

VÄLKOMMEN SOM TRÄNARE!  
– idrotten behöver dig!



# Välkommen att anmäla dig till **GRUNDUTBILDNING FÖR TRÄNARE**

## 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:

- Träff 1 Uppstartsträff fysiskt kvällstid
- Några veckors egna studier via böcker och lärplattform, uppgifter att göra på lärplattformen.
- Träff 2 Heldag fysiskt
- Hela utbildningen med träffar och egna studier omfattar ca 18 timmar.
- Ingen förkunskap krävs, men förbered dig gärna genom att gå vår digitala
- Introduktionsutbildning för tränare

### Frågor

Anna-Karin.Sunnerstam@rfsisu.se

### Välj någon av följande kurser

- Linköping måndag 15 september 18:00-20:15  
+ söndag 12 oktober 09:00-17:30
- Linköping måndag 13 oktober 18:00-20:15  
+ lördag 15 november 09:00-17:30
- Norrköping måndag 20 oktober 18:00-20:15  
+ söndag 09:00-17:30 23 november

### Kostnad

2100 kr/person. Det faktureras till föreningen efter träff 1. För att bli godkänd krävs 100% närvaro samt att inlämningsuppgifterna är godkända.

*Subventionerad kostnad:* tillhör du en förening som samverkar med RF-SISU, kan föreningen när du är godkänd på kursen erhålla ett projektstöd på 2100 kr. Alltså utbildningen blir kostnadsfri för godkända deltagare.

*Avbokningsregler:* anmäl till Anna-Karin senast 3 dagar innan kursstart, annars faktureras hela deltagaravgiften.

### Anmälan

Följ dessa punkter för en smidig anmälan

1. För att anmäla sig behöver alla deltagare ha Freja+.  
[Så skaffar du Freja+ \(länk\)](#)
2. Gå till anmälningssidan på Kunskapsarenan via länken nedan Anmäl deltagare här. Leta upp din kurs – Välj [Läs mer och boka](#). Välj det antal deltagare du vill anmäla. Vi rekommenderar att en person anmäler flera deltagare från samma förening.
3. Klicka på [Varukorg](#). Välj [Logga in och gå till kassan](#). OBS välj ej "som gäst". Logga in med Freja+.
4. Fyll i alla uppgifter. På deltagare krävs rätt e-post.
5. Betalningsalternativ: [Med faktura](#). Ange din förening och referens. Ange e-post fakturan ska skickas till. Godkänn villkor och [Slutför beställning](#).

Sista anmälningsdag är en vecka innan kursstart.

► [Anmäl deltagare här \(länk\)](#)

