

**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:

E-post: [mittvalg@mittvalg.no](mailto:mittvalg@mittvalg.no)  
Mobil: 23 24 46 25



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

Du finner den her [lions.no/bunnlenker/finn-klubb](https://lions.no/bunnlenker/finn-klubb) eller med MITT VALG, [mittvalg@mittvalg.no](mailto: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!

Resten av 2021 er vi fullbooket på kurs, men du kan fortsatt bestille kurs for 2022. Ved særskilte behov for kurs i 2021, ber vi deg kontakte oss på epost [mittvalg@mittvalg.no](mailto:mittvalg@mittvalg.no)

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

