



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Erasmus+

YLAB Training

Trainer Anteckningar

Engagera kvinnor och tjejer i fysisk aktivitet – Modul 4




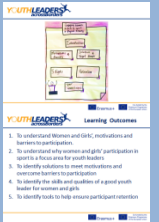


Modulens lärandemål:




- Att förstå varför kvinnors och tjejers deltagande i sporter är ett viktigt ämne för ungdomsledare.
- Att få förståelse för kvinnors och tjejers barriärer/hinder samt vad som motiverar dem till att delta.
- Att identifiera lösningar för att nå motivationen och komma över barriärerna till deltagande.
- Att identifiera egenskaper och kvaliteter hos ungdomsledare som är bra för kvinnor och tjejer.
- Att identifiera verktyg som hjälper till att säkerställa fortsatt deltagande.



Tid (Totalt 3 timmar, 180 minuter)	Ämne/Syfte	Innehåll	Aktivitet	Resurser
5 min	Introduktion av modulen	Välkomna, introduktion, översikt	<ul style="list-style-type: none"> • Handledarna välkomnar gruppen och presenterar sig själva. • Förklara översikten av modulen och visa lärandemålen/resultaten. • Dela ut läranderesursen 	PP bild 1- 3 Lärande- resurs Musik
5 min	Återblick	Be gruppen reflektera över de moduler de gjort hittills Modul 1 – Varför är jag en internationell ungdomsledare? Modul 2 – Hur man leder Modul 3 – Uppmuntra en aktiv livsstil	<ul style="list-style-type: none"> • Fråga gruppen vad de har gått igenom hittills i tidigare moduler – <p>Obs: Endast relevant om gruppen deltar i flera YLAB moduler. Ta bort om modulen körs som en enskild modul.</p>	PP bild 4 YLAB Training recap What have you learnt so far?
10 min	Icebreaker	<ul style="list-style-type: none"> • AZ Icebreaker 	Om det är möjligt, be deltagarna att hålla i egna isbrytande aktiviteter.	PP bild 5 – 6




Tid (Totalt 3 timmar, 180 minuter)	Ämne/Syfte	Innehåll	Aktivitet	Resurser
			<p>Om inte – föreslagen metod:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dela in i mindre grupper med 5-7 personer/grupp. • Varje grupp skriver alfabetet på ett papper/blädderblock. • Gruppen fyller i ett ord per bokstav, som beskriver eller kan bidra till fysisk aktivitet eller sporttillfälle. • T.ex. Adrenalin, Brottas, Cykla, Drömmar, Energi etc... • Det kan vara på engelska eller något annat språk men det måste gå att översätta till engelska! • Samla grupperna tillsammans och gå igenom exemplen. 	 <p>Blädderblock papper Pennor Musik</p>
5 min	Översikt/ lärandemål	Förklara de 6 komponenterna av modulen och de 5 läranderesultaten.	<p>Visa och förklara delmomenten och lärandemålen i modulen med hjälp av powerpoint eller annan källa.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Att förstå varför kvinnors och tjejers deltagande i sporter är ett viktigt ämne för ungdomsledare. 2. Att få förståelse för vad som hindrar kvinnor och tjejer till att delta samt vad som motiverar dem. 3. Att identifiera lösningar för att nå motivationen och komma över barriärerna till deltagande. 4. Att identifiera egenskaper och kvaliteter hos ungdomsledare som är bra för kvinnor och tjejer. 5. Att identifiera verktyg som hjälper till att säkerställa fortsatt deltagande. Verktyg för fortsatt deltagande. 	<p>PP bild 7 – 8</p>  <p>Trainer Resurs</p>



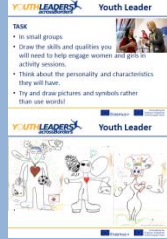
Tid (Totalt 3 timmar, 180 minuter)	Ämne/Syfte	Innehåll	Aktivitet	Resurser
5 min	Identifiera deltagarna och deras behov: Förstå motivationer	Förklara att alla har olika motivationer till att delta i sport och fysisk aktivitet – fråga gruppen om deras motivationer. Motivationer 1: Förstå vad som motiverar icke-sportiga tjejer: <ul style="list-style-type: none"> • Kroppsuppfattning – Se bra ut och gå ned i vikt. • Upplevelse – Roligt, träffa vänner och umgås. • Häls fördelar – Hålla sig i form. • Syften och mål – Nya kunskaper, utmana sig själv. • Självuppfattning – Att känna sig nöjd med sig själv, slappna av och stressa ner. • Mycket påverkad av kompisars åsikter. 	Föreslagen metod: Motivationer 1, uppgift: Som en grupp identifiera vad motivationen är för unga kvinnor (i denna målgrupp) att göra sport och fysisk aktivitet. Gruppmedlemmar ropar ut svar och handledaren skriver upp dem på ett blädderblock så att alla kan se. Använd powerpoint-bilder om det passar, för att avsluta första aktiviteten.	PP bild 9 - 12   Trainer Resurs Blädderblock papper Pennor häftmassa Musk
30 min	Fortsättning: Identifiera deltagarna och deras behov: Förstå motivationer	Motivations 2: Förstå marknaden. Diskutera att det finns olika "typer" av kvinnor och att alla har olika hinder och motivationer.	Föreslagen metod: Underlätta/förenkla diskussioner kring olika målgrupper som har olika motiv till att delta – Visa bilden 'vem tar del?'.	PP bild 13-17 

Tid (Totalt 3 timmar, 180 minuter)	Ämne/Syfte	Innehåll	Aktivitet	Resurser
		<p>T.ex:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unga mammor • Studenter • Kvinnliga flyktingar • Hel- eller deltidsarbetande • Unga kvinnor och tjejer med funktionsnedsättning • Grupper från blandade länder • Tänk på att en person kan tillhöra en eller flera av grupperna. 	<p>Motivationer 2, uppgift: Varje grupp blir tilldelad en målgrupp (Unga mammor, studenter, kvinnliga flyktingar och olika kulturella bakgrunder, hel- eller deltidsarbetande, unga kvinnor och tjejer med funktionsnedsättning, grupper från blandade länder). Gruppen ska sedan lista vad som motiverar just den specifika målgruppen till att idrotta och röra på sig. Detta görs på ett stort papper/blädderblock.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Om det finns tid kan grupperna byta plats för att få möjlighet att fundera på mer än en målgrupp. • Varje grupp återkopplar och jämför sina svar med de förslag som presenteras i powerpointen. 	 <p>Trainer Resurs blädderblock papper Pennor häftmassa</p>
20 min	Identifiera lösningar – Vad är rätt?	<p>Doorstep Sport och ”de 5 rätten”</p> <p>UPPGIFT – Vad är rätt?</p> <p>UPPGIFT – YLAB-ledare</p>	<p>Föreslagen Metod:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trainer underlättar en discussion kring funktionerna med Doorstep Sport; rätt plats, rätt tid, rätt pris, rätt stil, och rätt personer. <p>TASK – Vad är rätt?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Genom att utgå från sina egna erfarenheter kring kvinnors och tjejers deltagande från deras nuvarande ledar-roll eller genom att utgå från ”de 5 rätten”. Tänk på hur vi kan tolka ”de 5 rätten” för specifika grupper av tjejer. 	<p>PP bild 18-25</p> 




Tid (Totalt 3 timmar, 180 minuter)	Ämne/Syfte	Innehåll	Aktivitet	Resurser
			<ul style="list-style-type: none"> • Varje grupp kommer att presentera sina idéer till den stora gruppen och diskutera hur erbjudanden kan skilja sig från olika grupper. T.ex. rätt tid är kanske inte samma för studenter som för unga mammor. • Visa bilderna till höger och jämför svaren efter gruppernas presentationer. 	 <p>Trainer Resurs Blädderblock papper Pennor Musik</p>




Tid (Totalt 3 timmar, 180 minuter)	Ämne/Syfte	Innehåll	Aktivitet	Resurser
15 min	Identifiera lösningar – Vad är rätt?	<p>‘Rätt’ ungdomsledare</p> <p>Uppgift – YLAB-ledare</p>	<p>Uppgift – YLAB-Ledare</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dela in deltagarna i små grupper. Be dem rita en YLAB-ledare och de egenskaper de behöver för att hjälpa till att engagera kvinnor och tjejer i aktiviteter. • Försök uppmuntra gruppen till att rita hellre än att skriva ord. T.ex. stora öron symboliserar en god lyssnare, ett stort hjärta kan symbolisera empati etc. • Varje grupp visar sin bild och beskriver egenskaperna. • Sätt upp bilderna på väggen under resten av modulen. 	<p>PP bild 26-27</p>  <p>Trainer Resurs Blädderblock papper Pennor Musik</p>




Tid (Totalt 3 timmar, 180 minuter)	Ämne/Syfte	Innehåll	Aktivitet	Resurser
35 min	Participant Retention	<p>Bibehållande: Förklarar varför det är viktigt att förstå resan för de olika ungdomarna i din grupp. De har alla olika behov och olika saker motiverar dem att komma till träningen nästa vecka.</p> <p>uppgift – bibehållande</p>	<p>Föreslagen Metod – Introducerar ämnet och fråga gruppen – ‘Vad menar vi med bibehållande’, ‘Varför behöver vi tänka på det?’ och ‘Har ni något bra exempel på något som ni redan gör inom det här området?’</p> <p>Uppgift – Bibehållande</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trainer delar in gruppen i 4 mindre grupper och ge varje grupp var sin typ av deltagare (Nykomling, nybörjare, aktiva, Hängiven) • Varje grupp skriver ner hur de kan hjälpa till att engagera den typen av deltagare under träningen och hur den deltagaren kan känna gällande passet. • Varje grupp ger feedback till hela gruppen och jämför deras tankar med PowerPoint-bilderna. • Underlättar diskussion: tänker ungdomsledarna på dessa problem när de genomför sina projekt/träningsspass? Vad kan de tänka på att göra annorlunda i framtiden? • Sätt upp bilderna på väggen som påminnelse under resten av modulen. 	<p>PP bild 28-34</p>  <p>Trainer Resurs Pennor Musik</p>



Tid (Totalt 3 timmar, 180 minuter)	Ämne/Syfte	Innehåll	Aktivitet	Resurser
10 min	Ditt löfte	Inled en diskussion kring det som har tagits upp i workshopen och uppmuntrar deltagarna till att reflektera över vad de kan ändra i deras egen träning.	<p>Föreslagen Metod –</p> <p>Uppgift: Your Commitment</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dela ut papper till deltagarna där de ska skriva ner vilket löfte de ger inför de kommande 3 månadernas arbete med unga kvinnor. • Fråga om någon i gruppen vill dela med sig av sitt löfte – tvinga ingen. • Fråga om någon kan tänka sig att dela sitt löfte på sociala medier @YLABProject Facebook; @YLABProject twitter and instagram @YLAB_Project 	<p>PP bild 35-37</p>  <p>Trainer Resurs löfteskort Pennor</p>



Tid (Totalt 3 timmar, 180 minuter)	Ämne/Syfte	Innehåll	Aktivitet	Resurser
5 min	Återblick och avslut	Återblick till modulens syfte, tacka deltagarna och påminn om läranderesursen.	<p>Föreslagen Metod – Handledarledd diskussion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Visa powerpoint-bilden med modulens komponenter och lärande-syften. • Påminn deltagarna om modulens resurser. • Påminn om deras nya löften. • Uppmuntra deltagarna till att reflektera över modulen, vad som har gått bra och vad som krävts för att det skulle vara ännu bättre. • Uppmuntra deltagarna till att dela med sig av sina tankar och reflektioner med gruppen och/eller på sociala medier Twitter - @YLABProject Instagram - @ylab_project Facebook - @YLABProject • Gruppbild/selfie till sociala medier. 	<p>PP bild 38-41</p>  <p>Trainer Resurs Kamera</p>

Att tänka på:

Under utvecklandet och testandet av den här modulen var det användbart att ha med möjligheten:

- Att låta deltagarna ge feedback på varandras presentationer, när de turades om att presentera för hela gruppen det som de tidigare diskuterat i smågrupper – kort anteckning om personens styrkor samt 1-2 tips på förbättringar.
- För deltagarna att bestämma och leda en icebreaker-aktivitet såväl som en energigivande aktivitet i slutet av pausen och en avslutande aktivitet.

Pauser: De här anteckningarna är indelade i olika ämnen som ska behandlas. Se till att lägga in pauser på passande ställen och räkna in de i tidsåtgången för modulen.