



# LEDARSKAPSUTVECKLING MED RÖRELSERIKEDOM

## MÅLGRUPP

En kurs för alla som vill utveckla sin förmåga att utbilda och hjälpa andra använda rörelserikedom som kompass för att skapa goda utvecklingsmiljöer.

## SYFTE

Syftet med kursen är att deltagarna ska utveckla sin förmåga att hålla i teoretiska och praktiska utbildningar om rörelserikedom.

## INNEHÅLL

Efter att ha genomgått kursen förväntas deltagare kunna:

Förstå den underliggande filosofin konceptet rörelserikedom bygger på

Skilja och förklara kopplingar mellan rörelserikedom, fysiska aktivitet och hälsa

Förklara betydelsen som rörelserikedom har för lärande och prestation

Beskriva relativa fördelar med att anamma ett rörelserikedomsträmjande mindset

Ge exempel på hur kunskap om rörelserikedom kan påverka övningsdesign

Ge exempel på olika sätt som den fysiska miljön kan ha betydelse för rörelserikedom

Beskriva kopplingar mellan rörelserikedom och hållbar samhällsutveckling

## UPPLÄGG

år rekommendation är att kursen görs under en hel termin och att den innefattar gemensamma utbildningsträffar på kvällstid ungefär varannan vecka. Kursträffarna inleds med en kort föreläsning följt av gruppsamtal. De innefattar även praktiska prova-på upplevelser, studiebesök och inspel från experter på rörelserikedom. Inför de gemensamma träffarna tillhandahålls inspelade föredrag och läshänvisningar som deltagarna förväntas ha tagit del av.

Deltagande på den här kursen är ingen passiv upplevelse. För att få ut så mycket som möjligt av varje moment uppmuntrar vi till utbyte mellan deltagare och löpande tillämpning av de nya kunskaperna i andra sammanhang.

Vi rekommenderar att deltagare planerar in minst två timmars arbete i veckan med denna kurs, vilket inkluderar tid för att se inspelade föredrag, läsa artiklar, reflektera och diskutera.

## VILL DU VETA MER?

Maila oss på [hej@change-the-game.se](mailto:hej@change-the-game.se) eller läs mer på [change-the-game.se](http://change-the-game.se)  
Du kan också läsa mer om tidigare genomföranden av Ledarskapsutveckling med rörelserikedom [här](#).

CHANGE  
THE  
GAME™