



- Utbildning** **Coach/UK/Lagledare - Vem är jag?**
- Målgrupp** Coacher, tränare och lagledare i Stockholms Bowlingförbunds distrikt.
- Syfte** Att tydliggöra rollen som coach, göra coaching roligare och bli en bättre coach.
- Omfattning** 4 + 4 timmar med 2 månader mellan tillfällena.
- Innehåll** - Vilka krav och förväntningar ställs på en coach.
- Målstyrning för laget.
 - Motivation i teorin och praktiken.
 - Olika personligheter och dess beteendemönster.
 - Värderingar och attityder. Osynligt och synligt.
 - Laganda – vad är det och hur kan jag påverka den?
 - Vems är ansvaret för en god laganda?
 - Feedback. Hur ger och tar jag kritik?
 - Svåra samtal. Hur förbereder jag mig? Hur bemöter jag olika reaktioner? Starka känslor?
 - Vem är jag? Vilka styrkor kan jag utnyttja mer för att bli en bättre coach? Har jag beteenden jag ska minska på?
 - Nyckelsituationer. Vilka är lätta? Vilka är svåra? Hur kan vi förbereda oss för dem och genomföra dem bättre?
- Praktik** Efter varje utbildningstillfälle får deltagarna uppgifter att utföra till nästa gång. Förslag: Ta fram en målsättning för laget på lång och kort sikt, som alla är överens om. Ta fram riktlinjer för spelreglerna i laget: Vilka beteenden är OK respektive inte OK.
- Pedagogik** Genomförandet sker med korta föreläsningar som varvas med exempelvis grupparbeten, workshops, övningar och rollspel. Detta för att engagera och göra deltagarna delaktiga i så hög grad som möjligt.
- Budget** Vi begränsar gruppen till 6 personer för att få maximalt utbyte av utbildningen och personlig feedback. Omfattningen är 4+4 timmar med 2 månader mellan tillfällena och kostnaden är subventionerad till 500:--/deltagare.
- Anmälan** Görs till Stockholms Bowlingförbunds kansli. Utbildningsansvarig planerar sedan genomförandet med gruppen.