



VELKOMMEN TIL LEDERKURS FOR UNGDOM



Fra Lederkurs for ungdom, foto: Norges idrettsforbund

- Hvem:** 20 deltakere fra ulike idrettslag i Vestland
Hva: Lederkurs for ungdom 15 – 19 år
Hvor: Adresse til kurslokalet. I 2023 var det Quality Grieg Hotel i Bergen



PROGRAM 2023

Viktige tider fredag:

- Fra kl. 18.00: Oppmøte og innsjekk. Romliste er sendt ut på forhånd.
- Fra kl. 18.00: Baguette (står fremme til kursstart!)
- kl. 19.00: Kursstart med Bli kjent-opplegg og kursets forventninger og spilleregler
- kl. 20.30: Middag
- kl. 23.00: Ro. Alle skal være i ro på sine respektive rom

Viktige tider lørdag:

- Kl. 07.30: Frokost
- kl. 08.30: Kursstart: Rollemodell, selvtillit, selvbilde og selvfølelse
- kl. 12.30: Lunsjbuffet
- kl. 13.30: Fortsettelse på selvtillit, selvbilde og selvfølelse. Medlemmet i sentrum.
- kl. 15.30: Pause med ekstramåltid
- kl. 16.30: Du som ressurs, fra mål til handling
- kl. 18.30: Middag
- kl. 19.30: Fortsettelse på fra mål til handling
- Kl. 21.30: Sosialt/felles aktiviteter
- Kl. 23.00: Ro. Alle skal være på sine respektive rom

Viktige tider søndag:

- Kl. 08.00: Frokost
- Kl. 09.00: Kursstart: Kommunikasjon og presentasjonsteknikk
- Kl. 12.30: Lunsjbuffet
- Kl. 13.30: Fortsettelse presentasjonsteknikk og avslutning
- Kl. 14.30: Ferdig. Hjemreise.



Merk:

Alle deltakere bor på samme hotell og skal være på kursstedet. Det er ikke lov til å ta med andre som ikke er påmeldt kurset på rommet. Kurset er rus- og alkoholfritt, og brudd på dette medfører hjemsending for egen regning.

Viktige navn og telefonnummer:

- **Kursvert:** Navn og tlf.nr til kursvert.
- Blir du forsinket, lurer på noe praktisk gjennom helgen eller trenger hjelp til noe i løpet av kursdagene, tar du kontakt med kursverten. Foresatte kan også kontakte kursvert gjennom helgen dersom man lurer på noe.
 - **Kursholder** Navn og tlf.nr til kurslærer
 - **Kursholder** Navn og tlf.nr til kurslærer
- Vestland idrettskrets (ikke til stede på kurset): Bodil Ryste, tlf. 97518349

Hva skal du ta med:

- Egen pc dersom du har. Evt egen skriveblokk eller det du liker å ta notater på
- Vanlige klær og toalettsaker til en hel helg. Håndduker og sengetøy får dere på hotellet.
- Det blir ingen organisert trening, så du må ikke ha med treningsklær uten at du selv ønsker det
- Andre ting du kan få behov for i løpet av en helg, som for eksempel allergimedisin, nesespray eller lignende
- Godt humør!

