



**Lördag 14 oktober 2023**

## **Göteborgs Idrottsledardag – må bra som ledare.**

Ännu en gång bjuder RF-SISU Västra Götaland tillsammans med Göteborgs Stad in dig som är ledare i en idrottsförening i Göteborg till våran uppskattade ledardag.

Du som ledare är en av det viktigaste bitarna i ett fungerande arbete i föreningen. Därför vill vi möjliggöra för dig som är ledare att fortsätta att utvecklas i ditt ledarskap.

Under dagen får du som deltagare ta del av en föreläsning och valbara seminarier. Tack vare samverkan mellan RF-SISU Västra Götaland och Göteborgs Stad så erbjuder vi detta helt kostnadsfritt.

Preliminärt schema för dagen:

09:00 Fika  
09:30 Inledning  
10:00 Föreläsning - Leda sig själv & andra genom ett medskapande förhållningssätt  
12:00 Lunch  
13:00 fyra valbara seminarier\*  
14:00-14:30 Fika  
14:30 fyra valbara seminarier\*  
15:30 Avslutande reflektioner  
16:00 Avslut

Mer information om respektive pass på nästa sida!  
**Varmt välkomna!**



**Göteborgs  
Stad**

### **Anmäl dig via denna länk**

Alternativt via mail till  
[malin.krontorgersson@rfsisu.se](mailto:malin.krontorgersson@rfsisu.se)  
Uppge namn, personnummer  
korrekt e-mail och förening.



### **Målgrupp**

Ledare, såväl aktivitets- som organisationsledare både ni med erfarenhet och ni som just startat er ledarkarriär.

### **Datum/tid**

Lördag 14 okt, kl.09.00-16.00

### **Plats**

Ullevi Restaurang och Konferens  
(Paradentrén)

### **Kostnad**

Kostnadsfritt (100 platser, först till kvarn)

### **Föreläsare**

Mix av föreläsning och valbara seminarier

### **Frågor**

[malin.krontorgersson@rfsisu.se](mailto:malin.krontorgersson@rfsisu.se)

Övrigt: Var noga med att skriva rätt mailadress i anmälan.

Dagen är fysisk och det går inte att delta digitalt eller se den i efterhand.

**Lördag 14 oktober**

# Göteborgs Idrottsledardag

Ullevi restaurang och konferens 09.00-16.00

**Anmäl dig via denna länk**

Alternativt via mail till  
malin.krontorgersson@rfsisu.se  
Uppge namn, personnummer  
korrekt e-mail och förening.



## Leda sig själv & andra genom ett medskapande förhållningssätt 10:00-12:00

Företaget Sunnanå utveckling har sitt ursprung i Sunnanå SK och deras organisation har i sin grund i föreningslivets idéer, folkbildningsintresse, samhällsengagemang och idrottsliga framgångar. De tror att människor kan och vill utvecklas, genom att ta tillvara på medarbetarnas engagemang och kompetens växer individer, grupper och organisationer. Cecilia Öhman från Sunnanå utveckling pratar om och ger oss praktiska verktyg i hur vi kan skapa ett medskapande förhållningssätt genom att leda sig själv och andra.

### Medskapande

- Delaktighet på ett bra sätt
- Varför medskapande?
- Må bra-trivas-utvecklas (==> goda prestationer)
- Träningsarenor för ökat medskapande
- fallgorpar och det som kan ställa till det för mig/andra

### Prestationslust eller prestationskrav

- Resultat genom utveckling-vad bidrar det till

### Självförtroende-Självkänsla-själv tillit

- Hur stärker vi alla delarna?



## \*VALBARA SEMINARIER 13:00- 14:00 & 14.30-15.30 (samtliga fyra genomförs bägge passen)

Du kommer några veckor innan få ut ett formulär där du väljer vilka två seminarium som du vill delta på.

## Fördjupning av Leda sig själv & andra genom ett medskapande förhållningssätt

Vi fördjupar oss i förmiddagens föreläsning i en workshop där de som deltar får fler praktiska tips på hur du som ledare kan jobba för ett medskapandeförhållningssätt genom att leda sig själv och andra.

### Medskapande

- Delaktighet på ett bra sätt
- Varför medskapande?
- Må bra-trivas-utvecklas (==> goda prestationer)
- Träningsarenor för ökat medskapande
- fallgorpar och det som kan ställa till det för mig/andra

### Prestationslust eller prestationskrav

- Resultat genom utveckling-vad bidrar det till

### Självförtroende-Självkänsla-själv tillit

- Hur stärker vi alla delarna?

## Akut omhändertagande av skada

Kunskap om akuta idrottsskador och grunderna i rehabilitering. Du lär dig hur du ska agera när skadan är framme för att förkorta rehabiliteringstiden.

- Akuta skador inom idrott
- Överbelastningsskador inom idrott
- Hur agerar man vid en skadesituation och vad behöver man?
- Bandageringstekniker vid akuta skador
- Rehabiliteringens grunder och tillvägagång efter en skada
- Innehåll i en idrottsskadeväska
- Förebygga skada

Kl.13:00-14:00 fokus ben och fötter

Kl.14:30-15:30 fokus Händer/ armar m.m.

Utbildare Sofia Skenk Leg fysioterapeut

## In or outside the box.

In or outside the box är ett samtalsmaterial med syfte att bidra till respekt och schysst kultur. Exkluderande jargonger och oönskade beteenden. Det bidrar till och ibland förstärker en miljö med språkbruk och beteenden som inte rymmer idrottens värdegrund.

I detta seminarium får du med dig verktyg så att du i ditt ledarskap tillsammans med dina aktiva kan prata om

- Hur ni i gruppen kan må bra
- Hur ni kan få andra att må bra och känna sig inkluderande.

Föreläsare är Shkar Nawzad som är socialpedagog och arbetar med ungdomars attityder, språkbruk och framtidstro.

## HLR

På detta seminarium går vi igenom grunderna så att du som ledare kan de viktiga delarna för att agera när olyckan är framme

- Känna till L ABC
- Kunna kontrollera livstecken
- Kunna skapa en öppen luftväg
- Kunna placera en medvetslös person i stabilt sidoläge
- Kunna larma
- Kunna utföra hjärt-lungräddning.

Maria Patriksson från ABC rädda liv är utbildare.

Maria är certifierad instruktör i Första Hjälp D HLR av Röda Korset.



Göteborgs  
Stad



Västra Götaland