



## Lederkurs for ungdom 15-19 år med mentorordning

Kurset er for ungdom mellom 15-19 år som har lyst til å bidra i eget idrettslag, treffe andre ungdom på tvers av idrettene, lære mer, ha det gøy og sosialt, samt bygge nettverk!

### Målet med kurset:

Kurset gir deltagerne de verktøy og den kompetansen de trenger for å løse ulike oppgaver og være en ressursperson (for eksempel som styremedlem) i idrettslaget.

### Innhold:

Kurset består av en undervisningshelg samt en oppfølgingssamling på en dag. I tillegg skal deltagerne utføre en praksisoppgave (handlingsplan) i eget idrettslag mellom første og andre samling.

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

Oppfølgingssamlingen tar opp følgende temaer:

- Evaluering
- Erfaringsutveksling
- Møteledelse/praktisk styrearbeid (evt. andre tema som årets deltagere er opptatt av).
- Veien videre i eget idrettslag

### Arbeidsformer under kurset

Aktivitet og involvering, musikk og actionfylte pauser, arbeid individuelt, i grupper og i fellesskap. Dette er ikke et kurs hvor en bare sitter stille og lytter.



## Viktig informasjon til idrettslag

### Påmelding:

Påmelding skjer via denne [linken](#) innen fredag 31.10. 2019.

Du får tilsendt bekreftelse når søknadsskjemaet er mottatt. Endelig beskjed om plass på kurset, samt praktisk informasjon sendes ut i forkant av kurset. Deltakerne må være medlem av idrettslaget for å kunne delta på Lederkurs for Ungdom.

### Kursavgift:

Kr **1500,-** pr. deltaker dekker begge samlingene, mat og overnatting.

Avgiften betales inn når bekreftelse om deltakelse er mottatt fra idrettskretsen. Vi anbefaler å sende minst to, og maks fire ungdommer fra samme klubb, helst begge kjønn.

MERK! Reise til og fra kurssted dekkes av den enkelte deltager.

Samlingene har totalt **20** plasser.

### Hva inngår i kurset?

Oppholdet under første kurshelg inkluderer to overnattinger. Alle kursdeltakere bor på to- eller tre-mannsrom (gutter og jenter for seg). Romkamerat tildeles ved innsjekking. Vi prøver så langt det går å legge deltakere fra samme idrettslag på samme rom, men det er mulig deltagerne må dele rom med deltakere fra et annet idrettslag.

Det vil bli servert frukt/snacks ved ankomst, middag fredag kveld, frokost/lunsj/middag/frukt lørdag og frokost/lunsj på søndag.

### Oppmøte/avreise første kurshelg:

Oppmøtetid: **fredag den 15. november mellom kl. 16.15 – 16.45**

Sted: Agder kurscenter. Høgskoleveien 49, 4640 Søgne.

Veibeskrivelse på [denne linken](#).

Kurset avsluttes **søndag 17.november ca. kl.15.30**

### Oppfølgingssamling

Det vil bli en oppfølgingssamling **en lørdag i April/mai**. Hele kurset anses som bestått etter deltakelse på oppfølgingssamlingen, og alle vil få et detaljert kursbevis etter endt kurs.



### **Tider**

Vi skal igjennom et tett program, som blant annet innebærer at vi begynner forholdsvis tidlig (09.00) lørdag og søndag første kurshelg. Derfor kommer vi til å kreve at alle er på sine rom **SENEST kl. 23.00** fredag og lørdag kveld. Det er viktig at alle følger dette slik at dere orker å delta på hele kurset, og for at alle diskusjoner skal bli gode og innholdsrike.

### **Alkohol**

Det er ikke tillatt å nyte alkohol under samlingen. Det er viktig at alle respekterer dette. Et brudd på denne regelen vil medføre umiddelbar hjemsendelse.

### **Forsikring**

Vi forutsetter at hver enkelt deltaker har forsikring som dekker ulykke og reise.

### **Klær/utstyr**

Kurset vil i hovedsak foregå innendørs. Vi har tilgang til gymsal hvor en liten del av kurset vil foregå, så ta med treningstøy. Det er viktig å understreke at dette er et lederkurs, og ikke et trenerkurs. Håndkle og sengetøy finnes på overnattingsstedet.

### **Fravær**

Påmeldingen er bindende og kurset forutsetter 100 % deltakelse gjennom hele helgen (inkl. overnatting).

### **Kursbevis**

Deltakerne får kursbevis etter fullført kurs og dokumentert praksis i eget idrettslag.

### **Mentor i eget idrettslag**

Idrettslaget som deltakerne kommer fra, forplikter seg til å følge opp deltakerne i deres praksis og gi dem mulighet til å bidra i idrettslaget etter endt kurs. Oppfølgingen skal skje gjennom en mentorordning. Les mer om mentorordningen på de neste sidene.

### **Ved spørsmål kontakt:**

Anne Lise Lassen, Rådgiver Vest-Agder idrettskrets

[Annelise.lassen@idrettsforbundet.no](mailto:Annelise.lassen@idrettsforbundet.no)

Mob: 90736248

## Mentorordning

- **Hva er en ung leder og hva kan en ung ressursperson bidra med i idrettslaget?**

En ung leder er en ressursperson mellom 15 og 19 år. Det kan være en jente eller gutt som er tilknyttet idrettslaget som utøver og/eller en ung person som ønsker å bidra med andre oppgaver i idrettslaget. Det er derfor viktig at idrettslaget – med mentoren i spissen - åpner noen dører og inviterer den/de unge lederne til å bidra med det de har lært på kurset etter første kurshelg. Den/de unge lederne utarbeider blant annet en handlingsplan i løpet av første kurshelg som skal gjennomføres i eget idrettslag. Handlingsplanen kan være et godt utgangspunkt for diskusjoner og møter mellom den/de unge lederne og mentor (idrettslaget), i tillegg til spørsmålene nedenfor:

- Kan innspill fra den/de unge lederne bidra til at idrettslaget utvikler seg?
- Kan den/de unge lederne se ting fra et litt annet ståsted?
- Kan den/de unge lederne bli valgt inn i styret?
- Kan den/de unge lederne bidra med andre oppgaver i idrettslaget?

- **Hva er en mentor og hvorfor mentordning?**

En mentor er en person som sitter i idrettslagets styre eller undergruppas styre, som skal være støttespiller, veiviser, nettverkshjelper og pådriver for de/den unge lederen. Mentorens hovedoppgave er å *støtte og veilede* den/de unge lederne i arbeidet i eget idrettslaget. *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 idrettslaget), men vi oppfordrer å fortsette samarbeidet dersom det er formålstjenlig.

Mange unge ledere har et brennende engasjement og ønsker å bidra i eget idrettslag, men noen synes det er litt vanskelig å komme i gang. Hvem skal jeg kontakte? Hvem skal jeg presentere handlingsplanen som jeg utarbeidet under kurset for? Hvor kan jeg få råd og tips? Målet er derfor at mentor og idrettslaget skal være støttespillere, veivisere, nettverkshjelpere og pådrivere for den/de unge lederne. Det er derfor ekstremt viktig at mentor ikke avviser den/de unge lederne i starten av samarbeidet. Det kan ødelegge tillitten og forholdet mellom mentor og den/de unge lederne i fremtiden.

Å være mentor for en eller flere unge ledere i idrettslaget er en vinn-vinn prosess for alle involverte. Mentor blir mer bevisst på egen rolle, og hva idrettslaget/styret tilbyr/gjør, samt at mentor og idrettslaget kan bli utfordret til å tenke nytt. I verste fall kan idrettslaget ende opp med å få en eller flere nye støttespillere med på laget – nemlig den/de unge lederne!☺



- **Mentorens rolle:**

En mentor er en **støttespiller** for den unge lederen. Mentor skal bidra til at den unge lederen blir bevisst sine egne ressurser, sitt talent og potensial gjennom å oppmuntre og støtte ung leder i arbeidet med handlingsplanen. Mentor kan være en **veiviser**. Dette innebærer å gi råd og dele av sin erfaring fra arbeidet i idrettslaget, samt å gå foran som et godt eksempel (mentor skal være en rollemodell). Mentor kan være en nyttig **nettverkshjelper** og døråpner ved å gi tilgang til sitt eget nettverk (f.eks. idrettslaget), men også gjennom å bevisstgjøre den unge lederen rundt bruk av både internt og eksternt nettverk. Mentor skal også være en **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.

(Ekeland J., 2014, «Mentoring. Lærende allianser i ledelse».)

- **Hva forventes av idrettslaget?**

Idrettslaget må identifisere 1-4 engasjerte ungdommer mellom 15-19 år, samt finne en eller flere personer som ønsker å være mentor for de/den unge lederen i minimum et år. Denne personen må være tilknyttet idrettslaget ved å sitte i hovedstyret eller i en av undergruppens styre. Det er viktig at styret tar opp og vedtar hvem som skal reise på Lederkurs for ungdom under et styremøte før kursstart. Idrettslaget sender deretter inn søknaden/påmeldingen til kurs. Se detaljerte oppgaver for alle involverte i tabellen nedenfor.



## Mentorordning – fordeling av oppgaver

Lederkurs for ungdom 15-19 år

	UNG LEDER	MENTOR	IDRETTSLAG	IDRETTSKRETS/ SÆRFORBUND
<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>Under første fysiske møte med mentor skal ung leder legge frem handlingsplanen</li> <li>Under første fysiske møte med mentor skal det gjennomføres en 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>Bekreftede rollen som mentor for ung leder i minimum 1 år via påmeldingen til Lederkurs for ungdom med mentorordning som sendes fra idrettslaget til idrettskrets/særforbund</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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ta opp, diskuter og vedta i styret før dere melder på ung(e) leder(e) på Lederkurs for Ungdom</li> <li>Identifisere mentor i eget idrettslag. Mentor må sitte i idrettslagets hovedstyre/undergruppas styre</li> <li>Identifisere 1-4 ung(e) leder(e) idrettslaget vil sende på Lederkurs for Ungdom</li> <li>Informere ung(e) lederen(e) om kurset og mentor/mentorordningen før kursstart</li> <li>Sende inn søknad/påmelding til Lederkurs for ungdom til idrettskrets/særforbund</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>Være bindeledd mellom idrettskrets/særforbund og ung leder</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Informere idrettslagene om Lederkurs for ungdom med mentorordning, og oppfordre idrettslagene til å finne mentor til unge ledere som skal på kurs</li> <li>Oppfordre og dobbeltsjekk at idrettslag sender inn fullstendig påmelding (med info om mentor, tidligere kontaktperson) og ung leder)</li> <li>Bekreftede deltagelsen på Lederkurs for ungdom til både ung leder og idrettslaget</li> </ul>
<b>Utfyllende informasjon</b>	Målet med det første fysiske møtet: 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.	Målet med det første fysiske møtet: 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.		Det er ikke et <i>krav</i> at idrettslaget/ung leder må ha mentor på plass før kursstart, men vi oppfordrer og anbefaler på det sterkeste at idrettslaget identifiserer en mentor for den/de unge lederne.

