

## Uppdragsbeskrivning Ledare för Tioveckorsprogrammet VT 2022

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 samt 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 vecka 10 (Sthlm) & vecka 12/13 (Gbg)

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

Workshop/workshop-träning 1 ggr/varannan vecka. Vanligtvis söndagar 14.00-16.00.

Förväntad arbetsinsats uppgår alltså mellan 4-7h i veckan inklusive planeringstid. Dagar och tider kan bestämmas på ledarutbildningen utifrån ledargruppens önskemål.

### Förberedelse:

Obligatorisk digital 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.

-Endast för nya ledare, tisdag 8 februari kl:18.00 - 21.00

-Alla ledare (Sthlm), lördag 12 februari kl:10.00-15.00

-Löppoaching (frivilligt för tidigare ledare), söndag 13 februari (Sthlm),

-Alla ledare (Gbg) lördag 19 februari kl: 10.00 - 15.00

-Löppoaching (frivilligt för tidigare ledare), söndag 20 februari (Gbg)

OBS! Vissa datum & tider kan ändras.

### Ersättning:

Uppdraget som ungdomsledare bygger på ideellt engagemang. Som ledare får du Löparakademins signatur t-shirt och löparskor från Nike. Efter avslutat program får du även ett intyg på ditt deltagande. Läs mer och anmäl dig som ledare på: [Anmälningslänk till ledaruppdrag](#) För detta uppdrag krävs utdrag ur polisens belastningsregister.

---

### Vid frågor kontakta:

[isabella@loparakademin.se](mailto:isabella@loparakademin.se) , 070 812 66 11

Instagram: @loparakademin