögskola i Stockholm.

**Borås**: 19 sep. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1729399)

**Grundutbildning i våldsprevention**

Under denna kväll kommer du få ta del av teoretiska grunder och praktiska verktyg för att skapa trygga och hållbara utvecklingsmiljöer i din förening.

**Borås**: 25 okt. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1761392)

**Smartare skärmtid**

Många barn och ungdomar kan behöva vuxnas stöd i frågor som rör smart skärmtid, vilket är sammankopplat med välmående och inspiration till rörelse. Utmaningen och möjligheten finns i att mötas och tillsammans hitta gemensamma regler för skärmtid. Ta del av fakta om skärmtid samt råd till ledare och vårdnadshavare om hur man kan hitta vägar för att nå balans i skärmtid.

**Digital**: 20 sep. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1758882)

**Frukostföreläsning: Fredrik Gårdare, Polisens särskilda idrottsgrupp - om kriminalitet på arenan och mot förening**

Fredrik Gårdare, tidigare chef för polisens Aktionsgrupp Idrott, har nyligen tagit fram en nationell lägesbild om hur det ser ut idag och vad som görs för utsatta utövare, ledare och föreningar. Han ger här en sammanfattning och några råd att tänka på samt berättar även om sin tid hos Polisen i denna grupp.

**Göteborg**: 29 sep. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1761657)

**För organisationsledare**

**Grundutbildning för föreningsledare - Tema Årsmöte**

En grundläggande utbildning i föreningskunskap med fokus på årsmöte. Innehåll: Varför är stadgarna så viktiga? - Föreningsdemokrati - Skatter och avgifter - Medlemmens rättigheter och skyldigheter - Ansvarsfrihet. Tonvikten läggs på hur ett årsmöte ska genomföras och vilka handlingar som krävs.

**Digital**: 25 okt. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1770921)

**Göteborg**: 23 nov. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1768657)

**Grundutbildning för föreningsledare - Tema Styrelsens roll och ansvar**

Alla i styrelsen bör veta vilken roll och vilket ansvar de har. Utbildningen innehåller både teori, gruppdiskussioner och praktiska övningar.

**Digital:** 12 okt. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1770971)

**Göteborg:** 13 nov. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1768659)

**Grundutbildning för föreningsledare - Tema Valberedningsarbete**

*Utbildning med [Kristina Landgren Carestam.](https://youtu.be/HUMcdi57jg4)* En aktiv och engagerad valberedning är en viktig förutsättning för föreningens fortsatta utveckling och långsiktiga arbete. Vad är viktigt att tänka på i valberedningsarbetet, hur hittar vi de som passar bäst i just vår föreningsstyrelse och hur jobbar vi strategiskt och effektivt?

**Digital:** 5 dec. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1748010)

**Grundutbildning för föreningsledare - Framtidens organisationsledare, Göteborg**

En grundutbildning som ger dig en bra bas för ditt fortsatta/framtida arbete som organisationsledare i en styrelse eller kommitté. Du får med dig ny kunskap för att jobba vidare mot idrottens gemensamma mål.

**Göteborg:** 4 okt. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1758540)

**Göteborg:** 6 dec. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1758543)

**Grundutbildning för föreningsledare – Tema föreningsekonomi**

Känner alla i styrelsen till det ekonomiska ansvar som styrelsen har: t ex bokföringsskyldighet, budget, skatter och avgifter samt årsbokslut?

**Digital:** 28 sep. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1771082)

**Göteborg:** 18 okt. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1768658)

**Var förberedd inför årsmötet**

Ett årsmöte ska genomföras korrekt och enligt stadgarna. Vill du som är förtroendevald bli mer säker inför föreningens årsmöte är detta en bra utbildning för dig och din förening.

**Digital:** 7 nov. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1764478)

**Lär dig söka stöd och bidrag**

Välkomna till en kväll där vi går igenom vilka stöd och bidrag det finns att söka för idrottsföreningar och hur man ska tänka när en ansökan skrivs.

**Digital:** 17 okt. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1764174)

**Revisorns viktiga arbete**

En kväll för dig som är revisor i en förening eller vill ha koll på vad en revisor bör göra.

**Digital:** 19 sep. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1718464)

**Bokföring Grund**

Lär dig grundläggande kunskaper i bokföring och hur du praktiskt kan använda dessa i föreningen.

**Digital:** 14 okt+ 21 okt. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1740229)

**Modern och hållbar sponsring - en introduktion**

Hur tänker sponsorer kring motiv och drivkrafter till att sponsra idag? Vi presenterar motiv som sponsorer efterfrågar och ger exempel på hur olika företag skapar nytta och värde i sina sponsorskap.

**Digital:** 20 sep. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1766466)

**Digital:** 28 nov. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1679171)

**Öka föreningens intäkter vid tävlingar, cuper, matcher och arrangemang**

Vad är viktigt att tänka på i det interna arbetet för att kunna öka publikantalet, besökare och deltagare till matcher och tävlingar, evenemang och aktiviteter? Vad är det som attraherar dagens och framtidens publik och åskådare? Och vad kan vi lära oss av de som är framgångsrika i sitt arbete?

**Digital:** 31 okt. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1766470)

**Folksam – information om föreningsförsäkringar**Vad innehåller Riksidrottsförbundets Föreningsförsäkring Bas som alla ideella föreningar anslutna till RF omfattas av? Varför behöver min förening Riksidrottsförbundet Föreningsförsäkring Mellan eller Stor? Robert Rentsch från Folksam informerar om Riksidrottsförbundet Föreningsförsäkring och andra idrottsförsäkringar. Det kommer att finnas möjlighet att ställa frågor under kvällen.

**Digital**: 5 sep. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1772372)

**Föreningens digitala kommunikation och sociala medier**

Få en ökad förståelse kring att utveckla ett engagerande och intressant innehåll i era digitala kanaler. Detta pass syftar till att skapa en grundläggande struktur för föreningens digitala kommunikation och synliggöra goda exempel hämtat från föreningslivet.

**Digital:** 21 nov. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1766817)

**Excel – Grund**

Lär dig grunderna samt smarta tips för att kunna arbeta effektivt i Excel. Stor del består av att du själv får testa de olika momenten.

**Göteborg:** 29 nov. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1769190)

**IdrottOnline**

En heltäckande administrationsutbildning som ger dig kunskaper om hur man hanterar IdrottOnline för din förening.

**Digital:** 6 sep. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1762133)

**Digital:** 11 okt. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1763601)

**Göteborg:** 24 okt. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1763613)

**Digital:** 16 nov. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1763604)

**Borås:** 28 nov. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1765643)

**Vaccinera klubben mot doping**

Alla medlemmar i en idrottsförening är skyldiga att känna till och följa dopingreglerna. Med hjälp av ”Vaccinera klubben mot doping” kan föreningen se till att ledare och idrottsutövare får grundläggande kunskaper om dopingreglerna.

**Digital:** 18 okt. [Anmälan](https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/?id=1770749)

**Problem vid anmälan?**

Skulle problem uppstå vid anmälan, kontakta [kurser.vastragotaland@rfsisu.se](mailto:kurser.vastragotaland@rfsisu.se)

**Få en överblick över alla utbildningar**

[Kalender där ni hittar samtliga utbildningar/föreläsningar under våren](https://www.rfsisu.se/distrikt/vastra-gotaland/kalender).

**Sök utbildning**[Sökfunktion där ni söka efter en specifik utbildning eller föreläsning.](https://www.rfsisu.se/distrikt/vastra-gotaland/utbildning-folkbildning/sok-utbildning)

**Beställ en utbildning**[Mer information om att beställa en utbildning till din förening.](https://www.rfsisu.se/distrikt/vastra-gotaland/utbildning-folkbildning/bestall-en-utbildning-till-din-forening)

*Utbildningar med öppen anmälan når du via vår [hemsidas kalender.](https://www.rfsisu.se/distrikt/vastra-gotaland/kalender) Utbud för beställning av utbildning hem till föreningen [hittar du här.](https://www.rfsisu.se/distrikt/vastra-gotaland/utbildning-folkbildning/bestall-en-utbildning-till-din-forening)*