

VÄLKOMMEN SOM TRÄNARE!
– idrotten behöver dig!



Foto: Bildbyrå

GRUNDUTBILDNING FÖR TRÄNARE VÅREN 2024

Du som tränare inom idrotten har ett värdefullt uppdrag. Ett uppdrag som ger dig massor av energi och upplevelser. Du får möta en mängd olika människor och får möjlighet att utvecklas både som tränare och människa. I din tränarroll kan du hjälpa andra att växa och utmanas i sin idrottsutövning.

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 webb
- Fysisk/digitala träff/träffar, kl. 18-20 och 9-17
- Hemuppgift
- Omfattar totalt ca 25 Utbildningstimmar á 45 min.
- Ingen förkunskap krävs, men förbered dig gärna genom att gå vår digitala [Introduktionsutbildning för tränare](#)

UTBILDNINGAR VÅREN 2024

Mariestad: 3/4 + 20/4. [Anmälan](#)

Uddevalla: 17/4 + 4/5. [Anmälan](#)

Alingsås: 17/4 + 4/5. [Anmälan](#)

Lidköping: 15/5 + 2/6. [Anmälan](#)

Mer information

För mer information, besök respektive anmälnings sida eller kontakta ulrika.ahlbergmessina@rfsisu.se / 0709 26 58 27.

Du kan också kontakta din RF-SISU-konsulent, kontaktuppgifter hittar du via QR-koden till höger eller på rfsisu.se/vastragotland



Utbildningsutbud

[Se hela utbildningsutbudet här](#) eller via QR koden till höger



Västra Götaland