|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | 23. oktober 2019 |

**Velkommen til Lederkurs for ungdom 8. til 10. november!**

Dette er kurset for deg 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:**

Målet for «Lederkurs for ungdom 15–19 år» er å forberede deltakerne på lederverv i ulike deler av klubbarbeidet i norsk idrett.

Her vil du få kunnskap om hva det vil si å være en frivillig ressurs i idretten, og ikke minst bli motivert til å ønske og tørre å ta ansvar i egen klubb.

Nedenfor følger praktisk informasjon om helgen, samt program for kurset.

**Bekreftelse:**   
For å bekrefte mottatt info og godta ”reglene” (se under ”viktig informasjon”) for kursoppholdet, send en e-post til [**martin.uthaug@idrettsforbundet.no**](mailto:martin.uthaug@idrettsforbundet.no) **så fort som mulig** og **snarest og før kursstart, sammen med samtykkeerklæring/pårørendeinfo!** (se eget vedlegg)

**Under 18 år?**  
Se vedlagte brev med svarslipp vedrørende samtykkeerklæring, som du må vise til dine foreldre/foresatte. Det er viktig at dine foreldre/foresatte bekrefter til oss (enten ved å sende signert svarslipp per e-post eller post) at det er greit at du deltar på kurset.

**Over 18 år?**

Svar på denne e-posten og bekreft at du har mottatt informasjonen. Legg ved slippen med info om nærmeste pårørende.

**Viktig informasjon**

**Oppmøte/avreise første kurshelg:**

Oppmøtetid: **fredag den 8. november, senest kl. 1730.**

Sted: Scandic Kokstad Hotel, Kokstadflaten 2.

Kurset avsluttes **søndag 10. november, senest kl. 1600**

**Hva inngår i kurset?**

Oppholdet inkluderer to overnattinger. Alle kursdeltakere bor på to- eller trepersonsrom (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 du må dele rom med deltakere fra et annet idrettslag.

Det vil bli servert middag fredag kveld, frokost, lunsj, middag, pausefrukt lørdag og frokost og lunsj på søndag.

**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.

**Tider**

Vi skal igjennom et tett program gjennom helgen, som blant annet innebærer at vi begynner forholdsvis tidlig (09.00) lørdag og søndag. 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 og andre rusmidler under samlingen. Det er viktig at alle respekterer dette. Et brudd på denne regelen vil medføre umiddelbar hjemsendelse på egen regning.

**Forsikring**

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

**Klær/utstyr**

Kurset vil i hovedsak foregå innendørs. Det holder derfor å ha med vanlig tøy som man bruker til hverdags. Håndkle og sengetøy finnes på overnattingsstedet. Ta med skrivesaker. OBS! Dette er et Lederkurs, og ikke et Trenerkurs. Det er derfor ikke lagt opp til trening under kurset.

**Fravær**

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

**Oppfølgingssamling**

Det vil bli en oppfølgingssamling **18. april 2020.** Hele kurset anses som bestått etter deltakelse på oppfølgingssamlingen, og alle vil få et detaljert kursbevis etter endt kurs.

**Ved spørsmål kontakt:**

Martin Uthaug

975 38 679

[Martin.uthaug@idrettsforbundet.no](mailto:Martin.uthaug@idrettsforbundet.no)

Hordaland idrettskrets

**PROGRAM FOR HELGA**(Med forbehold om endringer. Kurslærer vil ev. informere om dette underveis)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DAG** | **TID** | **HVA** |  |
| FREDAG | 17.30-18.00 | Registrering og innsjekk |  |
| 18.00 | Hvorfor er du her?  Bli kjent |  |
| 20.00-21.00 | Middag |  |
| 21.00 | Kursets spilleregler og forventninger |  |
| **23.00** | **RO** Alle skal være på sine respektive rom! |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DAG** | **TID** | **HVA** |  |
| LØRDAG | Fra 08.00 | Frokost |  |
| 09.00 | Rollemodell |  |
|  | Selvbilde, selvfølelse og selvtillit |  |
| 12.15-13.00 | Lunsj |  |
| 13.00 | Selvbilde, selvfølelse og selvtillit forts. |  |
|  | Medlemmet i sentrum |  |
| 16.30 | Fruktpause / liten matbit |  |
| 17.00 | Du som ressurs |  |
|  | Fra mål til handling |  |
| 18.30-19.30 | Middag |  |
| 19.30 | Fra mål til handling forts. |  |
| Ca. 21:00 | Felles aktiviteter / sosialt |  |
| **23.00** | **RO** Alle skal være på sine respektive rom! |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DAG** | **TID** | **HVA** |  |
| SØNDAG | Fra 08.00 | Frokost |  |
| 09.00 | Kommunikasjon |  |
|  | Presentasjonsteknikk |  |
| 12.30-13.30 | Lunsj |  |
| 13.30 | Presentasjonsteknikk |  |
|  | Avslutning |  |
| **16.00** | **FERDIG** |  |

**Husk!**

* Det skal være stille på rommet klokka 23.00.
* Det er nulltoleranse for snus/røyk eller andre rusmidler
* Mobilen skal være på lydløs i en bag/lomme og skal kun tas fram hvis dere blir bedt om det.