

Tromsø Idrettsråd i samarbeid med Troms og Finnmark idrettskrets arrangerer

## **Ledestjerne-kurs - høst 2020**

På himmelen er det mange stjerner, alle unike og spesielle. En ledestjerne skinner ekstra sterkt og lyser ofte opp andre stjerner. Ledestjerner er ofte synlig for alle, og dette innebærer både bevissthet og ansvar. En ledestjerne viser vei for seg selv og for andre.

Vi trenger flere kvinnelige ledestjerner i idretten og ellers. Kvinner som vil være med å ta avgjørelser, påvirke og utvikle norsk idrett – den største fritidsarenaen for barn i Norge. For egen del, som mødre for sine barn, som forbilder for sine barn, og som en ressurs for idretten og samfunnet ellers er kvinner svært viktige.

Målet for kurset er å bygge kunnskap og motivere kvinner til å ta verv i ulike deler av klubbarbeidet i norsk idrett. Her blir du bedre kjent med deg selv og med andre, og du får kunnskap om hva det vil si å være en frivillig ressurs i idretten. Kurset er gratis å delta på.

### **Kurset har følgende temaer:**

- Selvbilde, selvtillit og selvfølelse
- Du som rollemodell
- Medlemmet i sentrum
- Du som ressurs
- Fra mål til handling
- Kommunikasjon og presentasjonsteknikk

### **Kurset består av 30 timer**

#### **Del 1 (20 timer)**

Kurset avholdes i Tromsø følgende kvelder, og starter alle dager med bespisning:

- 5. oktober kl. 16.30 -21.00
- 6. oktober kl. 16.30 -21.00
- 20. oktober kl. 16.30-21.00
- 21. oktober kl.16.30-21.00

#### **Del 2 (12 timer)**

20.- 21. november fra kl. 17.30 – til dagen etter kl. 16.00

Denne delen vil foregå på Yggdrasiltunet på Bakkejord, ca. 45 min biltur fra Tromsø. Vi vil arrangere felles buss. DU vil få mer informasjon etter påmelding.

<https://www.yggdrasiltunet.no/>.

Spørsmål og påmelding: Send mail til [Britt.leandersen@nif.idrett.no](mailto:Britt.leandersen@nif.idrett.no) / mob. 93670590

Påmeldingsfrist: 15. september

