



VÄLKOMMEN SOM TRÄNARE!
– idrotten behöver dig!

Välkommen att anmäla dig till **GRUNDUTBILDNING FÖR TRÄNARE**

Övergripande innehåll och upplägg

Grundutbildningen bygger på aktuell forskning och ger dig en bra grund att stå på i din roll som tränare. Stor vikt läggs på ledarskap och hur du kan skapa goda förutsättningar för att de aktiva ska bli motiverade och få möjlighet att lära och växa som människor och idrottare. Du som tränare ska få ett bra stöd, känna dig trygg och bli inspirerad till att skapa egna träningar där de aktiva mår bra, har roligt och utvecklas.

Grundutbildningens avsnitt:

- Jag och idrottsrörelsen
- Jag och ledarskapet
- Jag och träningen
- Jag och utövaren
- Valbart avsnitt

Grundutbildningens upplägg:

- Egna studier via häfte och webb
- Fysisk träff/träffar
- Hemuppgift
- Omfattar totalt ca 25 Utbildningstimmar á 45 min.
- Ingen förkunskap krävs, men förbered dig gärna genom att gå vår digitala [Introduktionsutbildning för tränare](#)

Datum, tid och plats:

- **Första träffen:**
6 september 18.00-19.30
Digital introduktion via Teams
- **Andra träffen:**
23 september 09.00-17.00
Karlskrona
- **Frågor:**
Evelina Kihlbert, 0708-77 05 13
evelina.kihlbert@rfsisu.se
- **Anmälan:**
Anmäl dig via [länken](#)
senast den 30 augusti 2023

