



# MITT VALG

## idrett

**MITT VALG!**

## MITT VALG –

Et program i sosial og emosjonell læring (SEL)  
som bygger livsmestring og en god psykisk helse



**MITT VALG!**

# I MITT VALG øver barn og unge på å utvikle ferdigheter innenfor følgende fem områder:

1. **Selvbevissthet**, som handler om å kunne gjenkjenne egne følelser og tanker og vite hvordan det påvirker våre handlinger
2. **Selvledelse**, som handler om å kunne regulere følelser, tanker og atferd i forskjellige situasjoner
3. **Sosial bevissthet**, som handler om å kunne ta andres perspektiv og å ha empati og respekt for andre
4. **Relasjonelle ferdigheter**, som handler om å kunne etablere og opprettholde sunne og positive relasjoner
5. **Ansvarsfulle avgjørelser**, som handler om å kunne vurdere konsekvenser av handlinger for seg selv og andre



**MITT VALG!**

# Mål med MITT VALG Idrett

Barn og unge skal oppleve:

- trygghet
- fellesskap
- mestring
- idrettsglede



**MITT VALG!**

# "Flest mulig, lengst mulig"

## **Bruk av MITT VALG-verktøyene bidrar til:**

- sterkere teamfølelse
- mer inkludering
- bedre samarbeid
- økt mestring
- god konsentrasjon
- flere relasjoner/vennskap
- bedre idrettsprestasjoner



**MITT VALG!**

# Etter at vi har undertegnet en treårig samarbeidsavtale skjer følgende:

- Idrettslaget blir kontaktet av en MITT VALG -instruktør, som er sertifisert gjennom Lions Quest. Instruktøren vil være trenerens veileder og kursholder (alle reise- og oppholdsutgifter er inkludert i prisen)
- Idrettslaget/treneren får lisenser til det digitale pedagogiske programmet
- Foreldrene får tilgang til MITT VALG -foreldreprogrammet og kan samarbeide med idrettslaget om aktuelle temaer som treneren jobber med



**MITT VALG!**

# MITT VALG Idrett, startpakke

## 1. Styret (styrene) og administrasjonen:

Hvordan implementere MITT VALG i idretten slik at klubben når sine verdier og sosiale mål?



MITT VALG!

# MITT VALG idrett, startpakke

## Kurs for lagledere og trenere

### Modul 1 og 2:

- hvordan lede en gruppe barn og unge
- hvordan skape et inkluderende idrettsmiljø
- hvordan forebygge, håndtere og løse konflikter når de oppstår
- hvordan legge opp treningen slik at alle blir inkludert
- hvordan skape et godt og forpliktende samarbeid mellom trenere, lagledere og foreldregrupper



MITT VALG!



# Praktisk gjennomføring

**Introduksjonskurs for styre og administrasjon:** 3,5 timer for styremedlemmer og administrasjon

**Modul 1:** 4 timer for trenere og lagledere. Kurset gjennomføres ca. 3 mnd. etter introduksjonskurset

**Modul 2:** 2 timer gjennomføres ca. 2 mnd. etter modul 1. (kan gjennomføres digitalt)

**Frivillig veiledning:** 1 t. i halvåret for trenere og lagledere (digitalt)

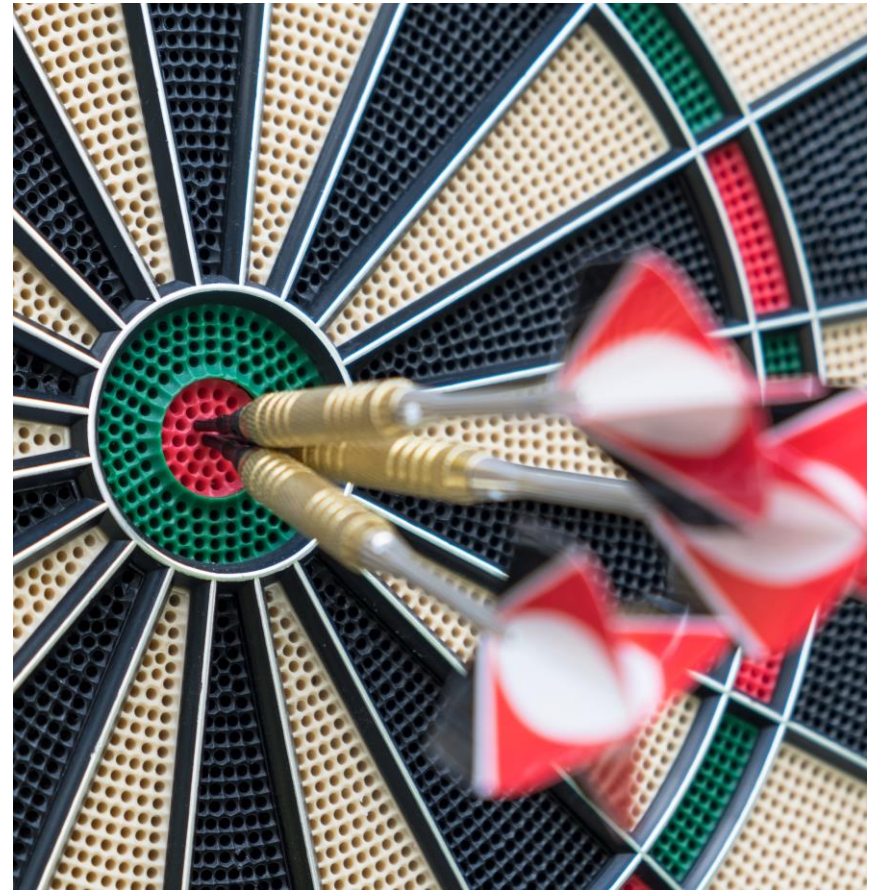
*Når startpakken er gjennomført kan man gjennomføre flere modul 1 og 2 kurs for trenere og lagledere*



**MITT VALG!**

# Praktisk gjennomføring

- kurset ledes av sertifisert MITT VALG instruktør
- 15-40 deltakere pr. kurs
- kurs holdes i klubblokalet eller annet egnet lokale med god internettdækning
- kursmateriell og digitalt program for trener og foreldre er inkludert



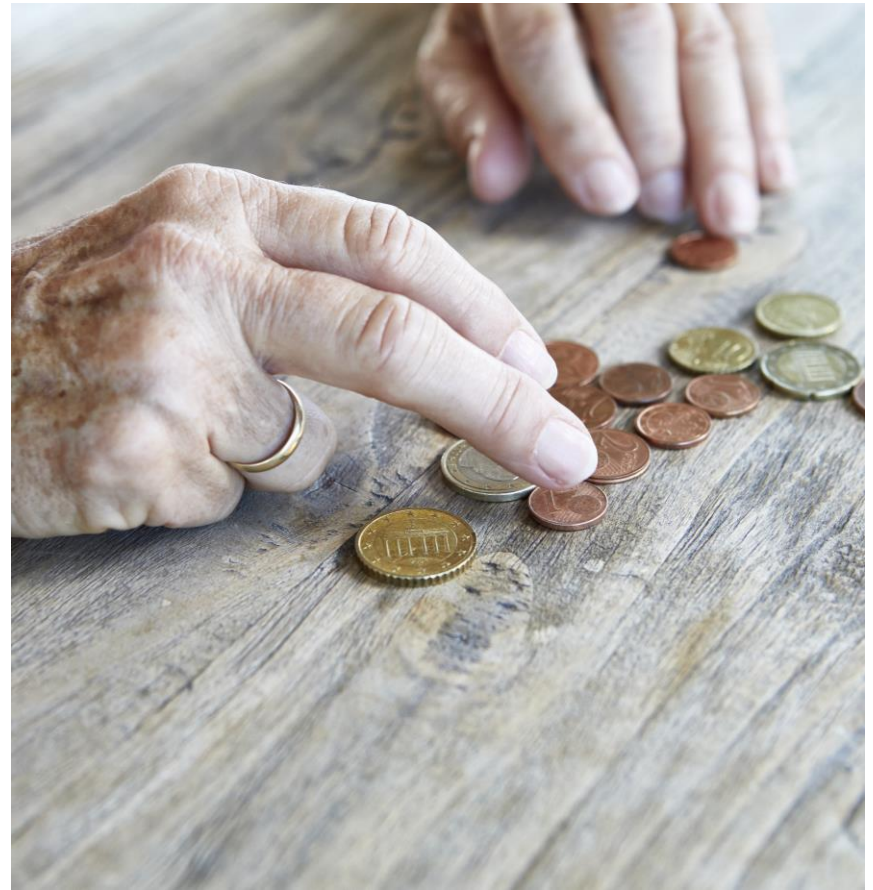
MITT VALG!

# Kostnadsfordeling

## det store spleiselaget

**Totalpris: 51.000**

- **Idrettslaget: 17.000**
- Lions-klubben: 17.000
- Tulipanfondet: 17.000



**MITT VALG!**

# MITT VALG brukes i

- barnehagen
- skolen
- idretten

*Det er egne program for foreldre som følger med i alle programmene.*



MITT VALG!

# Hva er felles i programmene?

## **Digitale programmer**

- Metode
- Sosial og emosjonell læring og god psykisk helse
- Ferdige økter

## **Signaturelementer**

- Inkluderende velkomst
- Engasjerende kommunikasjon
- Positiv avslutning

## **Gruppeinndeling**

**Tydelige instruksjoner og forutsigbarhet**

**Foreldresamarbeid**

**= Trygghet for barn og unge**



**MITT VALG!**

# Mer informasjon

På [mittvalg.no](http://mittvalg.no) kan du:

- bestille tesversjon til alle programmer
- abonnere på vårt nyhetsbrev

The screenshot shows a web browser window with the URL [determinvalg.no/barnehage/bestill-testisens-barnehage](http://determinvalg.no/barnehage/bestill-testisens-barnehage). The page title is "Bestill testversjon". The form contains the following fields:

- Navn \***: Ditt navn
- Telefonnummer \***: 12 34 56 78
- E-postadresse \***: eksempel@epost.no
- Velg program \***: A dropdown menu with options: Vennligst velg..., Barnetrinnet, Barnehage, Ungdomstrinnet, Kroppen min og jeg, and Idrett.
- Arbeidsplass \***: (Empty field)
- Arbeidstitel \***: (Empty field)
- Kommune \***: (Empty field)

Below the form, there is a link: "Hvordan fikk du vite om mittvalg?\*" and a Windows taskbar at the bottom showing the date 14.10.19.05.2021.

The screenshot shows a web browser window with the URL [determinvalg.no](http://determinvalg.no). The page title is "Mitt Valg". The form is titled "Ikke gå glipp av siste nytt!".

The form contains the following text and fields:

- Ikke gå glipp av siste nytt!**
- Meld deg på nyhetsbrev og vi sørger for å holde deg oppdatert på siste nytt fra MITT VALG.
- E-postadresse \***: eksempel@epost.no
- Send** (button)
- Ja, jeg aksepterer at opplysningene som er registrert om meg kan brukes til å sende meg markedsføring av våre nyheter, tjenester og produkter i henhold til [lov om behandling av personvern](http://lov.om.behandling.av.personvern). Jeg kan når som helst endre eller slette opplysninger om meg.

On the right side of the form, there is a sidebar with keyboard shortcuts:

- Tilbake: Alt + F1 venstre
- Frem: Alt + F1 høyre
- Last inn på nytt: Ctrl + R
- Lagre som...: Ctrl + S
- Skriv ut...: Ctrl + P
- Cast...: (Empty)
- Opprett en QR-kode for denne siden: (Empty)
- Oversatt til norsk: (Empty)
- Vis sidekilde: Ctrl + U
- Inspirer: Ctrl + Shift + I

Below the form, there is a footer with contact information:

- 23 24 46 35
- mittvalg@mittvalg.no
- Ensjøveien 18, 0663 Oslo
- Org. nr: 986 487 204

A Windows taskbar at the bottom shows the date 14.10.19.05.2021.



MITT VALG!

# MITT VALG – Et Lions Quest program

MITT VALG er en norsk versjon av programmet Lions Quest.

- brukes i dag i over 100 land
- oversatt til 40 språk

Lions Norge har opprettet Stiftelsen Det er mitt valg som har ansvar for utvikling av MITT VALG og å lede kurs for foreldre og ansatte i barnehager og skoler, trenere i idretten



*Det er bedre å bygge barn  
enn å reparere voksne*



**MITT VALG!**