

MITT VALG!

Et Lions-program



Kurs for trenere og lagledere i idretten

MITT VALG er et program i sosial og emosjonell læring som bygger livsmestring og en god psykisk helse.

MITT VALG bidrar til økt trivsel, mestringsfølelse og idretts glede for utøvere, samt et bedre samarbeid mellom trenere og foreldre.

MITT VALG inneholder:

1. Kurs for styret og administrasjon
2. Kurs for trenere og lagledere
3. Et digitalt program med temaer og aktiviteter som kan brukes i treningen i alle typer idrett
4. Foreldremøter som gir tips og råd
5. Et digitalt verktøy for foreldre som bidrar til et nært samarbeid mellom idrettslaget og hjemmet

Trygghet er en av våre grunnleggende verdier, og vi legger opp til et aktivt og morsomt kurs.

Når trenere og lagledere bruker MITT VALG vil utøvere oppleve:

- ✓ Sterkere teamfølelse og mer inkludering
- ✓ Bedre samarbeid og økt mestring
- ✓ Økt glede og flere vennskap
- ✓ God konsentrasjon og bedre idrettsprestasjoner



For mer informasjon om faglig innhold, ta kontakt:

Lars Eirik Eggen, prosjektleder
E-post: idrett@mittvalg.no
Mobil: 900 62 093

Tonje Torsnes Sunnvoll, instruktør
E-post: tonje@mittvalg.no
Mobil: 926 39 487



For bestilling av kurs og praktisk tilrettelegging, kontakt nærmeste Lionsklubb.

Du finner den her lions.no/bunnlenker/finn-klubb eller med MITT VALG, mittvalg@mittvalg.no

Høsten 2021 blir spesiell for oss alle:

Pandemien har pågått lenge og det å gå tilbake til en «normal» hverdag kan nok bli en utfordring og en omstilling i seg selv. Da vil det å ta i bruk MITT VALG være et viktig og verdifullt hjelpemiddel både på kort og lang sikt!

Helsedirektoratet har i mange år støttet utviklingen av det faglige innholdet i MITT VALG-programmene. Høsten 2021 støttes vi også med midler som gjør at vi kan redusere prisen på grunnpakken for idrettslaget.

Les mer her: mittvalg.no/idrett

Lions Norge og MITT VALG samarbeider om å skape gode oppvekstmiljøer i Norge. Vårt motto er: Det er bedre å bygge barn enn å reparere voksne.

Med støtte fra Helsedirektoratet og Sparebankstiftelsen



Helsedirektoratet

