

LEDARE I RÖRELSE

Utvecklingsgrupperna
Skolidrottsförbundet i Skåne



**ALLMÄNNA
ARVSFONDEN**



GRÖN TRÄFF 1

HITTA DITT ENGAGEMANG OCH MÅL

Syfte:

Låta deltagarna lära känna varandra, skapa trygghet i gruppen och sätta upp mål för kommande år.

Tidsåtgång för träffen:

2 timmar

Material:

UG-böckerna, papper, pennor, färgpennor

INLEDANDE ÖVNING MINA VÄNNER

HUVUDÖVNING HITTA DITT ENGAGEMANG

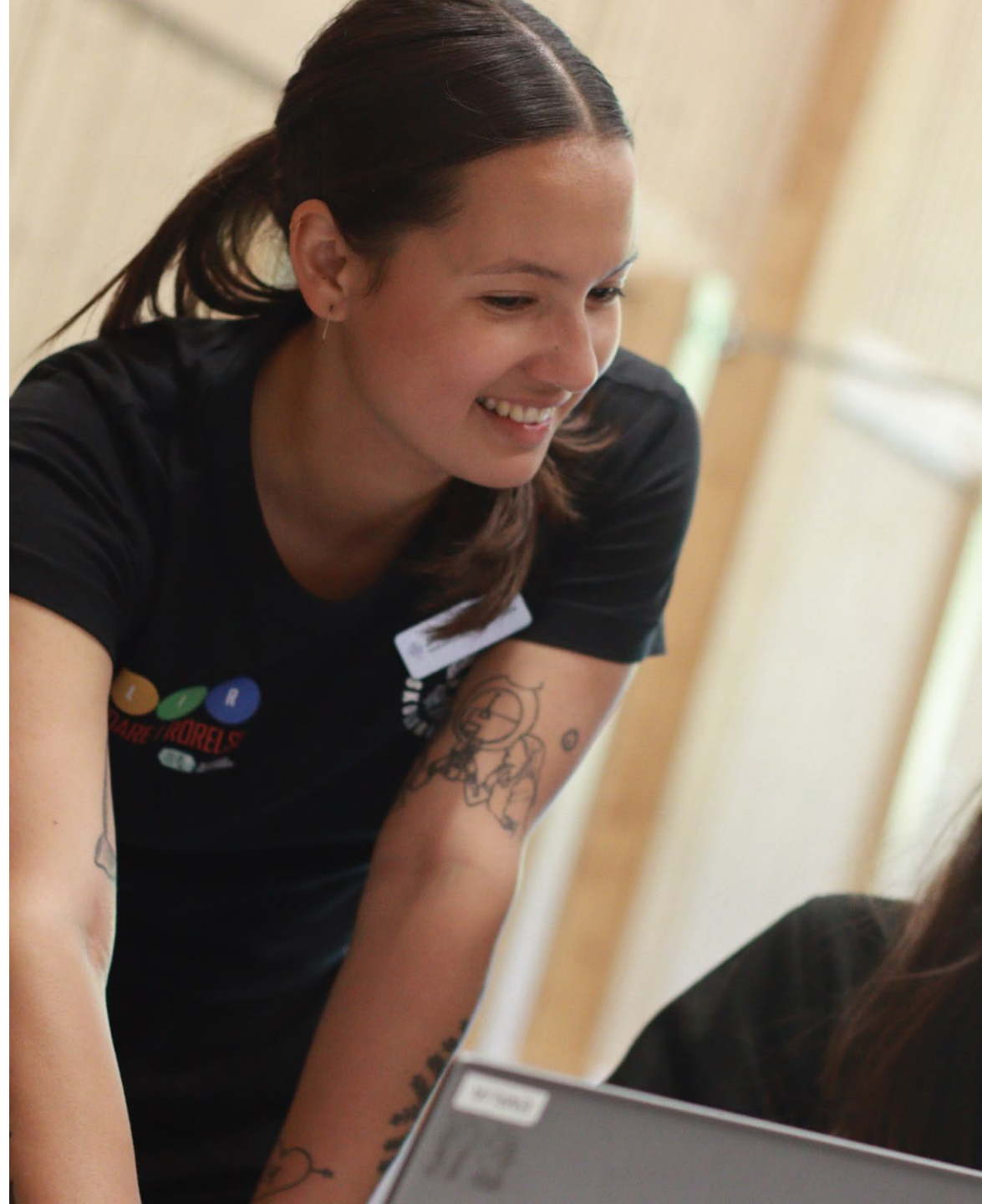
AVSLUTANDE ÖVNING SMART MÅLSÄTTNING

INLEDANDE ÖVNING: MINA VÄNNER

Skapa er egen "Mina Vänner" bok innehållande:

- ✓ En framsida
- ✓ Mitt namn
- ✓ Min födelsedag
- ✓ Jag bor med
- ✓ Min hemstad
- ✓ Saker jag inte kan leva utan
 - ✓ Min idol
- ✓ Mitt bästa skol-IF minne
- ✓ En hemlig talang jag har
 - ✓ I framtiden önskar jag
 - ✓ Ett självporträtt
- ✓ Annat deltagaren själv önskar att tillägga.

När böckerna är skapade så ska ni i helgrupp få läsa upp era vänner böcker för varandra. När ni läser upp något ska alla som har det gemensamt räcka upp handen. Lämna sedan in era böcker.





GRÖN
TRÄFF 1

HITTA DITT ENGAGEMANG OCH MÅL

HUVUDÖVNING: HITTA DITT ENGAGEMANG

Hur såg förra året ut?

Hitta gemensamma engagemangsområden.



AVSLUTANDE ÖVNING: SMART MÅLSÄTTNING

Hur många brukar jobba med målsättning?

SMART målsättning

SMART målsättning sett till
engagemangsområdena



GRÖN TRÄFF 2

LEDARSKAPET

Syfte:

Skapa förståelse för sin egen ledarskapsutveckling och personliga utveckling kopplat till utvecklingsgruppen.

Tidsåtgång för träffen:

2 timmar

Material:

UG-böckerna, papper, pennor, färgpennor

INLEDANDE ÖVNING LEDARSKAPSKARTAN

HUVUDÖVNING KOMPETENSLISTAN

AVSLUTANDE ÖVNING DAGBOKEN

INLEDANDE ÖVNING: LEDARSKAPSKARTAN

Vad är bra ledarskap?

1. Vad skiljer bra ledarskap från dåligt ledarskap?
2. Vilka särskilda egenskaper måste man ha för att vara en bra ledare?
3. Kan någon komma ihåg en ledare de inspirerats av?
 4. Kan någon minnas en egen ledarskapserfarenhet där de gjort bra ifrån sig som ledare?

Ta 15 minuter att reflektera över vilket typ av ledarskap ni kan bidra med i ert engagemangsområde och vad ni förväntar er av de andra.



HUVUDÖVNING: KOMPETENSLISTAN

Kolla på kompetenslistan. Hur knyter de an till er?
Gör ett kryss på pappret och i varje ruta skriver ni:

- Kompetenser jag har idag
- Kompetenser jag vill utveckla mer
- Kompetenser jag börjat utforska nyligen
- Kompetenser som är väldigt stark hos mig

Skriv ner 3 kompetenser i varje block kopplat till er själva. Det går bra att använda samma kompetenser flera gånger.

För er som gjorde denna förra året: Kolla på er gamla stencil och låt reflektera över hur det har förändrats från år till år.



AVSLUTANDE ÖVNING: DAGBOKEN

Skriv en dagbok om en dag. Det kan vara idag eller någon annan dag man känner att man gjorde mycket.

Utifrån texten kan ni välja att fokusera på och utveckla några situationer som har att göra med till exempel: mötet, provet, städningen eller träningen. Reflektera över hur ni kände i dessa situationer, om ni vill/kan förändra något och varför ni tror att det är just dessa situationer som har fångat er uppmärksamhet.

Exempel (2017-06-11):

Solig dag. Trött. Möte med Lisa och Freddie som kändes bra och var intressant. Kom att tänka på saker till provet. Lunch i matsalen. Diskussion med Terese efter lunch. Hade prov i matte. Det kändes trögt. Dålig koncentration. Gick hem klockan 16:00. Behövde frisk luft och promenerade hem. Startade en serie. Städade mitt rum. Tränade. Tidig sänggång.



**GRÖN
TRÄFF 3**

**INKLUDERANDE
FÖRHÅLLNINGSSÄTT**

Syfte:

Skapa en förståelse för hur viktigt det är med gruppdynamik, trygghet och inkludering både inom ledarskapet och privat.

Tidsåtgång för träffen:

2 timmar

Material:

UG-böckerna, papper, pennor, färgpennor, sax, tidningspapper, A3 papper

**INLEDANDE ÖVNING
DINA BÄSTA RÅD TILL
ANDRA**

**HUVUDÖVNING
BEGREPPSFÖRSTÅELSE**

**AVSLUTANDE ÖVNING
CASE**

INLEDANDE ÖVNING: DINA BÄSTA RÅD TILL ANDRA

Vik ert papper på mitten två gånger så ni får 4 rutor.

Skriv följande rubriker i rutorna

- ✓ Min favoritvuxen...
- ✓ Mitt bästa råd till vuxna...
- ✓ Jag blev trygg när...
- ✓ I mitt ledarskap ska jag...

I varje ruta ritas eller skriver ni ner era tankar kring varje rubrik.

Samtal i helgrupp.



HUVUDÖVNING: BEGREPPSFÖRSTÅELSE

Skapa ett kollage av ert ord där ni besvarar frågor som:

- ✓ Vad betyder ordet?
- ✓ Vad har ordet för relevans i idrottsrörelsen?
- ✓ Vad har ordet för relevans i utvecklingsgruppen?
 - ✓ Hur kan man arbeta med begreppet i sitt ledarskap?

Håll en presentation om ert kollage.



Intersektionalitet

Olika sorters diskriminering samverkar med varandra, dvs. att en person exempelvis kan bli diskriminerad utifrån både ålder och kön.

Norm

Oskrivna regler, idéer eller ideal kring hur en person förväntas vara, leva och se ut.

Solidaritet

Sammanhållning mellan människor inom en grupp där gruppen är beredd på att hjälpa till inom gemenskapen.

Privilegium

När grupper i samhället har större och fler inofficiella rättigheter än andra.

Diskriminering

När en person eller grupp av personer behandlas orättvist utifrån kön, könsöverskridande identitet/uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning eller ålder.

AVSLUTANDE ÖVNING: CASE

4 olika case, diskussion i helgrupp

I mindre grupper ska ni skriva ner hur ni hade valt att hantera ert case. Ca 15 minuter.

Återsamling och presentation.

Andra förslag på lösning?



Case 1

Ni sätter igång en aktivitet på en utbildning för att ledare skall få träna sitt praktiska ledarskap. Efter ett tag märker du att ledarna är hårdhänta mot varandra och du vill avbryta. Din utbildarkollega håller inte med utan tycker att ledarna ska få leka som de själva vill. Du väljer ändå att göra en paus i leken och frågar ledarna om de tycker att det känns ok. De flesta säger att det är en rolig lek och de vill fortsätta. Du anar att andra ledare tycker att det är obehagligt men de säger ingenting. Hur kan du som utbildare hantera en sådan situation?



GRÖN
TRÄFF 3

INKLUDERANDE FÖRHÅLLNINGSSÄTT

Case 2

Ni gör er förberedda på att hålla en utbildning i unga leder unga. När ni har förberett allting och deltagarna kommer ser ni att en deltagare är rullstolsbunden. Detta är inget som vare sig ni eller era kollegor visste om och har därför inte förberett någon rullstolsanpassning för att komma in i lokalen. Hur kan du som utbildare hantera denna situation?



Case 3

En av ledarna som kommer på en utbildning verkar vara ledsen. Du frågar vad som hänt men ledaren vill inte riktigt berätta vad som gör att det känner sig ledsen. Efter några samtal så kryper det fram att barnet får motta hat och hot via sociala medier. Det kommer framförallt från unga som inte är med i föreningen. Ledaren vill inte att du ska prata med någon annan om detta. Vad kan du göra i den här situationen?

Case 4

En ledare på en utbildning söker upp dig och berättar i förtroende att en av dina utbildarkollegor tagit på barnets kropp på ett obehagligt sätt. Kollegan är någon du tycker väldigt mycket om och som du har goda erfarenheter av att arbeta med. Det är dessutom en person som betyder väldigt mycket för att föreningens verksamhet ska fungera. Hur gör du i den här situationen?

**GRÖN
TRÄFF 4**

SÄTTA FOKUS

Syfte:

Skapa en reflektion hos deltagarna och förbereda dem för nästa moment i utvecklingsgruppen.

Tidsåtgång för träffen:

2 timmar

Material:

UG-böckerna, papper, pennor, möjlighet för deltagarna att göra en PP

INLEDANDE ÖVNING SMART REFLEKTION

HUVUDÖVNING UTVÄRDERING

AVSLUTANDE ÖVNING UPPSKATTNING

INLEDANDE ÖVNING: SMART REFLEKTION

SMART målsättning

Reflektera gemensamt över hur det har blivit, har målen nåts? Varför? Varför inte?

Alla reflekterar över sin egen insats utifrån målen, har jag sett till att det kunnat nås?

S

Specifikt

Ett SMART mål ska vara specifikt, tydligt och avgränsat. Om målet är för brett eller vagt är det svårt att mäta om målet uppnåtts.

M

Mätbart

För att du ska kunna avgöra om ditt SMARTa mål uppnåtts på ett objektivt sätt måste du kunna mäta det.

A

Accpeterat

För att lyckas med ditt mål krävs att det är förankrat hos de som är involverade. Får du inte med alla du behöver på tåget kommer det vara svårt att lyckas.

R

Realistiskt

Se till att ditt mål är utmanande, men ändå möjligt att uppnå. Både för lätta och för svåra mål drar ner motivationen.

T

Tidssatt

Inom vilken tidsram ska ditt SMART mål vara uppnått? Att sätta ett slutdatum för målet är viktigt för att kunna avgöra om det lyckas eller inte

HUVUDÖVNING: UTVÄRDERING

Den "gamla gröna" gruppen:

Reflektera. Förra årets sista träff gjordes en personlig SMART-målsättning. Denna ska ni reflektera över om målet har nåts. Varför? Varför inte? Hade förbundet kunnat göra annorlunda för att möta individens målsättning?

Breven

Möjligheterna för kommande år.
UG-blå året är ett individuellt år som alla tar sig an på olika sätt.

HUVUDÖVNING: UTVÄRDERING

Den "nya gröna" gruppen:

SMART-målsättning utifrån personliga mål. Alla deltagare ska fortsätta med SMART-målsättning metoden men nu sätta personliga mål som ni vill uppnå innan deras tid i UG är klart.

När ni är färdiga lämnar ni in er målsättning.

Förbered gemensam PP inför er träff som ni ska hålla för nya deltagare i höst.

AVSLUTANDE ÖVNING: UPPSKATTNING

Lyfta saker ni har uppskattat.

Högst upp på ert papper ska ni skriva "Jag gillar ... (ert namn)" eftersom jag: är snäll, är hjälpsam etc.
Fyll pappret med saker ni gillar hos er själv.

Vad uppskattar du hos den andra?

Skriv en lapp till de två som sitter till höger och vänster om dig. På lappen skriver ni "Jag uppskattar dig för att..." (nämna två saker).

