



Stockholm

Utbildnings- program

2025

Uppdateras efter hand, senast ändrad juni 2025



Stockholm

Hej!

Att lära sig nya saker är stimulerande. Vill ni utveckla er förening men är osäkra på vad ni ska börja med? Vilka i föreningen är viktiga att ha med i utvecklingsarbetet? Vad ska ni prioritera? Hur tar ni nästa steg?

Vi på RF-SISU Stockholm erbjuder en mängd utbildningar och föreläsningar för tränare, föreningsledare, förtroendevalda, aktiva idrottsutövare, vårdnadshavare och nyfikna i Stockholmsdistriktets idrottsföreningar. Genom idrottsrörelsens folkbildning skapas ett starkt föreningsengagemang, vilket leder till en god föreningsutveckling.

Vi har ett brett utbud och kan även vid behov skräddarsy insatser för just er förening eller ert förbund. Utbildningsinsatser kan även ske i samverkan med distriktets kommuner.

Tveka inte att kontakta oss om du har frågor eller behöver hjälp! [Kontaktuppgifter hittar du här.](#)

Välkommen med din anmälan!

Utbildningarna är markerade med symboler för att förtydliga målgruppen som utbildningarna är rekommenderade för.



ORGANISATIONS
- LEDARE



AKTIVA



TRÄNARE



VÅRDNADS-
HAVARE



ANSTÄLLDA



Stockholm

RF-SISU vilka är vi?

RF-SISU Stockholm är ett av Riksidrottsförbundets och SISU Idrottsutbildarnas 19 distrikt. Vi är precis som de flesta idrottsföreningar och förbund i landet en ideell organisation. Vårt uppdrag är att stödja, leda, utveckla, bilda och utbilda idrottsrörelsen i distriktet så att den bedrivs må bra och utvecklas under hela livet i en trygg idrottsmiljö.

Vi stöttar er förening

Varje idrottsförening och förbund i vårt distrikt har en RF-SISU-konsulent som stöttar med kunskap, processledning och ibland ekonomiskt stöd. Konsumenten ansvarar för hur föreningen använder folkbildningsresursen, som kan bekosta t.ex. föreläsningar, lärgrupper och utbildningar.



Folkbildning är möten där samtal & erfarenhetsutbyten leder till utveckling både för individen & hela föreningen.

Vill du veta mer om
RF-SISU distriktens uppdrag?



Du vet väl om att de flesta utbildningar går att beställa hem till er förening?



Bläddra igenom
folkbildningsmaterial
idrottensfolkbildning.se



eller besök
kunskapsarenan.se
för att köpa idrottslitteratur.

Följ oss i sociala medier!



rfsisu.stockholm



RF-SISU Stockholm



Stockholm

PEDAGOGIK OCH LEDARSKAP

Idrotten innebär så mycket mer än bara sporten. Samtal, bemötande och relationer är viktiga delar i ledarskapet.

Coachande föräldraskap

RF-SISU Stockholm bjuder in alla idrottsföräldrar till en digital föreläsning om hur du bäst stöttar ditt idrottande barn.

Datum och tid: 11 september, kl 18:00 – 20:30

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Datum och tid: 22 oktober, kl 18:00 – 20:30

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Datum och tid: 19 november, kl 18:00 – 20:30

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Att leda lärande samtal

Lärandet är en central del i utvecklingen, både för dig som individ och din organisation. Genom samtal och erfarenhetsutbyte med andra skapas goda förutsättningar att upptäcka ny kunskap, se nyanser och nya möjligheter. Kanske du till och med inspireras att utmana dina egna valda sanningar.

Datum och tid: 24 september, kl 18.00 – 21.00

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)



Stockholm

Stärkt ledarskap för att inkludera fler med NPF inom idrotten



En inspirerande föreläsning som ger deltagarna kunskap och får ökad förståelse kring vad NPF (neuropsykiatriska funktionsnedsettningar) är. Föreläsningen ger även konkreta tips på arbets- och förhållningssätt i ledarskapet för att inkludera fler med en NPF-diagnos.

Datum och tid: 10 september, kl 18.00 – 20.00

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Datum och tid: 16 oktober, kl 18.00 – 20.00

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Datum och tid: 10 november, kl 18.00 – 20.00

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)



NYHET!

På Kunskapsarenan hittar du egenstudier på olika kunskapssidor, bland annat Inkludera fler med NPF inom idrotten.

[Kunskapssidan hittar du här!](#)

Tränarforum

Tränarforum är en mötesplats där tränare får inspiration, kompetensutveckling och nya pusselbitar till sitt ledarskap. Dessa forum syftar till att ge tränare verktyg för att utveckla sin verksamhet och stötta idrottande barn och ungdomar.

Första träffen: 11 oktober

Plats: GIH

Mer info kommer. Är du nyfiken redan nu? Kontakta Lars Jonsson, RF-SISU Stockholm, lars.jonsson@rfsisu.se



Stockholm

Missa inte Messi!



Datum och tid: 14 oktober, kl 18:30 – 20:00

Plats: Microsoft Teams

[Anmälan görs via RF-SISU Västra Götaland](#)

Nätverk unga ledare



Nätverkets syfte är att unga ledare ska kunna träffas över idrotts- och föreningsgränser, utbyta erfarenheter, utvecklas och stötta varandra. Innehållet varierar utifrån ledarnas egna önskemål.

För mer information kontakta Joel Sörensen, joel.sorensen@rfsisu.se





Stockholm

TRÄNARUTBILDNING

Du som tränare inom idrotten har ett värdefullt uppdrag. Ett uppdrag som ger dig massor av energi och upplevelser. Du får möta en mängd olika människor och får möjlighet att utvecklas både som tränare och människa. I din tränarroll kan du hjälpa andra att växa och utmanas i sin idrottsutövning

Grundutbildning för tränare



Grundutbildningen är till för alla tränare, oavsett vilken idrott du är engagerad i eller om du tränar barn, ungdomar eller vuxna. Den ger dig en bra grund att utgå ifrån i din fortsatta tränarroll. Utbildningen pågår under en längre period och innefattar två träffar samt inlämningsuppgifter, den erbjuds både helt digital och med fysisk träff på Bosön.

Viktigt! För att delta på utbildningen krävs inlogg med Freja ID+

Kursstart	Träff 1	Träff 2
28 aug	4 sep	13 sep
10 sep	15 sep	28 sep (Bosön)
18 sep	23 sep	5 okt (Bosön)
2 okt	7 okt	18 okt
29 okt	3 nov	16 nov (Bosön)
7 nov	13 nov	22 nov
14 nov	19 nov	30 nov (Bosön)
20 nov	25 nov	7 dec

Anmäl dig via [Kunskapsarenan](#)



Stockholm

Fortsättningsutbildning för tränare



Fortsättningsutbildning för tränare är en fördjupande tränarutbildning som bygger vidare på Grundutbildning för tränare. Här fördjupar och konkretiserar vi ämnesfält som är viktiga för dig som tränare. Utbildningen sträcker sig över viss tid och omfattar cirka 26-30 lektionstimmar. Utbildningen sker i ett varierat lärande där du genomför egna studier via webb, böcker och uppgifter i det digitala klassrummet. Utbildningen vänder sig till dig som har genomgått Grundutbildning för tränare eller annan likvärdig tränarutbildning och leder barn, ungdomar eller vuxna i en idrottsförening. Du får gå utbildningen från det år du fyller 16.

Kursstart 2 september

Denna genomförs av RF-SISU Uppland under hösten 2025 – anmälan via [Kunskapsarenan](#).

Leda idrottsverksamhet för 65+



Den här är en basutbildning vänder sig till dig som antingen ska leda idrottsverksamhet för målgruppen 65+ i en förening eller för dig som bara önskar öka dina kunskaper inom senior hälsa, fysisk aktivitet och träning. Syftet är att ge dig ökad kunskap och konkreta tips som gör att du kan skapa inspirerande och anpassade träningspass för målgruppen. Målet är att du ska känna dig trygg och motiverad att forma och leda pass för målgruppen.

Datum för denna utbildning är inte bokad, kontakta Carina Sjölander, carina.sjolander@rfsisu.se, för mer information.





Stockholm

FÖRENINGsutveckling

Är ni redo att ta er förening till nästa nivå. Vi har många olika utbildningar för er förening att utvecklas. Behöver ni rekrytera fler ledare eller ideella krafter, kanske utveckla era evenemang eller inkludera fler unga? Se nedan info kring våra utbildningar som hjälper er att ta kliv framåt.

Digital infoträff – Försäkringsinformation från Folksam



Om olyckan är framme! Välkommen på en informationsträff där Jan Lindblom, kundansvarig inom idrott hos Folksam, kommer ge er kunskap om allt ni behöver veta inom försäkringar. Träffen kommer ge er insikt och förståelse för hur ni kan säkerställa rätt försäkringsskydd för era medlemmar och er verksamhet.

Datum och tid: 1 september, kl 18.00 – 18.45

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Så gör vi idrottsevent tillgängliga för fler



Hur skapar vi tillgängliga event/arrangemang för personer med funktionsnedsättning? Kvällen bjuder på inspiration, konkreta tips och givande samtal om inkludering, tillgänglighet och smarta lösningar. Oavsett om du är ledare, arrangör, föreningsaktiv eller bara nyfiken – det här är ett tillfälle du inte vill missa!

Datum och tid: 9 september, kl 18.00 – 19.30

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

PERFEKT FÖR ER SOM NY STYRELSE!

Grundutbildning för föreningsledare



Grundutbildningen för föreningsledare är en utbildning som ger dig de viktigaste verktygen för att framgångsrikt leda och utveckla en attraktiv idrottsförening. Du får kunskap om hur du skapar en verksamhet som engagerar både ledare och medlemmar. Med avstamp i engagemang, föreningsdemokrati och idén med föreningen får du en bra bas för ditt fortsatta arbete som föreningsledare för att skapa en attraktiv verksamhet för alla medlemmar.

Upplägg: 3 träffar (digitala och en fysisk) samt egenstudier på web

Kursstart 9 sep med träffar 16 sep, 1 okt och 23 okt

Plats: Microsoft Teams och RF-SISU Stockholm, Solna

[Klicka här för mer information och anmälan](#)



Stockholm

Marknadsföring i sociala medier



Vad kan vi i föreningen göra för att synas bättre i sociala medier såsom Facebook, Instagram mm? Åsa Karlsson, Rättighetsbyrå, ger under tillfället handfasta råd, tips och att-göra-listor så att ni i föreningen på ett enkelt sätt kan förbättra och höja aktiviteten i de sociala medierna.

Datum och tid: 17 september, kl 18.00 – 20.00

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Datum och tid: 1 oktober, kl 18:00 – 20:00

Plats: Microsoft Teams

[Anmälan görs via RF-SISU Västra Götaland](#)

Modern och hållbar sponsring



Under denna digitala kvällsföreläsning fördjupar vi oss kring ämnet Hållbar sponsring. Deltagaren får ökad förståelse kring varför rättighetens (föreningens) värdegrundsarbete och målgruppsarbete är centralt för att skapa ett attraktivt sponsorerbjudande. Deltagaren får också en inblick i hur sponsorer tänker kring motiv och drivkrafter till att sponsra idag och vad som skapar värde i samarbetet.

Datum och tid: 10 september, kl 18:00 – 20:00

Plats: Microsoft Teams

[Anmälan görs via RF-SISU Västra Götaland](#)

Datum och tid: 13 november, kl 18.00 – 20.00

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

MISSA INTE!

Utbildning leder till framgång



Att veta är bra, att veta tillsammans är bättre. Vi kallar det folkbildning. Vi bjuder in till en inspirerande kväll om utbildning och folkbildning där ni bland annat får prova på några av folkbildningens metoder.

Datum och tid: 18 september, kl 18:00 – 21:00

Plats: RF-SISU Stockholm, Vretenvägen 4, 171 54 Solna

[Klicka här för mer information och anmälan](#)



Stockholm

Kanslist

Utbildning för dig som är kanslist i en förening eller på ett SDF där du får lära dig mer hur du som kanslist kan planera, effektivisera och strukturera arbetet.

Datum och tid: 8 oktober, kl 9:00 – 12:00

Plats: Microsoft Teams

[Anmälan görs via RF-SISU Småland](#)

Öka föreningens intäkter

Vad är viktigt att tänka på i det interna arbetet för att kunna öka publikantalet, besökare och deltagare till matcher och tävlingar, evenemang och aktiviteter? Vad är det som attraherar dagens och framtidens publik och åskådare? Och vad kan vi lära oss av de som är framgångsrika i sitt arbete?

Datum och tid: 24 november, kl 18:00 – 20:00

Plats: Microsoft Teams

[Anmälan görs via RF-SISU Småland](#)

Parasportens grunder

Utbildningen Parasportens grunder lyfter vad parasport är för något och förklarar vem parasporten riktar sig till. Utbildningen är framtagen av Parasport Sverige och genomförs i samverkan med Stockholms Parasportförbund och RF-SISU Stockholm.

Datum och tid: 25 november, kl 18:00 – 21:00

Plats: Beckomberga Sim- och idrottshall, Söderberga allé 80, 168 62 Bromma

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Webbutbildning - Skapa trygga och inkluderande idrottsmiljöer

Vägledning i det förebyggande trygghetsarbetet

Idrottsrörelsen ska vara en plats där alla känner sig välkomna och trygga. Det förutsätter ett aktivt arbete med tränar- och ledarkulturer samt med att översätta värdegrunden i konkreta beteenden. Det kräver också ett kontinuerligt arbete med strukturer och rutiner i syfte att förebygga och åtgärda otrygghet.

[Länk till utbildningssidan](#)



Stockholm

ATT VARA ARBETSGIVARE

Tillsammans med Arbetsgivaralliansen erbjuds tre lunchträffar kl. 12.00-12.45, kring frågor som är aktuella för föreningar som ska anställa personal eller har anställd personal alt timanställd personal.

Att anställa eller att ha anställda i en förening skapar ibland frågor och funderingar kring anställningsformer, inför en anställning, arbetsbrist och personliga skäl för uppsägning samt arbetsmiljön. Vi reder ut frågor och funderingar som kan uppkomma för t ex en styrelse som är ansvarig arbetsgivare. Träffarna vänder sig till alla som är intresserade att lära sig mer om vad som gäller för anställda i en idrottsförening.

Arbetsmiljö i förening



En övergripande genomgång om vad man måste ha koll på gällande arbetsmiljölagstiftningen.

Datum och tid: 5 november, kl 12.00 – 12.45

Plats: Microsoft Teams

[Anmälan görs via RF-SISU Småland](#)

Att anställa och att ha anställda



Vi går igenom anställningsformer och vad man ska tänka på innan och under en anställning.

Datum och tid: 12 november, kl 12.00 – 12.45

Plats: Microsoft Teams

[Anmälan görs via RF-SISU Småland](#)

Arbetsbrist och uppsägning av personal



Hur går man tillväga för att säga upp personal och vilka regler gäller. Ett övergripande pass om arbetsbrist, personliga skäl, avsked och överenskommelser.

Datum och tid: 19 november, kl 12.00 – 12.45

Plats: Microsoft Teams

[Anmälan görs via RF-SISU Småland](#)



Stockholm

SKADEHANTERING

Utbildningar för tränare och ledare som vill få ökad kunskap kring skadehantering och hur man kan tänka vid rehabilitering. Lär dig ta hand om akuta skador eller ett plötsligt sjukdomstillstånd eller tejpa en fot.

Hjärtstopp och hjärtskador hos äldre



Välkommen till en föreläsning om hjärtstopp och hjärtskador hos äldre. Vi kommer att utforska hur fysisk aktivitet kan minska risken för hjärt-kärlsjukdomar och förlänga livet.

Datum och tid: 14 oktober, kl 18:00 – 20:00

Plats: Microsoft Teams

[Anmälan görs via RF-SISU Västra Götaland](#)

Akut skadehantering



Som ledare kan du hamna i situationer där du snabbt behöver ta hand om en skada eller ett plötsligt sjukdomstillstånd. Lyssna till Anna Lundeberg som har många års erfarenhet inom skadehantering.

Datum och tid: 13 november, kl 18:00 – 21:00

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Workshop tejping



Nu har du chansen att lära dig mer om tejping vid idrottsmedicinska besvär. När ska man tejp och på vilket sätt? Rätt använd tejp i rehabilitering efter en skada gör att den idrottsspecifika träningen kan påbörjas tidigare utan att skaderisken ökar.

Datum och tid: 20 november, kl 18:00 – 20:30

Plats: RF-SISU Stockholm, Vretenvägen 4 Solna

[Klicka här för mer information och anmälan](#)





Stockholm

IDROTTPSYKOLOGI

Att träna mental styrka handlar om att bygga upp sin förmåga att hantera motgångar, stress och press – både i idrotten och i vardagen. Utveckla ditt ledarskap och stötta dina aktiva på bästa sätt!

Återhämtning



Återhämtning är mycket mer än sömn, mat och massagebehandling. Lär dig fler sätt att återhämta sig för dina aktiva eller för dig själv som coach.

Datum och tid: 16 september, kl 18:30 – 20:30

Plats: Microsoft Teams

[Anmälan görs via RF-SISU Västra Götaland](#)

Prestation och stress



Under denna föreläsning kommer ni få lära er mer om varför vi blir stressade i olika situationer men också strategier som kan hjälpa er att hantera stressen och prestera under press.

Datum och tid: 30 september, kl 18:30 – 20:30

Plats: Microsoft Teams

[Anmälan görs via RF-SISU Västra Götaland](#)

Våga gå för nästa aktion



Alla har vi vissa moment i idrottandet eller i coachandet som känns mer utmanande och mer känslomässigt, men hur ska du våga agera för att fortsätta göra det som känns viktigt i för din utveckling och din prestation trots dessa utmanande moment?

Datum och tid: 28 oktober, kl 18:30 – 20:30

Plats: Microsoft Teams

[Anmälan görs via RF-SISU Västra Götaland](#)



Stockholm

Gör dina spelare och ledarkollegor bättre



Hur ökar vi chansen att laget trivs, utvecklas och presterar med hjälp av lagkamratsbeteenden?

Datum och tid: 11 november, 18:30 – 20:30

Plats: Microsoft Teams

[Anmälan görs via RF-SISU Västra Götaland](#)

Långsiktig och hållbar ledar- och spelarkarriär



Föreläsning kommer ta upp hur man kan jobba med långsiktiga belöningar istället för bara kortsiktiga belöningar samt hur man kan förbereda sig på utmaningar för att de inte ska bli så långvariga eller så tuffa. Ett fokus på hur vi kan må bra, utvecklas och vilja idrotta/coacha över en lång period.

Datum och tid: 25 november, 18:30 – 20:30

Plats: Microsoft Teams

[Anmälan görs via RF-SISU Västra Götaland](#)

TIPS!

På Kunskapsarenan hittar du en kostnadsfri kunskapssajt med rubriken Idrottspsykologi för prestation och hälsa. På kunskapssajten kan du läsa och lära dig mer om idrottspsykologi. Kika in!

[Idrottspsykologi för prestation och hälsa](#)





Stockholm

HÅLLBAR IDROTTARE

Kunskap inom hälsa, kost, återhämtning och kroppsutveckling är en stor del inom idrotten. Ta del av våra utbildningar inom ämnet och hjälp era aktiva att hålla sig skadefria och må bra.

Inspirationsföreläsning – Kost



Inspirationsföreläsning om hur vi skapar en bättre balans i vardagen, allt för att bygga en starkare kropp för framtiden för våra aktiva. En kväll för dig som ledare, tränare och vårdnadshavare.

Datum och tid: 15 september, kl 18:00 – 19:30

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Inspirationsföreläsning – Kost för aktiva



Inspirationsföreläsning för dig som aktiv mellan 12-17 år. Du får baskunskap i hur du kan tänka kring kost, träning och återhämtning i vardagen. Tips på hur ni i familjen kan planera kring dagens energiintag.

Datum och tid: 12 november, kl 18:00 – 19:30

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Kvinnokroppens idrott hela livet – Flickors utveckling under puberteten



Under puberteten sker en rad fysiologiska förändringar i kroppen som skapar utmaningar och möjligheter när det gäller träning och utveckling. Tommy Lundberg, docent i fysiologi, kommer att beskriva kvinnans pubertet och hur man som tränare och atlet kan förhålla sig till denna period.

Datum och tid: 10 september, kl 19:30 – 21:00

Plats: Microsoft Teams

[Anmälan görs via RF-SISU Västra Götaland](#)



Stockholm

Kvinnokroppens idrott hela livet – Järn och järnrekommendationer för den kvinnliga idrottaren



I den här föreläsningen kommer ni få lyssna på Dr Andrew Govus som kommer föreläsa om järn och järnrekommendationer för den kvinnliga idrottaren. Föreläsningen hålls på engelska

Datum och tid: 15 oktober, kl 20:30 – 22:00

Plats: Microsoft Teams

[Anmälan görs via RF-SISU Västra Götaland](#)

Min Kropp



Ingen människas liv ska behöva begränsas utifrån menstruationsrelaterade besvär. Johanna Larback och Veronica Ek föreläser om kroppsutveckling, pubertet och tabun kring att prata om mens.

Datum och tid: 5 november, kl 18.00 – 20.00

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Kvinnokroppens idrott hela livet – Klimakteriet och träning



Under klimakteriet genomgår kroppen förändringar men hur påverkar dessa förändringar individen och vilken roll kan träning och idrott ha under denna period?

Datum och tid: 13 november, kl 19:30 – 21:00

Plats: Microsoft Teams

[Anmälan görs via RF-SISU Västra Götaland](#)

Kvinnokroppens idrott hela livet – Idrottskvinnor 65+



I den här föreläsningen kommer Peter Edholm, forskare inom idrottsfysiologi, att presentera de förändringar som kvinnans kropp genomgår under pensionsåldern samt hur man kan träna och äta för ett hälsosamt åldrande.

Datum och tid: 10 december, kl 19:30 – 21:00

Plats: Microsoft Teams

[Anmälan görs via RF-SISU Västra Götaland](#)



Stockholm

Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdomar – under puberteten



Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom utgår ifrån allsidighet som grund, lek som form, glädje och långsiktig utveckling som mål. Utbildningen vänder sig till dig som vill träna barn och ungdomar med rätt, allsidig, fysisk uppbyggnadsträning för långsiktig utveckling. Det här är utbildningen är för dig som vill minska skaderisken och förbättra teknikinlärningen hos barn och ungdomar.

Datum och tid: 29 november, kl 9.00 – 13.00

Plats: Bosön, Bosövägen 1-5, 181 47 Lidingö

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdomar – efter puberteten



Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom utgår ifrån allsidighet som grund, lek som form, glädje och långsiktig utveckling som mål. Utbildningen vänder sig till dig som vill träna barn och ungdomar med rätt, allsidig, fysisk uppbyggnadsträning för långsiktig utveckling. Det här är utbildningen är för dig som vill minska skaderisken och förbättra teknikinlärningen hos barn och ungdomar.

Datum och tid: 29 november, kl 12.00 – 16.00

Plats: Bosön, Bosövägen 1-5, 181 47 Lidingö

[Klicka här för mer information och anmälan](#)





Stockholm



STRATEGISK STYRELSEUTBILDNING

Är du ny i styrelsen eller vill du lära dig mer? I vår föreläsningsserie Strategisk styrelseutbildning får du kunskap om hur ni som styrelse har effektiva möten, vilket ansvar styrelsen har, ekonomi och kommunikation. Våra utbildare Kim Rehnfeldt och Mattias Lindström har många års erfarenhet och kunskap inom styrelsearbetet.

Politisk påverkansarbete

Under en intensiv och praktisk utbildningsdel går vi igenom grunderna i politiskt påverkansarbete. Vi kommer bland annat att gå igenom begreppet, identifiera beslutsfattare och politiska processer och hur man skapar och underhåller relationerna och ger dig tips på hur du kan arbeta fram din förenings påverkansstrategi

Datum och tid: 24 september, kl 18.00 – 20.00

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Effektiv styrelse

Vill du att era föreningsmöten ska bli mer inspirerande och produktiva? Då är vår kostnadsfria utbildning i Strategiskt Styrelsearbete perfekt för dig! Lär dig hur du planerar, leder och följer upp möten som verkligen gör skillnad.

Datum och tid: 2 oktober, kl 18.00 – 20.30

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Ekonomi Del 1

I denna utbildning får du kunskap kring vad ni som styrelse och förening behöver ha koll på när det gäller föreningens ekonomi.

Datum och tid: 7 oktober, kl 18.00 – 20.00

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)



Stockholm



Engagera och rekrytera

Att engagera och rekrytera nya medlemmar till olika delar i vår verksamhet kan i en snabb omvärld kännas svårt. Vad kan vi som styrelse göra för att hitta rätt resurser?

Datum och tid: 15 oktober, 18:00 – 20:00

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Ansvar

Som ledamot i styrelsen ansvarar du för föreningens förvaltning och utveckling. Men vad innebär det? Under utbildningen får du kunskap i bland annat grundläggande kunskap, årsmötet, arbetsgivaransvar och trygga idrottsmiljö.

Datum och tid: 21 oktober, kl 18.00 – 20.30

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Valberedning

Som föreningens/förbundets valberedning har du ett granskande uppdrag. Vet du vad du ska granska och vad som är viktigt i ditt uppdrag?

Datum och tid: 29 oktober, kl 18.00 – 20.00

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Ekonomi Del 2

Fortbildningskurs, uppföljning av Strategisk Styrelseutbildning - Ekonomi Steg 1

Datum och tid: 3 november, kl 18.00 – 20.00

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)



Stockholm



Kommunikation i förening

Hur ser kommunikationen ut i din förening och är det något särskilt du som förtroendevald behöver tänka på?

Datum och tid: 11 november, kl 18.00 – 20.00

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Revisor

Vem kan vara revisor i föreningen? Vem väljer revisor? Vad är en revisors viktigaste uppdrag?

Datum och tid: 18 november, kl 18.00 – 20.00

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

MISSA INTE – PASSAR PERFEKT FÖR ER SOM NY STYRELSE

Grundutbildning för föreningsledare

Grundutbildningen för föreningsledare är en utbildning som ger dig de viktigaste verktygen för att framgångsrikt leda och utveckla en attraktiv idrottsförening. Du får kunskap om hur du skapar en verksamhet som engagerar både ledare och medlemmar. Med avstamp i engagemang, föreningsdemokrati och idén med föreningen får du en bra bas för ditt fortsatta arbete som föreningsledare för att skapa en attraktiv verksamhet för alla medlemmar.

Upplägg: 3 träffar (digitala och en fysisk) samt egenstudier på web

Träffar: 16 sep, 1 okt och 23 okt

Plats: Microsoft Teams och RF-SISU Stockholm, Solna

[Klicka här för mer information och anmälan](#)



Stockholm



ADMINISTRATION

Behöver ni guidning genom föreningens viktiga delar inom administrationen. Delta och säkra upp er kunskap kring LOK-stöd och annan administration.

Admin i IdrottOnline, integrering med andra system samt hantering av LOK-stöd



Sara Dutina guidar er genom föreningens viktiga delar inom administrationen. Delta och säkra upp er kunskap kring LOK-stöd och IdrottOnline.

Datum och tid: 19 augusti, kl 18.00 – 20.00

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Effektiv föreningsadministration



Sara Dutina guidar er genom föreningens viktiga delar inom administrationen. Vill du förenkla, effektivisera och organisera din föreningsadministration? Vi erbjuder utbildningskväll med praktisk information för dig som sköter administration i en idrottsförening. Du får konkreta tips på du gör arbetet så enkelt och effektivt som möjligt.

Datum och tid: 11 november kl 18.00 – 20.00

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)

Kunskapslyft Idrottsarenan



IdrottOnline kommer under första delen av 2026 ersättas med ett nytt verksamhetssystem som heter Idrottsarenan. Under denna kväll kommer du få grundläggande kunskap om det nya systemet och hur det kommer påverka dig i din föreningsroll.

Datum och tid: 20 november kl 18.00 – 20.00

Plats: Microsoft Teams

[Klicka här för mer information och anmälan](#)



Stockholm



IDROTT OCH AI

Utbildningsserien riktar sig till dig som är tränare, ledare eller idrottare och vill förstå hur ny teknik, i synnerhet generativ AI, kan användas i praktiken för att utveckla träning, föreningsarbete och prestationsanalys.

Utbildningsserien består av tre tillfällen, där varje tillfälle kombinerar föreläsningar med praktiska övningar som gör det enkelt att komma igång med AI-verktyg i din egen verksamhet. Fokus ligger på hur idrotten i Sverige kan dra nytta av digitalisering utan att tappa bort sina värderingar, människorna eller det som gör idrotten unik.

Hantering av idrottsdata i tider av GDPR och AI



Vad innebär det att arbeta med AI när persondata är inblandat? Vi går igenom grunderna i dataskydd och visar hur du kan använda AI på ett ansvarsfullt sätt i föreningens eller lagets verksamhet.

Datum och tid: 2 oktober, kl 19.00 – 20.30

Plats: Microsoft Teams

[Anmälan görs via RF-SISU Västra Götaland](#)

Att utveckla och organisera idrott med AI som verktyg



Här får du verktyg för att använda AI i planering, kommunikation och administration från träningsprogram till föreningsstrategi.

Datum och tid: 6 november kl 19.00 – 20.30

Plats: Microsoft Teams

[Anmälan görs via RF-SISU Västra Götaland](#)

AI och prestationsanalys



Du får förståelse för hur AI kan hjälpa till att analysera prestationer, träning och teknik, både på individ- och lag-/föreningsnivå.

Datum och tid: 27 november kl 19.00 – 20.30

Plats: Microsoft Teams

[Anmälan görs via RF-SISU Västra Götaland](#)



Stockholm

KUNSKAPSARENAN

Välkommen till Kunskapsarenan. Här hittar du SISU Idrottsutbildarnas idrottsövergripande kurser och SISU Förlags böcker om ledarskap, träning och hälsa. Kolla också in våra kunskapssajter – kostnadsfria men värdefulla för dig som är engagerad inom idrotten.

[Klicka här för att komma till Kunskapsarenan](#)

Kunskapssida – Introduktionsutbildning för tränare

Denna introduktionsutbildning är tänkt att ge dig en första inblick i vad det innebär att vara tränare och ledare inom idrotten. Framför allt hoppas vi att den ska inspirera dig till ett spännande och viktigt uppdrag.

[Klicka här för att komma till kunskapssidan](#)

Kunskapssida – Introduktionsutbildning för föreningsledare

Denna introduktionsutbildning är tänkt att ge dig en första inblick i vad det innebär att vara föreningsledare inom idrotten. Du får lära dig hur du kan skapa förutsättningar för idrottens gemensamma mål. Vi hoppas framför allt att materialet ska inspirera dig till ett spännande och viktigt uppdrag i förening.

[Klicka här för att komma till kunskapssidan](#)

Kunskapssida – Inkludera fler med NPF inom idrotten

Det här materialet har tagits fram i samarbete mellan Riksförbundet Attention och SISU Idrottsutbildarna. Syftet är att öka kunskapen för att stärka ledarskapet i arbetet med att inkludera fler med en NPF-diagnos (neuropsykiatriska funktionsnedsättningar) inom idrotten.

[Klicka här för att komma till kunskapssidan](#)

Kunskapssida – Knäkontroll

Knäkontroll är ett träningsprogram för knäna och bålen för att minska risken för främre korsbandsskador. Forskning visar att om man gör övningarna regelbundet, som en del av uppvärmningen, så minskar risken att drabbas med 64 %.

[Klicka här för att komma till Kunskapssidan](#)



Stockholm

BOSÖN - IDROTTSFOLKHÖGSKOLA

Bosön idrottshögskola är Riksidrottsförbundets utvecklingscentrum. Bosön är en inspirerande och unik mötesplats för utveckling och erbjuder bland annat sexveckors kurser för dig inom idrottsrörelsen. Se nedan vilka kurser de erbjuder under hösten 2025. Dessa kurser anordnas inte av RF-SISU Stockholm.

Grunder i fysträning

I den här kursen kommer du att få grundläggande kunskaper inom träningslärares grundprinciper och en övergripande insikt i de fem fysiska grundegenskaperna.

[Klicka här för att komma till utbildningen](#)

Grunder i projektledning

Kursen är upplagd utifrån hur man driver ett projekt, där vi går igenom projektets olika faser. Under kursen kommer du att presenteras för olika metoder, för att ansöka, planera, bedriva och följa upp utfall av projekt.

[Klicka här för att komma till utbildningen](#)

Kost för prestation och hälsa

Kursen riktar sig till dig som vill få en grundläggande kunskap om kost för prestation och hälsa samt konkreta och tillämpningsbara tips på hur en idrottare kan få i sig en energi och näringsrik kost.

[Klicka här för att komma till utbildningen](#)

Ledarskap för barn- och ungdomsidrott

Kursen kommer att ge dig insikt om din roll som ledare/tränare och vilka möjligheter man har att påverka barn och ungdomar till goda värderingar och en bra livsstil.

[Klicka här för att komma till utbildningen](#)

Uthållighet och kondition

Denna kurs riktar sig till dig som önskar skaffa dig en grundläggande förståelse för uthållighet och konditionsträning.

[Klicka här för att komma till utbildningen](#)