



## Uppdragsbeskrivning Ledare för Tioveckorsprogrammet VT 2019

Tioveckorsprogrammet är Löparakademins ungdomsverksamhet som erbjuder träning och mentorskap från ideellt engagerade ledare till ungdomar som går i årskurs 9. Syfte och mål med programmet är att ge kunskap om en hälsosam livsstil, redskap för att kunna sätta upp och nå egna drömmar och mål. Med löpning som verktyg inspirerar vi till en mer aktiv fritid och hos oss är du välkommen oavsett kön och tidigare träningserfarenhet. Vi är en plattform för personlig utveckling, gemenskap och mod - inte bara för deltagarna utan även för dig som blivande ledare!

### Ledaruppdraget:

- Vara väl insatt i Tioveckorsprogrammets koncept, mål och upplägg.
- Planera, förbereda och genomföra träningar och workshops tillsammans med 5-7 andra ledare.
- Kunna närvara på minst 80% av alla aktiviteter under programmet.
- Stödja och peppa ungdomarna i deras utveckling.
- Vara en mentor och en god förebild enligt Löparakademins riktlinjer
- Ansvara för administration som bestäms i samråd med programansvarig.

### Vi söker dig:

- Med stort hjärta som vill göra skillnad och jobba med och för ungdomar.
- Som vill coacha och stötta andra att bli sitt bästa jag.
- Med genuint intresse för att utveckla ditt positiva ledarskap.
- Som gillar att jobba i team.
- Tidigare tränings- och ledarerfarenhet är inget krav

### Tid:

Programmet pågår i tio veckor med start v.10, v11 eller v.14 (skiljer sig beroende på vilket program)

Träningspass 2 ggr/vecka. Vanligtvis måndag och torsdagar 18.00-19.30.

Workshops 1 ggr/varannan vecka. Vanligtvis söndagar 14.00-16.00.

Dagar och tider kan bestämmas på ledarutbildningen utifrån ledargruppens önskemål.

### Förberedelse:

Obligatorisk två dagars ledarutbildning för samtliga ledare. Under utbildningen får du alla verktyg och material du behöver för att utföra ditt uppdrag som ledare hos oss. Du får även med dig utbildningsmaterial som du kan använda som stöd och grund under programmet.

- **Stockholm + Katrineholm 9-10 februari kl. 10.00-16.00 (Ledarutbildning)**
- **Malmö 16-17 februari kl. 10.00-16.00 (Ledarutbildning)**
- **Göteborg 23-24 mars kl. 10.00-16.00 (Ledarutbildning)**

### Ersättning:

Uppdraget som ungdomsledare bygger på ideellt engagemang med symboliskt arvode på 900kr och intyg efter avslutat program. Du får Löparakademins fina T-shirts och löparskor från New Balance. Du får också en Löpledarutbildning utfärdad av Svenska friidrottsförbundet. Datum för denna utbildning är 9-10 mars.

**Läs mer och anmäl dig som ledare på:** <https://www.simplesignup.se/event/144614>

För detta uppdrag krävs utdrag ur polisens belastningsregister.

---

### Vid frågor kontakta:

[diana@loparakademien.se](mailto:diana@loparakademien.se) , 072- 840 96 06

@loparakademien