



# LIFANDI LÍÐSHEILD

Samvinna Sjálftraust Samskipti

# NÁMSKEIÐIÐ

## Markhópur

allir hópar og teymi á aldrinum 12-16 ára sem þurfa að vinna saman í átt að sameiginlegu markmiði.

## Markmið

Auka sjálftraust, efla liðsheild og leysa ágreining með heilbrigðum samskiptum.

## Útkoma

Sterkari liðsheild sem þekkir betur styrkleika hvers og eins.  
Liðsheild sem notar heilbrigð samskipti sem verkfæri til að efla samstöðu og félagsskap.



# Aðeins Um okkur

LIFANDI  
LÍÐSHEILD

## Ólafur Bergur Ólafsson



- 13 ár í íþróttum
- Nefndir í FS
- Dale Carnegie ráðgjafi
- Starfað með börnum, félagsmiðstöð, liðveisla og stuðningsfulltrúi
- Er í Rafvirkjun við Tækniskólann
- Stefni á tómstunda og félagsmálafræði

## Thelma Hrund Hermannsdóttir



- Fjölmiðlafræði í HA
- Nefndir í FS
- Íþróttir í 13 ár, unglíngalandslið í ólympískum
- Leikfélag Keflavíkur
- Starfað með börnum, félagsmiðstöð, stuðningsfulltrúi og fimleikapjálfari

# Gildin okkar

## Samvinna

- Allir fá að tilheyra hópnunum
- Setja markmið sem hópur
- Allir fá hlutverk við hæfi
- Allir sjái tilgang með því sem þau eru að gera

1.



2.



## Sjálftroust

- Auka vellíðan
- Efla framkomu og framsækni
- Stækka þægindarhringinn
- Kynnast sjálfum sér á annan hátt

LIFANDI  
LIÐSHEILD

## Samskipti

- Setja skýr mörk
- Takast á við ágreining á háttvísan máta
- Efla leiðtogaþæfni
- Kynnast liðsfélögum á nýjan hátt

3.



4.

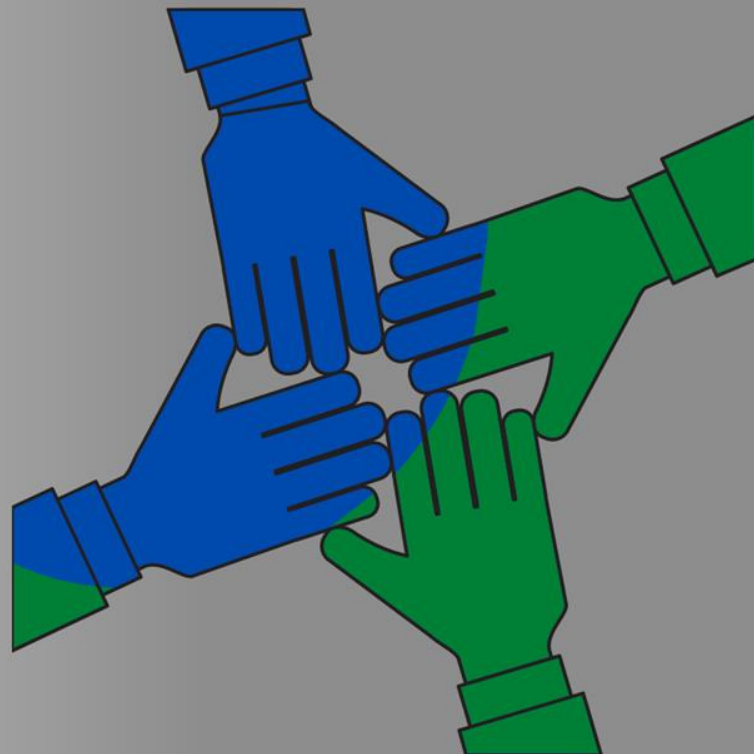
## Skemmtun

- Að allir njóti sín
- Allir fá að vinna í sínu áhugasviði
- Styrkja félagsstarfið
- hafa heilbriggt jafnvægi milli leiks og starfs



# Hvað erum við að gera á námskeiðinu?

- **Hópefli**
  - Ísbrjótar
  - Leikir
  - Verkefni
- **Eflum samskipti**
  - umræðuhópar
  - trausthringir
  - æfingar í samskiptum
- **Markmiðasetning og framtíðarsýn**
  - Setjum niður SMART markmið
    - fyrir einstaklinginn
    - fyrir hópinn allan
- **Uppbygging sjálfsmyndar**
  - miðlum okkar reynslu
  - tókum dæmisögur
  - Förum yfir mörk og mikilvægi þeirra



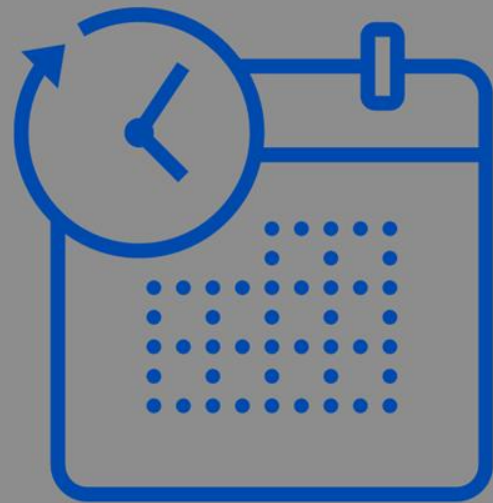
# Fyrirkomulag

## Námskeiðið sjálft

- 8-12 klukkustundir
  - Má skipta þeim eftir hvað hentar hópnum þínum
    - 2-3 skipti. 4 tíma í senn (hugsað fyrir íprótta og tómstundafélög)
    - 4-6 skipti 2 tíma í senn (hugsað fyrir grunnskóla og stofnanir)

## Það sem kemur eftir námskeiðið

- Þarfagreining fyrir leiðbeinendur og þjálfara
  - Farið er yfir helstu styrkleika og veikleika hópsins
  - Ýtarlegar ráðleggingar um framhaldið eftir námskeið
  - Markmið hópsins og einstaklings
- Eftirfylgni
  - Við höfum samband og athugum hvernig gengur
  - hefur eitthvað breyst?
    - Gengur vel að vinna með það sem þau lærðu?
    - Hafa önnur vandamál komið upp?
    - Eru þau að vinna að markmiðunum sem þau settu sér?
      - ef svo er, hvernig?
      - ef ekki, afhverju ekki?



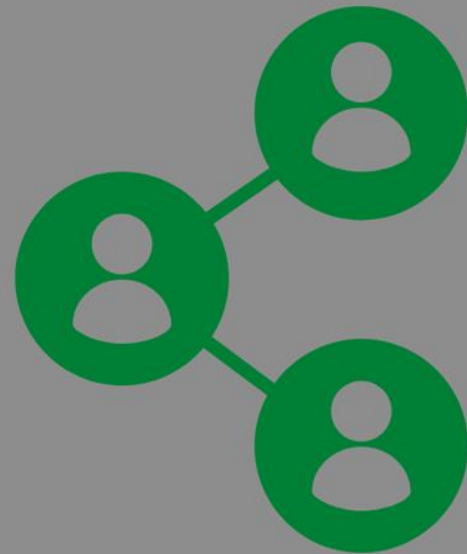
# Samskipti við Aðstandendur

## 4 fundir með leiðbeinanda og tengilið

- 1. fundur: Fyrir námskeið
  - Leiðbeinandi fær spurningar sem hópurinn svarar nafnlaust fyrir námskeið
  - Við fáum hans hlið á hópnum
    - hvað eru styrkleikar hópsins? Hvað eru veikleikar hópsins?
    - Hvernig er að vinna með hópinn? o.s.frv...
- 2. fundur: á meðan námskeiðinu stendur (getur verið símleiðis)
  - Við ræðum hvernig gekk og hvað við fórum yfir,
- 3. fundur: eftir námskeiðið
  - Þarfagreining afhent
  - Ráðleggingarnar okkar kynntar
- 4. eftirfylgni sirka 2 mánuðum eftir að námskeiðið lýkur

## valfrjáls hittingur með foreldrum/forráðamönnum

- Fundurinn með foreldrum er haldinn áður en að námskeiðið byrjar
- ef ekki þá fá foreldrar allar upplýsingar frá þjálfara - auk spurningalista
- Foreldrar fá upplýsingar um efni námskeiðs
- Við fáum upplýsingar frá foreldrum um hópinn
- Umræða tekin um hvaða áherslur þeim finnst mikilvægt að sé á námskeiðinu



## Afhverju skiptir þetta okkur máli?

### Aukin velliða barna í íþróttum stuðlar að:

- Minna brottfall iðkenda úr íþróttum og tómstundum.
- Auknum áhuga ungmenna á öðrum stöðum og verkefnum.
- Sterkari sjálfsmynd þeirra sem stundar hana.

### Aukin samskiptahæfni ungmenna í Reykjanesbæ:

- Gefur framtíðarleiðtogum bæjarins aukna hæfni.
- Myndar sterkari grundvöll fyrir aukna samstöðu.
- Skapar ný tækifæri fyrir samstarf.

### Öruggur vettvangur fyrir ungt fólk í Reykjanesbæ til að:

- Miðla þekkingu sinni og reynslu áfram til komandi kynslóða.
- Efla sig í framsækni og framkomu.
- Stuðla að auknum árangri hópstarfs í Reykjanesbæ.





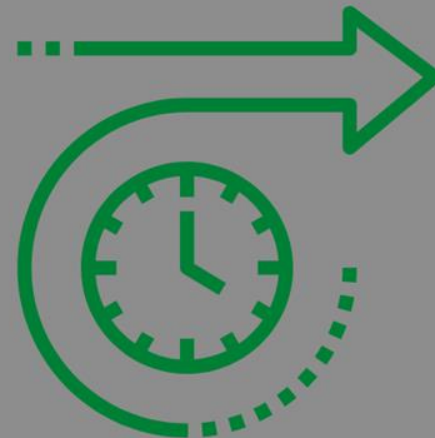
# Framtíðarsýn

## Næsta ár:

- Þjálfar upp fleiri leiðbeinendur til þess að geta tekið á mót fleiri hópum
- Koma upp vefsíðu og online presence fyrir verkefnið
- Þróa verkefnið áfram og skipta því betur upp eftir aldri og hópum
- Byggja upp sterk tengsl við Íþróttafélög og grunnskóla bæjarins

## Næstu 5 ár:

- Finna húsnæði fyrir verkefnið sem uppfyllir allar okkar þarfir
- Fá ISO 9001 gæðavottun fyrir námskeiðið
- Gefa út efni tengt námskeiðinu (handbækur)
- Ef námskeiðið mun koma til með að kosta eitthvað þá hafa verðið eins lágt og mögulega hægt er.



# Spurningar og lokaorð.

Fleiri upplýsingar tengdar námskeiðinu og hvernig hægt er að bóka okkur fyrir þinn hóp má finna á: [fjorheimar.is/hopefli](http://fjorheimar.is/hopefli)

Um okkur Námskeið Stofnun Miðað Fréttir 8-10 bekkur 5-7 bekkur

## LIFANDI LÍÐSHEILD

Samvinna Sjálftraust Samskipti

Námskeið séhannað fyrir alla hópa á aldri 12-16 ára sem vinna saman að samvinnu markmiði.

Markmiðið með námskeiðinu er að þetta hópa, alla líðsheid og leyfa ágreiningi með samspilum.

Útkoman er sterkari líðsheid sem þekki betur sjúklaða hvern og einn.

Þóka Námskeið

**SAMVINNA**

LÍÐ er auðveldara þegar fólk tekur þá ábyrgð og vinna saman og vera góðir líðsælager.

**SJÁLFTAUST**

Að vera með gott sjálftraust er ein af þjálf undirbúningur þú að ná árangri.

**HEILBRIGÐ SAMSKIPTI**

Ágreiningar geta valdið vandamálum innan líðsheimar. Forbúnaður ágreiningis og berum vörðgu fyrir öðrum.

**LÍÐSHEILD**

Góð líðsheid getur kilað. Spill. Að vera hvern af öðrum líðsheimar eru forsetur sem til þá setja að stefna að.

Takk fyrir okkur.