

## Oversigt over mulige kurser hos jer i Idrætsrådet inden nytår

I skaffer lokale hos jer. Jeg skaffer underviser.

Kurser:

1. Bestyrelsens ansvar, de formelle regler, forsikring mm. 3 timer, KAI-kursus
2. Førstehjælp, 6 timer, KAI-kursus
3. Idrætspsykologi – ja tak, 3 timer, DIF-kursus
4. Ernæring, træning, 3 timer, DIF-kursus
5. Idrætsskader - nej tak, 3 timer, DIF-kursus
6. Stresshåndtering i idræts- og privatliv, 3 timer, KAI-kursus
7. Effektiv ledelse af frivillige, 3 timer, KAI-kursus.

Jeres beløb til fortæring, kursusledelse med videre andrager:

Te, kaffe eller vand	kr.	32,- pr. deltager
Frokost	kr.	64,- pr. deltager
For et 3 timers kursus	kr.	780,-
For et 5 timers kursus	kr.	980,-
For et 6 timers kursus	kr.	1.100,-

### Kursernes indhold

#### **1. Bestyrelsens ansvar, de formelle regler, forsikring mm. 3 timer, KAI-kursus**

Hverdage kl. 19.00 - 21.30.

Der vil blive budt på kaffe, te og sodavand.

#### **Indhold:**

Ansvar i kontraktforhold.

Ansvar uden for kontraktforhold – hvem hæfter for skader og uheld i forbindelse med foreningens aktiviteter.

Ansvar for strafbare handlinger – overtrædelse af love, politivedtægter mv..

Fejl ved udstyr, lovkrav og vedligeholdelse.

Instruktøransvar.

Brug af billeder på nettet.

Skatte- og kørselsregler mm.

Hvad dækker DIF og DGLs forsikringer.

Koda – afgift.

"Foreningsloven" – klubbens vedtægter, foreningshæftelse, regler for ændring af vedtægter.

Sådan registrerer I jeres forening

- NemKonto
- CVR-registrering
- Digital postkasse
- Digital medarbejdersignatur
- NemID til foreninger.

## **2. Førstehjælp, 6 timer, KAI-kursus**

Lørdag eller søndage fra kl. 9.00 eller 10.00.

Der vil blive budt på kaffe og te, frokost, samt sodavand.

**Indhold:** Vekselvirkninger mellem teori og praktiske øvelser. Kurset tager udgangspunkt i de ulykker, som man kan blive udsat for under idrætsudøvelse, samt generelt kan opstå grundet pludselig sygdom, hjertestop mv.

**Målgruppe:** Trænere, instruktører, ledere, idrætsudøvere og forældre.

**Udbytte:** Formålet med dette 6-timers kursus i førstehjælp er, at deltagerne tilegner sig færdigheder, således at de er i stand til at holde liv i/genoplive personer i de vigtige minutter lige efter en ulykke eller pludselig opstået sygdom, indtil læge eller redningspersonale overtager ansvaret.

Kørekortdelen indgår ikke i kurset.

**Bemærkninger:** Der indgår øvelser, som skal udføres på gulvet. Medtag derfor tæppe/håndklæde eller træningstøj eller andet "ikke pænt" tøj.

## **3. Idrætspsykologi – ja tak, 3 timer, DIF-kursus**

Hverdage kl. 19.00 - 22.00

Der vil blive budt på kaffe, te og sodavand.

**Indhold:** Hvad er idrætspsykologi? Hvem kan anvende idrætspsykologi? Krop og psyke - Du kan mere end du tror. Hvordan anvende idrætspsykologi? Idrætspsykologisk træning.

**Målgruppe:** Idrætsudøvere, trænere, instruktører og ledere som ønsker indsigt og viden om idrætspsykologiens grundelementer.

## **4. Ernæring, træning, 3 timer, DIF-kursus**

Hverdage kl. 19.00 - 22.00

Der vil blive budt på kaffe, te og sodavand.

**Indhold:** Teoretisk oplæg med praktiske eksempler, gruppeopgaver, plenumdiskussion og erfaringsudveksling.

Hvad, hvor meget og hvornår skal idrætsudøveren spise og drikke i træning og konkurrence. De spørgsmål giver kurset svar på. Andre emner er: energibehov, kulhydrater, fedt og protein, væskebalance og ernæringsplaner.

**Målgruppe:** Trænere og instruktører.

**Udbytte:** Kursisterne får kendskab til ernæringens betydning for gennemførelse af den daglige træning og som forberedelse til kamp og konkurrence.

## **5. Idrætsskader - nej tak, 3 timer, DIF-kursus**

Hverdage kl. 19.00 - 22.00

Der vil blive budt på kaffe, te og sodavand.

**Indhold:** Vekselvirkning mellem teori, praktiske eksempler, erfaringsudveksling og evt. videofilm. Kurset tager udgangspunkt i deltagernes idrætsgrene. Hvorfor opstår idrætsskader? Akutte skader, overbelastnings- skader. Hvilke skader er de hyppigste? Hvordan skal man forholde sig, når skaden er sket? 3/4 af alle idrætsskader er overbelastningsskader. Hvordan kan disse undgås?!

**Målgruppe:** Trænere, instruktører, ledere, idrætsudøvere og forældre.

## **6. Stresshåndtering i idræts- og privatliv, 3 timer, KAI-kursus**

Hverdage kl. 19.00 - 22.00.

Der vil blive budt på kaffe, te og sodavand.

**Indhold:** Dette er et relevant og spændende kursus, hvor du lærer selv at påvirke kroppens naturlige mekanismer til at skabe ro og fokus, når det gælder. Kurset er baseret på en forskningsbaseret vejrtrækningsteknik, hvor du via en vejrtrækningsteknik skaber hjertekohærens, der sørger for at hjertets rytme bliver mere regelmæssig. Det føles rart og bidrager til et større overblik, mere ro, fokus, forbedret hukommelse og øget kreativitet. Du får et effektivt redskab, der hjælper dig til bedre at kontrollere situationer, hvor du oplever uro, anspændthed, præstationsangst og stress.

Hjertekohærens via vejrtrækningen kan bruges i enhver situation, fx i tiden op til konkurrencer og under selve konkurrencen. Dyrker du en idræt, der kræver finmotorik, er dette et uundværligt redskab.

**Målgruppe:** Idrætsudøvere, trænere, ledere og forældre til idrætsudøvere.

**Udbytte:** Kurset indeholder gennemprøvede teknikker, som er lige til at bruge i hverdagen med træning og konkurrence. Deltagerne lærer, hvordan de kan bruge den metakognitive redskabskasse til at udvikle en vinderpsyke – og derved genkende og fjerne kimen til det negative før det vokser sig stort og stærkt.

**Forudsætninger:** Der kræves ingen særlige forudsætninger for at deltage på kurset.

**Underviser:** Martin August er pionér inden for særlig sensitivitet (HSP), som er et personlighedstræk og findes blandt 15-20 % af alle børn, unge og voksne. Han har stiftet og driver Sensitiv Balance, [www.sensitiv.dk](http://www.sensitiv.dk). Deres gratis nyhedsbrev med råd og vejledning modtages af 22.000 mennesker og kan bestilles på [http://www.sensitiv.dk/tilmeld\\_nyhedsbrev](http://www.sensitiv.dk/tilmeld_nyhedsbrev)

Martin er certificeret coach og psykoterapeut MPF, han har undervist i KAI-kurser siden 2005, og har siden 2001 været praktiserende psykoterapeut, hvor han dagligt har samtaler med børn, unge, voksne og forældre. Martin har desuden bred erfaring med at holde

foredrag, kurser og workshops for private og fagpersoner i privat og offentligt regi. [martin@sensitiv.dk](mailto:martin@sensitiv.dk)

## **7. Effektiv ledelse af frivillige, 3 timer, KAI-kursus**

Hverdage kl. 19.00 - 22.00

Der vil blive budt på kaffe, te og sodavand.

### **Indhold:**

Når du har de rette redskaber og den teoretiske ballast, er ledelse af frivillige en spændende opgave i en travl hverdag. Derfor giver dette oplæg og øvelserne dig velafprøvede redskaber til at organisere det frivillige arbejde, samt praktiske løsninger til arbejdet med at fastholde frivillige. Derudover får du kortlagt din egen leder-stil, så du ved, hvorfor du forstår og håndterer situationer, som du gør. På den måde får du flere perspektiver og ideer til, hvordan du kan håndtere de mange ledelsessituationer, du oplever i din hverdag.

Vi gennemgår følgende:

- Hvad er ledelse af frivillige? Og hvad er det ikke? Bliv introduceret til fagligheden i arbejdet med frivillige.
- Kortlæg din personlige ledelsesstil, så du ved, hvor du står stærkt, og hvor du skal sætte ind.
- Sådan organiserer du det frivillige arbejde, så de frivillige bidrager til at nå målet.
- Lær dine frivillige og deres vigtigste motiver at kende, så du forstår deres forskelligheder.
- For at fastholde frivillige skal vi kunne motivere dem og kende til hvilke metoder der virker.

**Underviser:** Lasse F. Petersen

100 mtr. mester i den praktiske del af rekruttering og ledelse af frivillige.

Ophavsmanden bag Klub Frivillig konceptet og vandt med dette Kulturministerens Idrætspris i 2015.

Praktiker til fingerspidserne og har været frivillig leder i mange forskellige projektor.

De seneste 4 år har han holdt over 150 oplæg, foredrag og workshops i foreninger og organisationer med rekruttering og ledelse som emner.

10. Vinderpsyken - slip bekymringer, tankemylder og grublerier 3 timer, KAI-Kursus.,  
Hverdage kl. 19.00 til 22.00

Der vil blive budt på kaffe, te og sodavand.

**Indhold:** På dette kursus lærer du at spotte usynlige – men meget hæmmende - barrierer, som kan påvirke dine præstationer og forringe dit velvære og fokus i idrætslivet.

- Når du grubler, cirkler tankerne igen og igen om fortidens problemer og fejl – uden et brugbart resultat.
- Ved tankemylder mister du overblik og koncentration – og svækker din evne til at handle i nuet.
- Og når du bekymrer dig for meget om fremtiden, begynder problemerne at tårne sig op forude – uden at du finder løsninger.

Alt i alt forstærker uro i dit indre liv virkningen af ydre pres. Kurset klæder dig på til at udvikle en vinderpsyke, som genkender, håndterer og besejrer den indre modstand – og baner vej for din fulde ydeevne.

Ro i tankerne og et konstruktivt fokus er ikke kun afgørende, når du skal yde dit allerbedste. Det hjælper dig også til at bevare motivation og drivkraft, når du træner, bygger dig selv op til vigtige mål og indgår i samspil med andre.

Mød op og giv dig selv et indre boost af glæde, ro, styrke og mod på de mange meningsfulde udfordringer i idrætslivet.

**Målgruppe:** Idrætsudøvere, trænere, ledere og forældre til idrætsudøvere.

**Udbytte:** Kurset indeholder gennemprøvede teknikker, som er lige til at bruge i hverdagen med træning og konkurrence. Deltagerne lærer, hvordan de kan bruge den metakognitive redskabskasse til at udvikle en vinderpsyke – og derved genkende og fjerne kimen til det negative før det vokser sig stort og stærkt.

**Forudsætninger:** Der kræves ingen særlige forudsætninger for at deltage på kurset.

**Underviser:** Martin August er pionér inden for særlig sensitivitet (HSP), som er et personlighedstræk og findes blandt 15-20 % af alle børn, unge og voksne. Han har stiftet og driver Sensitiv Balance, [www.sensitiv.dk](http://www.sensitiv.dk). Deres gratis nyhedsbrev med råd og vejledning modtages af 22.000 mennesker og kan bestilles på [http://www.sensitiv.dk/tilmeld\\_nyhedsbrev](http://www.sensitiv.dk/tilmeld_nyhedsbrev)

Martin er certificeret coach og psykoterapeut MPF, han har undervist i KAI-kurser siden 2005, og har siden 2001 været praktiserende psykoterapeut, hvor han dagligt har samtaler med børn, unge, voksne og forældre. Martin har desuden bred erfaring med at holde foredrag, kurser og workshops for private og fagpersoner i privat og offentligt regi. [martin@sensitiv.dk](mailto:martin@sensitiv.dk)

**Målgruppe:** Trænere, instruktører, ledere, idrætsudøvere og forældre.

**Forudsætninger:** Der kræves ingen særlige forudsætninger for at deltage på kurset.

**Udbytte:** Kursisterne får en praktisk guide til at regulere følelser, træne hjernen og opbygge mentalt overskud før, under og efter udfordrende situationer.