



Sunn Idrett og NIF ved Trenerutvikling inviterer til seanse om: Kommunikasjon rundt mat, kropp og vekt

Dato: 15. November 2017. Kl. 18.00 – 21.00

Sted: Olympiatoppen, møterom Norsk Tipping

Målgruppe: Trenerne for ungdom i alderen 13-19 år

Sunn Idrett har utviklet denne modulen for Trener 2-nivå.

Modulen kan brukes som del av Trenerløypas Trener 2-grunnutdanning, som etter- og videreutdanning eller som et frittstående kompetansehevende tiltak.

Læringsmål:

Etter endt seanse skal deltakeren ha kunnskap om:

- Hvordan kommunisere rundt mat, kropp og vekt overfor unge utøvere.
- Hvordan håndtere situasjoner der det er en bekymring for at utøver(e) har, eller kan utvikle, en spiseforstyrrelse.

Modulen varer i 3 timer med forelesning og gruppediskusjoner om følgende tematikk:

- Idrett og spiseforstyrrelser.
- Hvordan gjennomføre vanskelige samtaler?
- Hva kan du som trener gjøre om en av utøverne har utfordringer knyttet til mat/kropp/vekt?
- Hvilket ansvar har du som trener?
- Hvordan bygge en god kultur rundt ernæring og mat innad utøvergruppen?

Påmelding: Her kan du [melde deg på](#). Det er kostnadsfritt å delta.

Spørsmål, innspill og kommentarer kan sendes til anita@sunnidrett.no og/eller John.Bjorkoy@idrettsforbundet.no

Vi gleder oss til å se deg på Olympiatoppen den 15. november.

Med vennlig hilsen

Anita Rapp-Ødegaard, Marianne Strand-Udnæseth og John Anders Bjørkøy