



# Lokal utbildningsplan för fritidsledarutbildningen vid Örebro folkhögskola

Antagen:

## Innehåll

1. Inledning .....	1
1.1 Fritidsledarens uppgift och yrkesroll .....	1
1.2 Utbildningens syfte och inriktning .....	1
1.3 Utbildningens mål .....	2
1.4 Utbildningsbevis .....	2
2. Pedagogiskt upplägg .....	3
2.1 Progression i lärandet – Inifrån och ut .....	3
2.1.3 Forskningsmetodik & Uppsatsarbete .....	4
2.2 Reflektion och delaktighet i lärandet .....	4
2.2.1 Reflektion i grupp .....	4
2.2.2 Egen reflektion .....	5
2.3 Examinationer och Arbetsformer .....	5
3. Utbildningsområden .....	6
3.1 Kursöversikt .....	6
4. Studeranderätt .....	9
5. Kursplaner .....	10
Personlig utveckling A .....	10
Hälsa A .....	11
Demokrati och makt .....	12
Friluftspedagogik A .....	14
Utvecklingspsykologi .....	15
Ledarskap .....	16
Gruppsykologi .....	17
Fritidsmetodik A .....	18
Socialt arbete .....	20
Projektledning .....	21
Friluftspedagogik B .....	22
Pedagogik .....	23
Hälsa B .....	24
Uppsatsarbete .....	25
Coaching .....	26
Hälsofrämjande arbete .....	27
Fritid- och Ungdomskulturer .....	28
Samtalsmetodik och Konflikthantering .....	29

Fritidsmetodik B.....	30
Fritidsledarens etik och arbetsliv .....	31
Personlig utveckling B.....	32
Arbetsplatsförlagt lärande .....	33

# 1. INLEDNING

Fritidsledarutbildningen är en tvåårig eftergymnasial utbildning (80 veckor) förlagd till folkhögskola. De folkhögskolor som bedriver fritidsledarutbildning samverkar genom samarbetsorganisationen Fritidsledarskolorna och utgör tillsammans svensk fritidsledarutbildning. Fritidsledarskolorna fastställer ramar och styrdokument för utbildningen och samverkar kring information, forskning, kvalitetssäkring, lärarfortbildning och seminarieverksamhet, litteraturproduktion m.m. Fritidsledarskolornas gemensamma utbildningsplan för fritidsledarutbildning i Sverige ligger till grund för varje enskild folkhögskolas lokala kursplan.

Utbildningarna på Örebro Folkhögskola vilar på en kristen värdegrund och syftar till att deltagarna ska få möjlighet att utveckla en humanistisk människosyn. Kursområdena bearbetas enligt folkhögskolans tradition genom upplevelse och forskning, gestaltning och analys, praktik och teori.

Fritidsledarutbildningen vid Örebro Folkhögskola (ÖF) har inriktningen friluftsliv och hälsa. Huvudman för ÖF är Evangeliska Frikyrkan (EFK), Filadelfiakyrkan Örebro och Immanuelskyrkan Örebro.

Denna lokala kursplan för fritidsledarutbildningen på ÖF bygger på Fritidsledarskolornas [gemensamma utbildningsplan](#), folkhögskoleförordningen och ÖFs styrdokument.

## 1.1 FRITIDSLEDARENS UPPGIFT OCH YRKESROLL

Fritidsledare är ett mångfacetterat yrke som har flera viktiga uppgifter i samhället. Fritidsledarens huvudsakliga uppgift är att, med ett hälsofrämjande perspektiv, skapa en meningsfull och positiv fritid för människor och i synnerhet barn och ungdomar.

Fritidsledaryrket präglas genom att skapa trygga och fungerande relationer mellan människor i olika åldrar. Genom att skapa, odla och leda goda och trygga relationer kan fritidsledaren stärka varje individs inneboende resurser. Fritidsledarens uppgift är att lyfta fritidens värde för att bidra till att öka människors välbefinnande genom en meningsfull och trygg fritid. Fritidsledarens demokratiska och salutogena ledarskap ska verka för att öka människors delaktighet i samhällsprocesser och som aktiva medborgare. I detta arbete är det av stor vikt att fritidsledaren samverkar med andra samhällsinstitutioner och yrkesgrupper.

Fritidsledarens speciella samhällsuppdrag är att, via fritiden, skapa informella lärprocesser och mötesplatser och därigenom stärka människors livssituation. Vägledande för fritidsledaren är att stärka de faktorer som främjar sammanhang, delaktighet och mening.

För att kunna bidra till den demokratiska utvecklingen och stärka människor, genom fritiden, behöver fritidsledaren en god utbildning som fokuserar på ett gott ledarskap, kunskaper om hälsofrämjande arbete, projektledning och att vara medveten om sin yrkesroll. Fritidsledaren ska även öva sin förmåga att analysera kultur och samhällsförändringar och dess inverkan på uppväxtvillkor och livskvalitet för barn och ungdomar.

## 1.2 UTBILDNINGENS SYFTE OCH INRIKTNING

Fritidsledarutbildningen syftar till att utbilda och forma goda ledare som kan arbeta inom fritidsledarfältet, i synnerhet mot målgruppen barn och ungdomar. Utbildningen syftar till att utbilda fritidsledare för praktiskt pedagogiskt arbete inom ideell, offentlig och privat sektor. Arbetet handlar om att kunna initiera, analysera, leda och utveckla verksamheter utifrån individens och samhällets behov. Fritidsledarutbildningen vilar på en vetenskaplig grund samtidigt som den tar

sin utgångspunkt i deltagarnas egen livsvärld och förkunskaper. Fritidsledarutbildningen vid ÖF har profilerna friluftsliv och hälsa. ÖFs fritidsledarutbildning fokuserar på människan, yrkesrollen och ledarskap ur ett fysiskt, psykiskt och socialt hälsofrämjande perspektiv. Fritidsledare är både en yrkes- och utbildningstitel.

### **1.3 UTBILDNINGENS MÅL**

För fritidsledarexamen ska deltagaren visa sådan kunskap och färdighet som krävs för att självständigt arbeta inom områden där människors fria tid betonas. Deltagaren kan arbeta utifrån FN:s deklaration om de mänskliga rättigheterna och har en god inblick i hur FNs barnkonvention fungerar.

#### **Kunskaper**

Efter avslutad utbildning visar deltagaren goda kunskaper kring fritiden som arbets- och forskningsfält. Deltagaren är väl förtrogen med de processer som ingår i fritidsledarens dagliga arbete med att möta människor och att arbeta för att få dem att växa och utvecklas. Det salutogena ledarskapet utgör en grund för fritidsledarens folkbildande arbete. Fritidsledaren visar kännedom om närliggande arbetsfält och kan avgöra vad som ligger inom det egna fältet, och vad som tillhör andra fält.

#### **Färdigheter**

Examinerade fritidsledare har en god organisationsförmåga vilket innebär att kunna planera, utföra, utvärdera och vidareutveckla givna uppdrag. Fritidsledaren identifierar behov hos målgruppen samt visar förmåga att anpassa sin verksamhet efter målgrupp. Fritidsledaren kan kommunicera på ytterligare minst ett språk utöver svens

#### **Kompetenser**

Examinerade fritidsledare agerar som en positiv förebild och kan självständigt utföra arbetsuppgifter inom yrkesområdet. Fritidsledare känner till sitt behov av fortbildning och kan arbeta med sin egen professionella utveckling samt inhämtande av kunskaper som behövs i arbetet. I arbetet är fritidsledaren väl förtrogen med närliggande yrkesområden och känner till när dessa bör ta över arbetet. En examinerad fritidsledare samverkar med deltagarna i sin målgrupp och andra professioner på ett effektivt och ändamålsenligt sätt

### **1.4 UTBILDNINGENS BEVIS**

Fritidsledarskolornas gemensamma utbildningsbevis utgör utbildningens officiella diplom och utfärdas av ÖF. Utbildningsbeviset kan endast utfärdas efter att utbildningens samtliga delkurser och kursmål är godkända. Utbildningen bygger på deltagarnas närvaro och aktiva deltagande. Därför är all närvaro obligatorisk. Skolan kan komplettera utbildningsbeviset med dokument som beskriver lokala kursplaner och kursprogram.

Studierande kan komplettera icke godkända kurser inom två år efter avslutad utbildning. Efter denna tid får bedömning ske om möjligheter till komplettering finns eller om utbildningen måste göras om i sin helhet. Efter nödvändiga och godkända kompletteringar utfärdas Fritidsledarskolornas officiella utbildningsbevis.

## 2. PEDAGOGISKT UPPLÄGG

Denna lokala utbildningsplan genomsyras av ett antal pedagogiska grundtankar som presenteras i detta avsnitt.

### 2.1 PROGRESSION I LÄRANDET – INIFRÅN OCH UT

Ett genomgående drag i ÖFs Fritidsledarutbildning är att utbildning tar spjörn i deltagarens egen livsvärld och värderingar. Vi tror att ett gott ledarskap bygger på en god självinsikt. I början av utbildning fokuseras delkurserna därför på deltagarens egen person i kurser som personlig utveckling, sin egen hälsa och sitt eget ledarskap. Stor del av undervisning bygger således på personliga reflektioner, värderingsövningar och självskattningar.

Nästa steg i lärandet är att deltagarna får lära sig och inspireras till olika metoder och redskap som kan vara användbara i fritidsledaryrket. Här återfinns kursmoment som lägermetodik, fritidsmetodik och lek/idrott. I denna del av utbildningen får deltagaren även kurser som berör mänskliga relationer som exempelvis grupprocesser och pedagogik med didaktisk inriktning.

I slutet av utbildningen fokuseras kurserna på att blicka utåt mot deltagarens kommande yrkesområde. Med den självinsikt och de metoder som deltagaren tidigare tillägnat sig får hon nu möjlighet att praktisera dessa i verkligheten via det arbetsplatsförlagda lärandet (APL) och i praktiska uppgifter i ledarskap. Kursmomenten under denna tid berör även det yrkesområden som fritidsledaren är verksam i. Här återfinns kurser som exempelvis ungdomskulturer, socialt arbete, samtalsmetodik och konflikthantering och fritidsledarens arbetsliv.

Fritidsledarutbildningen innehåller även utbildningsområdet Fritiden som forskningsfält där ett moment är ett individuellt uppsatsarbete. Under uppsatsarbetet gör deltagaren en forskning inom yrkesområdet. Uppsatsarbetet är en möjlighet för deltagaren att sammanfatta och knyta ihop sin utbildning med alla kunskaper, färdigheter och kompetenser deltagaren har förvärvat under utbildningens gång.



#### 2.1.2 Arbetsplatsförlagt lärande

Under utbildningen kommer deltagaren ha arbetsplatsförlagt lärande (APL) vid tre tillfällen. Det första tillfället (APL A) infaller under första terminen där deltagaren under tre veckor ska observera en verksamhet och få en introducerande insyn i fritidsledaryrket. Deltagarens uppgift blir att följa fritidsledare i deras yrkesliv och reflektera över de olika arbetsuppgifterna.

Under andra terminen är APL B förlagd under fyra-fem veckor. Då ges möjlighet att omsätta teori till praktik. Deltagaren ska vara delaktig och aktiv i en verksamhet som relaterar till fritidsledaryrket och dess olika arbetsområden.

APL C infaller under sex veckor på vårterminen i årskurs två. Deltagaren förväntas då använda sig av de tidigare kunskaper och färdigheter man fått under utbildningstiden. APL C ska också ses som en möjlighet att få tillgång till ett nätverk och kontakter inför det kommande yrkeslivet.

Inför samtliga APL-perioder förväntas deltagaren visa på initiativförmåga och handlingskraft att med god framförhållning själv kontakta handledare på relevant arbetsplats, för att få en APL-plats. Detta ansvar vilar på deltagaren själv men i samverkan med mentor på utbildning.

### 2.1.3 Forskningsmetodik & Uppsatsarbete

En fritidsledare behöver få kunskap om ett kritiskt förhållningssätt och tänkande i de situationer som kan uppkomma i yrket. Under utbildningen kommer därför olika former av vetenskapliga undersökningar vävas in i de olika delkursernas examinationsuppgifter. I de inledande kurserna används några få enklare vetenskapliga undersökningsmetoder för att sedan breddas och stegras under utbildningen. Progressionen av vetenskapligt arbete leder sedan fram till kursen Uppsatsarbete. Under kursen Uppsatsarbete ges deltagarna en fördjupad insyn i vetenskaplighet genom delmomentet forskningsmetodik. Forskningsmetodiken ger även deltagaren kunskap om grunderna i kvalitativa såväl som kvantitativa metoder samt grundläggande färdigheter i att kritiskt värdera och tillgodogöra sig kunskap från vetenskapliga publikationer.

Forskningsmetodiken lägger grunden för ett uppsatsarbete byggd på en kvalitativ/kvantitativ studie som har relevans för fritidsledaryrket. Uppsatsarbetet handleds samt examineras muntligt och skriftligt. Deltagaren kommer även opponera på annan deltagares uppsats.

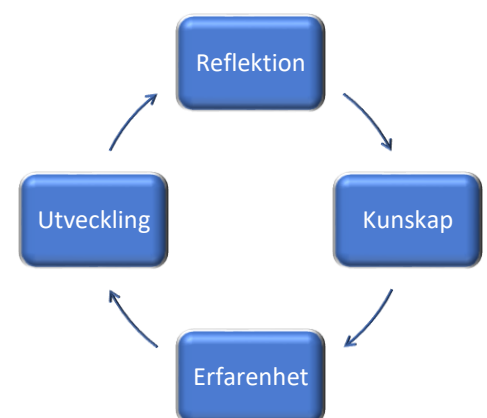
## 2.2 REFLEKTION OCH DELAKTIGHET I LÄRANDET

En viktig del av utbildningen är att deltagaren får möjligheten att utvecklas som fritidsledare. Genom att i grupp och enskilt dela reflektioner, kunskaper och erfarenheter tror vi att utbildningen blir bättre. Deltagaren motiveras att söka kunskaper, kritiskt granska dessa och dra egna slutsatser.

### 2.2.1 Reflektion i grupp

Alla deltagare bär med sig stora erfarenheter och kunskaper till utbildningen och därför är det viktigt att det finns möjligheter att dela dessa med de andra deltagarna. Summan av deltagarnas gemensamma kompetens är stor och därför är närvaro och delaktighet centrala i utbildningen. Stor del av utbildningen utgår från det goda samtalet och det är således en hörnsten i lärandet. Nedan finns en förenklad modell om hur vi tänker oss lärandeprocessen på fritidsledarutbildningen.

Lärandeprocessen utgår från deltagarens egna, andras och gruppens reflektioner. Dessa reflektioner kuggar i och stärks upp med de kunskaper som deltagaren förvärvar i kurserna. Reflektionen tillsammans med kunskaperna omsätts i en praktik och deltagaren får därmed erfarenheter. Dessa tillsammans möjliggör en utveckling av den blivande rollen som fritidsledare. Bilden visar en cyklisk process men i verkligheten är utbildningen mer som ett spindelnät där reflektion, kunskap och praktik varvas om vart annat.



### 2.2.2 Egen reflektion

En viktig del av utbildningen är deltagarens egen reflektion över sina studier och blivande roll som fritidsledare. Genom kontinuerliga mentorssamtal får deltagarna möjligheten att spegla sin egen person, utveckling under studierna och utmanas i samtal kring deltagarnas egna mål. Mentorssamtalen utgår från ett perspektiv av livslångt lärande där själva studietiden kan ses som basen för deltagarens utveckling mot en professionell yrkesroll.

## 2.3 EXAMINATIONER OCH ARBETSFORMER

Examination sker via godkända kunskapsmål. För att uppnå kunskapsmålen krävs en godkänd närvaro (80%) och en aktiv medverkan vid lektioner, seminarier, redovisningar samt genomförda och godkända inläsnings- och inlämningsuppgifter m.m.

Utbildningen präglas av en mångfald i arbetsformer med allt ifrån föreläsningar, praktiska och teoretiska lektionspass, grupparbeten, observationer, individuella fördjupningsarbeten, studiebesök mm.



### 3. UTBILDNINGSSOMRÅDEN

Nedanstående utbildningsområden är gemensamma för alla fritidsledarutbildningar.

- Människans växande och livsvillkor
- Samhälle, fritidskultur och fritidsarbete
- Pedagogik och ledarskapsutveckling
- Fritidsarbetets metodik
- Fritiden som forskningsfält
- Pedagogisk professionell utveckling
- Lokal fördjupning
- Lokal utbildningsprofil

Fritidsledarutbildning på Örebro Folkhögskola innehåller olika delkurser under de olika utbildningsområdena. Vissa delkurser återkommer i flera utbildningsområden.

#### 3.1 KURSÖVERSIKT

Moment	Människans växande och livsvillkor	Samhälle fritidskultur och fritidsarbete	Pedagogik och ledarskapsutveckling	Fritidsarbetets metodik	Fritiden som forskningsfält	Pedagogisk professionell utveckling	Lokal fördjupning	Lokal utbildningsprofil
Tid	Minst 10 veckor	Minst 10 veckor	Minst 10 veckor	Minst 10 veckor	Minst 10 veckor	Minst 12 veckor	Minst 10 veckor	Minst 8 veckor
Delkurser	Personlig utveckling Utvecklingspsykologi Gruppsykologi Socialt arbete Hälsofrämjande arbete Demokrati och Makt	Socialt arbete Demokrati och makt Fritid och ungdomskulturer Fritidsledarens arbetsliv	Gruppsykologi Hälsofrämjande arbete Pedagogik Samtal och konflikthantering Ledarskap Coaching	Socialt arbete Fritidsmetodik A Fritidsmetodik B Hälsa A Hälsa B Ledarskap Projektledning	Uppsatsarbete	Arbetsplatsförlagt lärande	Hälsa A Hälsa B Friluftspedagogik A Friluftspedagogik B	

#### Människans växande och livsvillkor – minst 10 veckor

Utbildningsområdet behandlar beteendevetenskapliga teorier och perspektiv såsom människans utveckling, uppväxt- och livsvillkor både som individ och samhällsvarelse. Begrepp som socialisation, identitet, integration, funktionsvariation och mångfald är centrala tillsammans med fritidskulturen i dessa sammanhang.

Delkurser i utbildningsområdet:

Personlig utveckling, Utvecklingspsykologi, Gruppsykologi, Socialt arbete, Hälsofrämjande arbete, Demokrati och makt.

## **Samhälle, fritidskultur och fritidsarbete - minst 10 veckor**

Utbildningsområdet behandlar samhällsvetenskapliga teorier och perspektiv utifrån både enskilda och grupper. Fokus ligger på möjligheter till makt, delaktighet, resurser och trygghet. Demokratins ide och förverkligande i civilsamhället och politiska system är en viktig del i utbildningsområdet. Fritidsarbetets uppdrag och betydelse i ideell, offentlig såväl som privat sektor fördjupas.

Delkurser i utbildningsområdet:

Socialt arbete, Demokrati och makt, Fritid och Ungdomskulturer, Fritidsledarens etik och arbetsliv

## **Pedagogik och ledarskapsutveckling - minst 10 veckor**

En humanistisk människosyn som grund för ett salutogent och demokratiskt ledarskap är utgångspunkten i fritidsledarens arbete. Pedagogiska teorier och modeller samt kunskaper om gruppprocesser och grupputveckling är grundläggande för att kunna arbeta med förändringsarbete och projektmetodik. Det situationsanpassade ledarskapet innebär att fritidsledaren har möjlighet att styra sin verksamhet utifrån de förutsättningar som är för handen.

Delkurser i området:

Gruppsykologi, Hälsofrämjande arbete, Pedagogik, Samtal och konflikthantering, Ledarskap, Coaching

## **Fritidsarbetets metodik - minst 10 veckor**

Inom utbildningsområdet Fritidsarbetets metodik är utgångspunkten att arbeta med hur fritidsverksamhet skapas utifrån en given målgrupp, oavsett sammanhang, som utgår från deltagarna i verksamhetens behov och önskemål. Här bearbetas hur givna uppdrag kan omsättas i konkret verksamhet. Att analysera, utvärdera och vidareutveckla metoder är centrala delar i utbildningsområdet.

Delkurser i området:

Socialt arbete, Fritidsmetodik, Hälsa, Ledarskap, Projektledning

## **Fritiden som forskningsfält - minst 10 veckor**

Utbildningsområdet innehåller grunderna i såväl kvalitativa som kvantitativa forskningsmetoder inom fritidsområdet vilka ska tillämpas i ett uppsatsarbete eller motsvarande. Genom introduktion till forskning inom fritids-, samhälls- och beteendevetenskapliga ämnesområdena skapa förståelse för forskning inom yrkesområdet.

Delkurser i området:

Detta område genomsyrar flera kurser under utbildningen. Utveckling sker succesivt och avslutats med ett uppsatsarbete på 6 veckor där deltagaren själv gör en fördjupning inom eget område.

## **Pedagogisk professionell utveckling minst 12 veckor**

Utbildningsområdet Pedagogisk professionell utveckling innebär arbetsplatsförlagt lärande (APL). I utbildningen ingår minst 12 veckor handledt arbetsplatsförlagt lärande inom yrkesområdet. För att få en bra pedagogisk professionell utveckling är den lokala handledarens roll betydelsefull. Handledaren måste kunna visa på ett professionellt agerande och vara väl förankrad på sin arbetsplats. Därför ska handledaren helst inneha en utbildningsnivå minst motsvarande fritidsledarutbildning. Det arbetsplatsförlagda lärandet har lärare på den egna skolan knutet till sig och förbereds och bearbetas teoretiskt.

Området innebär en praktisk tillämpning av övriga utbildningsområden samtidigt som det fördjupar de teoretiska kunskaperna genom empiri.

Delkurser i området:  
Arbetsplatsförlagt lärande

## **Lokal fördjupning - minst 10 veckor**

Varje skola väljer hur ytterligare 10 kursveckor fördelas mellan de utbildningsområden som berörs på utbildningen.

Delkurser i området:  
Hälsa

## **Lokal utbildningsprofil - 8 veckor**

Varje enskild folkhögskola har möjlighet att ytterligare utvidga något av ovanstående utbildningsområden eller specialisera sin utbildning med ett program som tydligt knyter an till yrkesområdet och profilerar yrkeskompetensen.

Delkurser i området:  
Friluftspedagogik

## 4. STUDERANDERÄTT

ÖF har en studeranderättslig standard och är anslutna till Folkhögskolornas Studeranderättsliga Råd (FSR). Standarden beskriver skolans och fritidsledarutbildningens viktigaste policyer, riktlinjer och rutiner som påverkar studerande och deras studiesituation på skolan. Syftet med den studeranderättsliga standarden är att den studerande ska veta vad som förväntas av dem, men också vad de kan förvänta sig av skolan. I den studeranderättsliga standarden beskrivs flera saker som berör fritidsledarutbildningen, bl.a. följande:

- Antagning, urval och förfarande
- Närvaro- och IT-policy
- Information om Utbildningsbevis
- Rutiner för studerandeinflytande
- Utvärdering- och kvalitetsarbetsrutiner

Den studeranderättsliga standarden återfinns i sin helhet på skolans hemsida. ([www.orebrofolkhogskola.se](http://www.orebrofolkhogskola.se)).

Om det skulle vara något som den studerande är missnöjd med gällande fritidsledarutbildningen/skolan eller att de känner sig orättvist behandlade av skolan bör den studerande i första hand prata med sin mentor eller samordnaren för fritidsledarutbildningen, i andra hand någon av rektorerna på skolan. Om deltagaren anser att den lokala skolan brustit i handläggningen av ärendet, kan man vända sig till Folkhögskolornas studeranderättsliga råd. Mer om detta återfinns i Örebro Folkhögskolas Studeranderättsliga standard.

## 5. KURSPLANER

### PERSONLIG UTVECKLING A

2 veckor

#### SYFTE OCH INNEHÅLL

Kursen syftar till att ge deltagaren möjlighet att reflektera över sin egen person och att lära känna sig själv bättre genom att få kunskaper och insikter om frågor som rör den personliga utvecklingen. Kursen ger även deltagaren redskap att ta vara på sina egna resurser för att kunna leva ett gott liv. Kursen syftar även till att genom ökad kunskap och medvetenhet om faktorer/områden av betydelse för ett liv i balans, samt få redskap till att bättre kunna möta, förstå och stödja ungdomar i deras personliga utveckling. I kursen behandlas följande moment: Självkänsla, Behov/Motivation, Känsloernas betydelse, Kommunikation, Livsstilsförändring m.m.

#### KUNSKAPER

- Deltagaren har grundläggande kunskaper om hur begreppen självkänsla, kommunikation, sociala medier och motivation kan påverka vår personliga utveckling och möjligheten att leva ett gott liv.
- Deltagaren har kunskaper om livsstilsförändringar och har kännedom om redskap för att hantera dem.

#### FÄRDIGHETER

- Deltagaren kan muntligt och skriftligt reflektera kring de egna känslornas betydelse samt ha kunskaper om hur man kan hantera dem.

#### KOMPETENS

- Utifrån begreppen självkänsla, kommunikation, motivation, identitet och uppväxt-/livsvillkor identifierar deltagaren olika individers och grupper behov och planerar och genomför fritidsverksamhet utifrån sin kunskap.

#### LITTERATUR

Aktuell litteratur meddelas före kursstart.

Nilsonne, Åsa (2007) Vem är det som bestämmer i ditt liv, Åsa Nilsonne, Natur & Kultur: Stockholm.

Kompendium och artiklar som tillhandahålls av skolan (finns även inläst).

## HÄLSA A

2 veckor

### SYFTE OCH INNEHÅLL

Kursen syftar till att ge deltagaren en grundläggande kunskap om hälsa med fokus på den egna hälsan och hur livsstil och vanor påverkar individen. Kursen innehåller både teoretiska och praktiska moment där arbete i grupp blandas med individuella övningar.

I kursen behandlas följande moment: Resonemang kring begreppet hälsa. Reflektion över sin egen hälsa och livsstil. Fysiska aktiviteter med fokus på hälsa. Psykisk, fysisk, social hälsa.

### KUNSKAPER

- Deltagaren har kunskaper om hur fysisk aktivitet, kost, livsstil, sömn och vanor påverkar hälsan.

### FÄRDIGHETER

- Deltagaren kan reflektera muntligt och skriftligt kring sin egen hälsa ur ett fysiskt, psykiskt och socialt perspektiv.
- Deltagaren visar aktivt olika färdigheter i olika fysiska aktiviteter med fokus på hälsan.

### KOMPETENSER

- Deltagaren använder olika metoder och verktyg i fritidsverksamheter, exempelvis lekar, samarbetsövningar, spel, fritidsaktiviteter och gör kopplingar till hur dessa påverkar hälsan.

### LITTERATUR

Aktuell litteratur meddelas före kursstart.

Artiklar.

Egen vald litteratur om hälsa.

### SYFTE OCH INNEHÅLL

Kursen syftar till att ge kunskap om de grundläggande demokratiska värdena och insyn i olika maktstrukturer. Kursen ska även bidra till att utveckla ett demokratiskt tankesätt och handlande. Deltagaren ska efter kursen förstå hur olika intressen, ideologier, folkrörelser och traditioner påverkar individ och samhälle, och därigenom ökar deltagaren sin förståelse för egna och andras villkor i demokratiska processer. I kursen behandlas följande moment: Demokrati ur ett lokalt, nationellt och globalt perspektiv, Omvärldskunskap ur ett demokratiskt perspektiv, Demokrati och makt i ett mångkulturellt samhälle, Genusperspektiv på demokrati och makt, Normkritiskt perspektiv, Funktionsvariationer, Mänskliga rättigheter, FNs barnkonvention m.m.

### KUNSKAPER

- Deltagaren har kunskap om och reflekterat kring begreppet demokrati, maktstrukturer, härskartekniker, jämställdhet, HBTQ, funktionsvariationer och etnicitet.
- Deltagaren för utifrån ett normkritiskt perspektiv och analytiskt förhållningssätt och diskussioner kring händelser i samhället lokalt och globalt.
- Deltagaren skapar förutsättningar för människors utveckling oavsett ursprung, funktionsvariation eller mångfald.
- Deltagaren har förståelse för och insikt i enskilda och grupperns möjligheter med avseende på makt, delaktighet, resurser och trygghet.
- Deltagaren använder sin medvetenhet om demokratins idé för analys av dess förverkligande i folkrörelser och politiska system.
- Deltagaren reflekterat kritiskt över fritidsarbetets betydelse i ideell, offentlig och privat sektor.
- Deltagaren är förtrogen med relevant lagstiftning för yrkesområdet och kan samverka med andra arbetsområden och institutioner som arbetar med ungdoms- och fritidsfrågor.

### FÄRDIGHETER

- Deltagaren för demokratiska processer framåt där möte mellan politiska aktörer och civilsamhället sker i syfte att stärka medborgares egenmakt. Resonemang och analys av fritidsarbetets uppdrag utifrån politiskt styrda verksamheter liksom inom civilsamhället är centrala.
- Deltagaren identifierar diskrimineringsgrunder i verksamheten och bemöter dessa.
- Deltagaren kommunicerar olika grupperns behov.
- Deltagaren visar hur man arbetar utifrån ett främjande perspektiv med grupperns välbefinnande i fokus och i faktiska situationer där ledaren är en demokratiförespråkare och försvarar och förklarar demokratins idé i relation till andra politiska system.
- Deltagaren omsätter givna uppdrag i konkret verksamhet genom att analysera, utvärdera och vidareutveckla metoder. Exempel på detta kan vara förutsättningar för jämställda verksamheter, demokratiska och normkritiska arbetsmetoder och förhållningssätt.

### KOMPETENSER

Se nästa sida

## KOMPETENSER

- Deltagaren utgår från en värdegrund med ett normkritiskt förhållningssätt samt allas lika värde vid val av miljö och aktivitet som främjar en god fritidsverksamhet.
- Deltagaren fördjupar demokratins idé och förverkligande i såväl civilsamhället som inom politiskt styrda system samt beskriver fritidsarbetets uppdrag.

## LITTERATUR

Aktuell litteratur meddelas före kursstart.

Lidskog, Rolf och Deniz, Fuat (2009) Mångkulturalism. Liber: Malmö.

Thomsson, Heléne och Elvin-Nowak, Ylva (2003) Att göra kön. Bonniers förlag: Stockholm.

Helgesson, Jonas (2012) Ett CP-bra liv. Libris förlag: Örebro.

Filmen Milk (2008).



## SYFTE OCH INNEHÅLL

Kursen syftar till att deltagaren skall ha kunskaper för att bedriva friluftsliv i olika miljöer. Under olika årstider får deltagaren praktiska erfarenheter av aktiviteter och ledarskap i friluftsliv. Vidare syftar kursen till att deltagaren förstår värdena av friluftsliv och hur dessa kan användas i fritidsledarrollen.

I kursen behandlas följande moment: Friluftspedagogik och metodik, olika kulturers syn på friluftsliv, hajk, isvak, vinterfjällsvecka, skridskor, skidåkning, paddling, Hjärt- och lungräddning, Skadehantering och livräddning vid vatten m.m.

Till stor del bedrivs kursen utomhus där den egna upplevelsen och erfarenheten är viktig. Genom att göra detta får deltagaren upplevelser och kunskap om hur aktiviteter i det fria kan påverka och stärka livskvaliteten hos sig själv och andra. Samtidigt får deltagaren erfarenhet av den pedagogiska kraften i att uppleva.

## KUNSKAP

- Deltagaren har kunskap om grundläggande moment i friluftsliv och säkerhet i utövandet av olika aktiviteter i utomhusmiljö under olika årstider.
- Deltagaren kan genomföra en hajk.
- Deltagaren kan genomföra en paddeltur.
- Deltagaren har kunskap om utförs- och längdskidåkningens metodik och teknik.
- Deltagaren har kunskap om och förståelse för hur friluftslivet, natur och miljö påverkar människans fysiska och psykiska hälsa.

## FÄRDIGHETER

- Deltagaren reflekterar muntligt och skriftligt kring fysiska, psykiska och sociala värden av friluftsliv i olika miljöer och kulturer.
- Deltagaren deltar aktivt och övar sina färdigheter inom friluftsliv under olika årstider och olika miljöer.
- Deltagaren har kunskap om och kan utföra hjärt- och lungräddning.
- Deltagaren kan livrädda vid vatten.
- Deltagaren kan hantera vanliga skador vid fysisk aktivitet.

## KOMPETENSER

- Deltagaren praktiserar friluftsliv som metod för lärande och för egenvärde.

## LITTERATUR

Aktuell litteratur meddelas före kursstart.

Brugge, Britta, Glantz Matz & Sandell, Klas (2011) Friluftslivets Pedagogik. Liber: Stockholm  
Artiklar.

# UTVECKLINGPSYKOLOGI

1,5 Veckor

## SYFTE OCH INNEHÅLL

Kursen syftar till att ge övergripande kunskaper inom ämnesområdet Utvecklingspsykologi. Detta sker genom att deltagaren läser om och tillsammans reflekterar kring olika grundläggande psykologiska och sociologiska perspektiv, kopplade till barns och ungdomars utveckling. Deltagaren utvecklar på detta sätt en större förståelse för och medvetenhet om barn och ungdomars uppväxt, livssituation och socialisation – som kan utgöra redskap för dem i mötet med andra, i deras framtida yrkesroll som Fritidsledare. I kursen behandlas följande moment: Utvecklingspsykologiska synsätt, Sociologiska perspektiv på barn och ungdomars utveckling, anknytningsprocess m.m.

## KUNSKAPER

- Deltagaren har grundläggande kunskaper om utvecklingspsykologiska teorier.
- Deltagaren har kunskaper om och förståelse för begreppen socialisation- och anknytningsprocess.

## FÄRDIGHETER

- Deltagaren reflekterar kring utvecklingspsykologins betydelse för att kunna möta, förstå och stödja barn och ungdomar i deras utveckling.

## KOMPETENS

- Utifrån beteendevetenskapliga teorier och perspektiv samt kunskap om människans utveckling, uppväxt- och livsvillkor som individ och samhällsvarelse identifierar deltagarens olika målgruppers behov samt planera och genomför fritidsverksamhet.

## LITTERATUR

Aktuell litteratur meddelas före kursstart.

Hwang, Philip och Nilsson, Björn (2011) Utvecklingspsykologi. 3:e upplagan. Natur och kultur: Stockholm (utdrag ur enl lärarens anvisningar).

Broberg, Anders mfl, Anknytningsteori – betydelsen av känslomässiga relationer, Natur & Kultur (utdrag ur enl lärarens anvisningar).

## LEDARSKAP

3,5 veckor

### SYFTE OCH INNEHÅLL

Kursen syftar till att deltagaren ska utveckla teoretiska kunskaper samt praktiska erfarenheter av ledarskap och olika ledarskapsteorier, där fokus kommer vara det situationsanpassade ledarskapet. Det situationsanpassade ledarskapet innebär att fritidsledaren har möjlighet att styra sin verksamhet utifrån de förutsättningar som finns. Kursen syftar även till att deltagaren ska utveckla sin kunskap om barns och ungdomars fysiska, psykiska och sociala utveckling med utgångspunkt i deras idrottsutövande. Dessutom ska deltagaren tillgodogöra sig teoretiska och praktiska kunskaper om Hjärt- och lungräddning, akuthjälp vid skador och olyckor samt livräddning vid vatten. En viktig del av kursen är deltagarens reflektion över sitt eget ledarskap. I kursen behandlas följande moment: Ledarskapsteori, Planera och leda eget praktiskt pass, Auskultera andra ledare, Barn- och ungdomars utveckling, Ledarskap för barn och ungdomar.

### KUNSKAP

- Deltagaren har kunskap om ledarskapsteori och ledarskap med fokus på barn- och ungdomsidrott.
- Deltagaren har kunskap om barns och ungdomars fysiska, psykiska och sociala utveckling.
- Deltagaren har kunskap om olika ledarstilar.

### FÄRDIGHETER

- Deltagaren kan reflektera muntligt och skriftligt kring sitt eget ledarskap.
- Deltagaren kan planera, genomföra och utvärdera ett praktiskt pass med en grupp.
- Deltagaren reflekterar, analyserar och utvärderar sitt situationsanpassade ledarskap.

### KOMPETENSER

- Deltagaren visar på ett professionellt ledarskap i samband med idrotts- och friluftrelaterade aktiviteter riktade mot barn och ungdomar.

### LITTERATUR

Aktuell litteratur meddelas före kursstart.

Thompson, Jim (2009), Världens bästa coach. SISU Idrottsböcker: Stockholm.

Eklom, Örjan & Engström, Lars-Magnus m.fl (2007) Idrottsledare för barn och ungdomar. SISU idrottsböcker: Stockholm.

## GRUPPSYKOLOGI

1,5 veckor

### SYFTE OCH INNEHÅLL

Kursen syftar till att ge deltagaren kunskaper kring gruppsykologiska perspektiv med tonvikt på grupprocesser. Kunskaper om detta ämnesområde ses som väsentliga för att öka förståelse och kompetens inför framtida yrkesliv. Att ha goda kunskaper om bl.a individens roll i gruppen, gruppen som arbetsform, stöd och utvecklande gemenskap utgör viktiga redskap för arbete med barn och ungdomar i olika former. I kursen behandlas följande moment: Grupprocesser, Teamövningar, Roller och samarbete, Firo-modellen m.m.

### KUNSKAPER

- Deltagaren har grundläggande kunskaper om gruppsykologi och grupprocesser.
- Deltagaren har kunskaper om gruppen, sin egen roll i den samt analyserar gruppens olika utvecklingsfaser.

### FÄRDIGHETER

- Deltagaren kan muntligt och skriftligt reflektera över gruppen som samarbetsform, rolltagande och möjligheter till utveckling.

### KOMPETENS

- Deltagaren ser sitt och andras agerande utifrån gruppsykologiska tankar och teorier och reflekterar över hur det påverkar gruppen.
- Deltagaren arbetar i och leder grupper där grupprocesser och kommunikationsfärdigheter är centrala samt uppvisande av empatisk förmåga.

### LITTERATUR

Aktuell litteratur meddelas före kursstart.

Lennér Axelsson, Barbro och Thylfors Ingela (2013) Arbetsgruppens psykologi, Natur och Kultur: Stockholm.

## FRITIDSMETODIK A

2 veckor

### SYFTE OCH INNEHÅLL

Syftet med kursen är att ge grundläggande praktisk kunskap om och erfarenhet av hur estetiska uttryckssätt kan användas som kreativa metoder i fritidsverksamhet, till exempel musik, dans, drama och skapande. Vidare kommer även aktiviteternas mening och värde diskuteras. Den studerande ska utifrån de praktiska erfarenheterna få en bredare bas för att kunna skapa en fritidsverksamhet utifrån en given målgrupp, oavsett sammanhang.

### KUNSKAP

- Deltagaren har kunskap om och förståelse för olika estetiska uttryckssätt och hur dessa kan användas som kreativa metoder i fritidsverksamhet.

### FÄRDIGHETER

- Deltagaren har förståelse för individens grundläggande behov av att utveckla sin kreativitet.
- Deltagaren kan använda estetiska uttryckssätt som kreativ metod i fritidsverksamhet.

### KOMPETENSER

- Deltagaren tillämpar de praktiska och teoretiska erfarenheterna från de estetiska aktiviteterna i den framtida yrkesrollen.
- Deltagaren förstår värdet av de olika uttryckssätten och använder de som metod för att bygga och upprätthålla relationer.

### Litteratur

Aktuell litteratur meddelas före kursstart.



## SOCIALT ARBETE

3,5 veckor

### SYFTE OCH INNEHÅLL

Kursen utgår från ett sociologiskt perspektiv och syftar till att ge deltagaren grundläggande kunskaper inom området socialt arbete. Kursen syftar även till ökad kännedom om olika professionella och civila aktörers arbete med sociala frågor för barn och ungdomar. Att öka kunskaper om samhällsutveckling/områdesutveckling, beslutsvägar mm för att som fritidsledare ta en aktiv del i civilsamhället är något kursen även strävar efter. I kursen ingår studiebesök hos och föreläsningar av yrkesverksamma aktörer inom området socialt arbete. Genom samtal och reflektion får deltagaren en större medvetenhet om sociala frågor betydelse. I kursen behandlas följande moment: Begreppet socialt arbete, Bemötande, Neuropsykiatriska funktionsvariationer, Professionella och civila aktörer inom området, Fritidsledarens roll i områdesutveckling, Mångkulturellt arbete på fritidsgården, Risk- och skyddsfaktorer, Missbruk och kriminalitet, Lagstiftning m.m.

### KUNSKAPER

- Deltagaren har grundläggande kunskaper om socialt arbete.
- Deltagaren har kunskaper om olika nätverk/verksamhetsområden där socialt arbete bedrivs och som kan utgöra en samhällsresurs eller en samverkanspartner för fritidsledaren.
- Deltagaren har kunskap om olika lagar och rättigheter/skyldigheter som fritidsledaren kan komma i kontakt med i samarbete med den sociala sektorn. Dessutom känner deltagaren till gränserna för den egna professionen och vet när andra professionella bör ta över.

### FÄRDIGHETER

- Deltagaren reflekterar muntligt och skriftligt över hur fritidsledaren kan möta, förstå och stödja barn och ungdomar som lever i utsatta situationer.
- Deltagaren redogör för hur fritidsaktiviteter inom några olika verksamhetsformer/områden planerats och genomförts (exempelvis öppen verksamhet, skola, omsorg, HVB-hem, före-ningsliv - såväl på landsbygd som i storstad, samt i olika socioekonomiska miljöer) och vilken lagstiftning som styr de olika verksamheterna.

### KOMPETENS

- Deltagaren överblickar andra institutioner och arbetsområden som arbetar med ungdoms- och fritidsfrågor samt känner till den lagstiftning som styr dessa.
- Deltagaren samverkar med institutioner som har givna uppdrag inom fritids- och ungdoms-sektorn liksom civilsamhällets aktörer.

### LITTERATUR

Aktuell litteratur meddelas före kursstart.

Philips, Tove (2013) Socialt Arbete, Gleerups: Malmö.

Olsson, Britt-Inger och Kurt (2013). Att se möjligheter i svårigheter, Studentlitteratur: Lund.

Kompendium och artiklar som tillhandahålls av skolan.

## PROJEKTLEDNING

1,5 veckor

### SYFTE OCH INNEHÅLL

Kursens syfte är att deltagaren ska tillägna sig en god teoretisk och praktisk kunskap i projektledning. Utbildningen ska ge kompetens för att deltagaren självständigt och i grupp ska kunna planera, driva, genomföra och utvärdera ett projekt. I kursen behandlas följande moment: Projektledarmetodik, Projektadministration, Projektfinansiering, Nätverk m.m.

### KUNSKAP

- Deltagaren har grundläggande kunskaper om projektledning.
- Deltagaren formulerar projekt och projektansökningar.

### FÄRDIGHETER

- Deltagaren planerar och driver ett projekt samt reflekterar, analyserar och utvärderar det med hjälp av kvalitativa och kvantitativa uppföljningsmetoder.
- Deltagaren har färdigheter i projektmetodik och utveckling av ett entreprenöriellt tankesätt.

### KOMPETENSER

- Deltagaren har teoretisk och praktisk kompetens för att driva projekt.

### LITTERATUR

Aktuell litteratur meddelas före kursstart.



## FRILUFTSPEDAGOGIK B

2,5 veckor

### SYFTE OCH INNEHÅLL

Kursen syftar till att deltagaren ska kunna planera, genomföra och leda grupper i friluftaktiviteter. Fortsatt personlig utveckling, nya erfarenheter och resonemang kring värdena med friluftaktiviteter ska leda till att deltagaren känner sig trygg i att bedriva friluftsliv med grupper i sin framtida yrkesroll. Samtidigt ska deltagaren praktiskt få kunskap och förståelse för hur grupprocesser och vikten av att samarbeta i grupp påverkas i en utomhusmiljö. Det pedagogiska ledarskapet kopplat till yrkesrollen och påverkan/friheten i att göra aktiviteter utomhus. Att använda sig av den pedagogiska kraften i att uppleva. I kursen behandlas följande moment: Fjällvandring, Paddling, Ledarskap m.m.

### KUNSKAP

- Deltagaren kan planera och genomföra en fjällvandring.
- Deltagaren kan planera och leda en paddeltur med en grupp.
- Deltagaren kan leda en grupp i olika friluftsmiljöer och reflektera kring sitt ledarskap.

### FÄRDIGHETER

- Reflektera muntligt och skriftligt över värdena av friluftsliv i olika miljöer samt motivera andra att delta i friluftaktiviteter.

### KOMPETENSER

- Deltagaren planerar och bedriver friluftsliv som metod och mål samt ser och förstår vinsterna av utomhusaktiviteter.

### LITTERATUR

Aktuell litteratur meddelas före kursstart.

Brugge, Britta, Glantz Matz & Sandell, Klas (2011) Friluftslivets Pedagogik Liber: Stockholm.

Artiklar.

## PEDAGOGIK

1 vecka

### SYFTE OCH INNEHÅLL

Kursen syftar till att ge deltagaren grundläggande kunskaper och insikter om pedagogik och villkor för lärande. Deltagaren ska få ett historiskt perspektiv på pedagogik och kunskap om centrala begrepp som är relevanta inom pedagogiken. Kursen belyser också pedagogikens didaktiska perspektiv.

I kursen behandlas följande moment: Begreppet Pedagogik, Didaktiska teorier, Inlärningssvårigheter, lärstilar, läroplanen för fritidshem, skolsystem, resurspedagogik.

### KUNSKAPER

- Deltagaren kommer fram till sin egen pedagogiska grundsyn genom teori kring olika pedagogiska perspektiv och dess förankring i historien.
- Deltagaren beskriver och kommunicerar och lyssnar aktivt vilket skapar förståelse för andra samt ger möjlighet att bygga och upprätthålla relationer. Genom att analysera situationer anpassas ledarskapet och verksamheten.
- Deltagaren har kunskap om funktionsvariationer som kan påverka inläringen.
- Deltagaren har kunskap om retorik.
- Deltagaren har kunskap om läroplanen för fritidshem.

### FÄRDIGHETER

- Deltagaren redogör för några exempel på pedagogiska metoder och teorier och hur man kan omsätta dessa i praktiskt ledarskap.
- Deltagaren kommunicerar olika gruppers behov.

### KOMPETENS

- Deltagaren arbetar utifrån en humanistisk människosyn med ett salutogent och demokratiskt ledarskap. Pedagogiska teorier och modeller samt fördjupad kunskap om grupper och gruppprocesser är grunden för förändringsarbete.

### LITTERATUR

Aktuell litteratur meddelas före kursstart.

### SYFTE OCH INNEHÅLL

Kursen syftar till att ge en fördjupad kunskap inom området hälsa. Deltagaren ska genomföra en bredd av aktiviteter i olika miljöer som främjar och utvecklar den egna hälsan. Kopplat till detta ska deltagaren efter kursens slut kunna redogöra för kroppens anpassning vid fysisk aktivitet, samt hur mental träning, kost, alkohol och droger påverkar prestationsförmågan och välbefinnandet. Vidare diskuteras även hur andra yttre faktorer påverkar människans hälsa och vilka följder det kan få, till exempel, massmedia, kroppsideal, ätstörningar, olika kulturers syn på kroppen m.m. Kunskapen skall dels kunna användas för utvecklingen av sin egen hälsa, men även för att i sin framtida yrkesroll kunna verka för en god hälsa bland barn och ungdomar. I kursen behandlas följande moment: Träningslära, träningsprogram, mental träning, näringslära, praktiska pass, samhällets påverkan på hälsan.

### KUNSKAP

- Deltagaren kan genomföra fysiska aktiviteter och utvärdera hur de kan påverka prestationsförmågan och välbefinnandet.
- Deltagaren har grundläggande kunskaper om tränings- och näringslära.
- Deltagaren har kännedom om olika kroppsideals påverkan på barn och ungdomar.
- Deltagaren har kännedom om effekterna av mental träning.

### FÄRDIGHETER

- Deltagaren planerar, genomföra och utvärdera träningsprogram.
- Deltagaren kopplar sina kunskaper om hälsa och genomför ett projekt som främjar en grupps hälsa.

### KOMPETENSER

- Deltagaren har kompetens att tillämpa kunskaper om grupp- och individstärkande fysiska aktiviteter i yrkesmässiga eller pedagogiska situationer.
- Deltagaren visar förmåga att självständigt analysera och reflektera över sambanden mellan fysisk aktivitet, fritid och en god hälsa.

### LITTERATUR

Aktuell litteratur meddelas före kursstart.

Eklom, Örjan & Engström, Lars-Magnus m.fl (2007) Idrottsledare för barn och ungdomar. SISU idrottsböcker: Stockholm (kapitel).

Ca 100 sidor litteratur inom valt område.

## UPPSATSARBETE

6 VECKOR

### SYFTE OCH INNEHÅLL

Kursen ger deltagaren en fördjupad förståelse för vetenskapsteori. Under kursen kommer vi bland annat att lära oss mer om vad vetenskaplighet innebär och framförallt hur kunskap genereras. Grundläggande färdigheter i att kritiskt värdera och tillgodogöra sig kunskap från vetenskapliga publikationer kommer behandlas. Större delen av kursen fokuserar på ett uppsatsarbete byggd på en kvalitativ/kvantitativ studie som har relevans för fritidsledaryrket. Uppsatsarbetet handleds samt examineras muntligt och skriftligt. Deltagaren kommer även opponera på annan deltagares uppsats. I kursen behandlas följande moment:  
Forskningsmetodik och vetenskapsteori, Vetenskaplig publikation m.m.

### KUNSKAPER

- Deltagaren känner till och tar del av andras forskning och aktuella forskningsresultat samt överblickar vetenskapliga artiklar och olika forskningsmetoder.
- Deltagaren tillämpar källkritik och textanalys samt värderar olika typer av forskning inom fritidssektorn.
- Deltagaren visar kunskaper i forskningsprocessens olika steg inom kvalitativ och kvantitativ forskning.

### FÄRDIGHETER

- Deltagaren planerar, utför och redovisar ett eget forskningsarbete under handledning.
- Deltagaren tolkar och förstår andras forskningsresultat och statistik samt värderar hur de har tagits fram.
- Deltagaren presenterar relevanta forskningsresultat.

### KOMPETENSER

- Deltagaren innehar ett självständigt, forskande och källkritiskt förhållningssätt, samt en analytisk förmåga. Under utbildningsområdet genomförs och skriftligt rapporteras ett forskningsrelaterat arbete som leder till vidare lärande och professionell utveckling.
- Deltagaren tolkar kvalitativ såväl som kvantitativ aktuell forskning inom de fritids-, samhälls- eller beteendevetenskapliga ämnesområdena.

### LITTERATUR

Aktuell litteratur meddelas före kursstart.

Kompendium, Att skriva uppsats – En handledning.

Egenvald referenslitteratur utifrån valt forskningsområde.

## COACHING

2 veckor

### SYFTE OCH INNEHÅLL

Kursen syftar till att ge deltagaren kunskaper inom Coaching. Deltagaren ska utveckla ett coachande förhållningssätt i mötet med barn och ungdomar och praktiskt kunna tillämpa det. Genom detta förhållningssätt kunna möta och ha verktyg för att få andra att växa och utvecklas genom att bli bättre på måluppfyllelse och prestationsökning. I kursen behandlas följande moment: coaching, Kommunikation, Aktivt lyssnande, kraftfulla frågor mm.

### KUNSKAP

- Deltagaren har kunskap om begreppet coaching.
- Deltagaren har kunskap om olika coachingfärdigheter, redskap och övningar.

### FÄRDIGHETER

- Deltagaren utvecklar förmågan att lyssna aktivt på olika nivåer.
- Deltagaren diskuterar och reflekterar kring det coachande förhållningssättet.
- Deltagaren genomför coachingsamtal med fokuspersoner.

### KOMPETENSER

- Deltagaren är medveten om metoder och redskap och kan vid behov gå in i en coachande roll i mötet med människor.

### LITTERATUR

Aktuell litteratur meddelas före kursstart.

Gjerde, Susanne (2014) Coaching. Andra upplagan. Studentlitteratur: Lund.

## HÄLSOFRÄMJANDE ARBETE

2 veckor

### SYFTE OCH INNEHÅLL

Kursen syftar till att ge deltagaren grundläggande kunskaper om ett hälsofrämjande/salutogent perspektiv med fokus på KASAM-begreppet. Deltagarna använder tidigare praktikerfarenheter som avstamp och reflekterar kring möjligheter och svårigheter att bedriva fritidsverksamhet utifrån ett salutogent perspektiv för såväl personal som barn/ungdom. I kursen behandlas följande moment: KASAM-begreppet, Salutogent ledarskap och Stresshantering

### KUNSKAPER

- Deltagaren har grundläggande kunskaper om ett Salutogent förhållningssätt och KASAM-begreppet.
- Deltagaren har kunskaper om ett främjande förhållningssätt i fritidsverksamhet.
- Deltagaren har grundläggande kunskaper om uppkomst av stress och stresshantering.

### FÄRDIGHETER

- Deltagaren reflekterar och analyserar hur man arbetar utifrån ett främjande perspektiv med gruppens välbefinnande i fokus.
- Deltagaren reflekterar, analyserar och utvärderar sitt främjande, salutoga ledarskap.

### KOMPETENS

- Deltagaren skapar utifrån en given målgrupp, oavsett sammanhang, en fritidsverksamhet med ett salutogent förhållningssätt som utgår från människans resurser och önskemål.

### LITTERATUR

Aktuell litteratur meddelas före kursstart.

Hansson, Anders (2010) Salutogent Ledarskap - för hälsosam framgång Fortbildning AB.

Inordnande och utvidgande - om delaktigheten på 4 Fritidsgårdar, utgiven år 2010 via KEKS.

Referenslitteratur:

Antonovsky, Aaron (1991) Hälsans Mysterium, Natur och Kultur: Stockholm.

## FRITID- OCH UNGDOMSKULTURER

2,5 Veckor

### SYFTE OCH INNEHÅLL

Kursen utgår från ett sociologiskt perspektiv och syftar till att ge deltagaren en fördjupad kunskap och insikt om olika ungdomskulturer, och som kan ge en ökad förståelse för ungdomars individualiseringsprocess och grupptillhörighet. Kursen kommer även fokusera på och behandla begreppet Fritid och dess betydelse samt reflektera och ge perspektiv på ungas livsvillkor. I kursen behandlas följande moment: Begreppen fritidsvetenskap och ungdomskulturer, fritid ur ett historiskt och ett nationellt/internationellt perspektiv.

### KUNSKAPER

- Fritid, fritidskultur och fritidssociologi är områden som deltagaren använder för att motivera verksamhet där personlig utveckling och socialisation står i centrum.
- Deltagaren utifrån ett normkritiskt och analytiskt förhållningssätt och diskussioner kring händelser i samhället lokalt och globalt.
- Deltagaren arbetar med kunskap och fördjupad förståelse för fritidsarbetets uppdrag.
- Deltagaren reflekterar kritiskt över fritidsarbetets betydelse i ideell, offentlig och privat sektor.
- Deltagaren beskriver olika nätverk och kontaktvägar inom fritids- och ungdomssektorn och kan ge exempel på hur en ideal samverkan kan fungera inom området samt förklarar dem öppna fritidsverksamhetens specifika villkor.
- Genom olika verktyg för att söka kunskap om informellt och icke-formellt lärande anpassar deltagaren olika aktiviteter.

### FÄRDIGHETER

- Deltagaren arbetar med den öppna verksamhetens specifika metoder samt med att inspirera till olika typer av fritidsverksamhet.

### KOMPETENS

- Deltagaren reflekterar kritiskt över fritidsarbetets betydelse i ideell, offentlig och privat sektor utifrån samhällsvetenskapliga teorier och perspektiv med insikt enskildas och gruppera möjlighet till makt och inflytande.

### LITTERATUR

Aktuell litteratur meddelas före kursstart.

Lalander Philip & Johansson Thomas, (2012) Ungdomsgrupper i teori och praktiken. 4:e Upplagan. Studentlitteratur: Lund.

Tebelius, Ulla (2012) Fritid i senmoderna samhällen Studentlitteratur: Lund.

## SAMTALSMETODIK OCH KONFLIKTHANTERING

1,5 veckor

### SYFTE OCH INNEHÅLL

Kursen syftar till att utveckla deltagarens förståelse för konflikter och ge kunskaper om konflikthantering och samtalsmetodik. Deltagaren kommer att få inblick i teoretiska och praktiska förklaringsmodeller och metoder gällande konflikters förebyggande, uppkomst, utveckling och hantering. I kursen behandlas följande moment: Samtalsmetodik (motiverande samtal), Mobbning/kränkning, Likabehandlingsplan och andra verktyg i konflikthanteringsarbete m.m.

### KUNSKAPER

- Deltagaren beskriver och kommunicerar och lyssnar aktivt vilket skapar förståelse för andra samt ger möjlighet att bygga och upprätthålla relationer. Genom att analysera situationer anpassas ledarskapet och verksamheten.
- Deltagaren har grundläggande teoretiska och praktiska kunskaper om samtalsmetodik.
- Deltagaren har kunskap om olika åtgärder och teorier vid konflikthantering.
- Deltagaren har kunskap om främjande och förebyggande åtgärder vid konflikt/mobbning/kränkning.

### FÄRDIGHETER

- Deltagaren arbetar i och leder grupper där grupprocesser och kommunikationsfärdigheter är centrala samt uppvisande av empatisk förmåga.

### KOMPETENS

- Deltagaren ser sitt eget och andras agerande utifrån socialpsykologiska teorier och etiska perspektiv och reflekterar över hur det vi gör och tänker påverkar hur resultatet blir.

### LITTERATUR

Aktuell litteratur meddelas före kursstart.

Frånberg, Gun-Marie och Wrethander, Marie Mobbning: en social konstruktion?

Studentlitteratur: Lund.



## FRITIDSMETODIK B

2 veckor

### SYFTE OCH INNEHÅLL

Kursen syftar till att ge deltagaren möjlighet att fördjupa sina praktiska kunskaper inom estetiska uttrycksätt och kreativa metoder. Utöver traditionella estetiska ämnen kommer även digitalt skapande studeras i olika former. I kursen ska deltagaren utveckla sina färdigheter inom olika estetiska uttrycksätt och även praktiskt leda en grupp med barn eller ungdomar inom området. Samtidigt ska deltagaren fördjupa sina kunskaper kring värdena av dessa aktiviteter.

### KUNSKAP

- Deltagaren har specialiserade kunskaper om olika metoder och verktyg som är användbara i olika fritidsverksamheter.
- Deltagaren har kunskap om och förståelse för den kreativa processen och genomförandet av egna idéer.

### FÄRDIGHETER

- Deltagaren arbetar med den öppna verksamhetens specifika metoder samt med att inspirera till olika typer av fritidsverksamhet.
- Deltagaren skapar utifrån en given målgrupp, oavsett sammanhang, en kreativ fritidsverksamhet som utgår från målgruppens behov och önskemål.

### KOMPETENSER

- Deltagaren visar kompetens att i såväl generella som i specifika arbetsmetoder, utifrån en given målgrupp, oavsett sammanhang, skapa en fritidsverksamhet som utgår ifrån målgruppens behov och önskemål. Deltagaren kan tolka givna uppdrag och omsätta dessa till konkret praktisk estetisk verksamhet.

### LITTERATUR

Aktuell litteratur meddelas före kursstart.

Artiklar.

Ca 100 sidor egenvald litteratur inom valt område.

### SYFTE OCH INNEHÅLL

Kursen syftar till att ge deltagare kunskap om skyldigheter samt rättigheter inom arbetslivet och att förberedas inför det. Kursen ger också redskap till att kunna ha ett personellt och ekonomiskt ansvar för en verksamhet. Syftet med kursen är även att ge deltagaren redskap för en fördjupad reflektion över etiska frågor och människosyn. Kursen ska ge deltagaren en ökad möjlighet att kunna ta del av det etiska samtalet i samhället och möta och vägleda med unga människor i etiska problemsituationer på ett respektfullt sätt. Vidare ska kursdeltagaren få en ökad förståelse för hur den omgivande kulturen påverkar individens moraluppfattning och hur vi kan överbrygga kulturella skillnader i det etiska samtalet. Kursen behandlar etikens grundläggande frågor och teorier med utgångspunkt i fritidsledarens yrkesfält.

I kursen behandlas följande moment: Det administrativa flödet i en organisation/förening, grundläggande arbetsrätt, arbetsmiljö, jämställdhet i arbetslivet, fritidsledarens arbetsmarknad, rekryteringsprocessen, reflektion över sin egen etik och människosyn, etiska dilemman i fritidsledaryrket, redskap för att kunna hantera etiska problemsituationer, kultur och socialisation.

### KUNSKAPER

- Deltagaren har kunskap om det administrativa flödet i en organisation/förening.
- Deltagaren har grundläggande kunskaper om arbetsrätt, arbetsmiljö, jämställdhet.
- Deltagaren har kunskap om rekryteringsprocesser både ur arbetsgivarens och arbetstagarers perspektiv.
- Deltagaren har muntligt och skriftligt reflektera över sin egen etik och människosyn.
- Deltagaren har förståelse för och kunskap om sitt etiska ansvar som fritidsledare.

### FÄRDIGHETER

- Deltagaren omsätter givna uppdrag i konkret verksamhet genom att analysera, utvärdera och vidareutveckla metoder. Exempel på detta kan vara förutsättningar för jämställda verksamheter, demokratiska och normkritiska arbetsmetoder och förhållningssätt.

### KOMPETENS

- Deltagaren analyserar situationer för att därefter anpassa ledarskapet och bygger och upprätthåller relationer. Dessutom känner deltagaren till gränserna för den egna professionen och vet när andra bör ta över.

### LITTERATUR

Aktuell litteratur meddelas före kursstart.

D Pettersson Svenneke, M Havström (2007), Fritidsledares tysta kunskap. Fritidsforum: Stockholm.

## PERSONLIG UTVECKLING B

1 vecka

### SYFTE OCH INNEHÅLL

Kursen är en påbyggnad av kursen Personlig utveckling A och syftar till att ge deltagaren möjlighet att reflektera över sin egen person och den utveckling hen deltagit i under de två åren på Fritidsledarutbildningen. Fokus läggs på deltagarens upplevelse av utvecklingen av egna resurser att leva ett gott liv, fördjupad kunskap och förståelse för olika faktorer/områdets påverkan och betydelse för den mentala hälsan, samt de redskap och färdigheter hen utvecklat för att bättre kunna möta, förstå och stödja ungdomar i deras personliga utveckling och livsstilsförändringar.

### KUNSKAPER

- Deltagaren har grundläggande kunskaper om hur begreppen självkänsla, kommunikation, sociala medier och motivation påverkar vår personliga utveckling och möjligheten att leva ett gott liv.
- Deltagaren har kunskaper om livsstilsförändringar och har kännedom om redskap för att hantera dem.

### FÄRDIGHETER

- Deltagaren reflekterar muntligt och skriftligt kring den egna personliga utvecklingen under studietiden och faktorer som påverkat den.

### KOMPETENS

- Utifrån begreppen självkänsla, kommunikation, motivation, identitet och uppväxt-/livsvillkor och sociala medier identifierar deltagaren olika individers och grupper behov samt planerar och genomför fritidsverksamhet utifrån sin kunskap.
- Utifrån sin personliga utveckling använder deltagaren sig själv som arbetsredskap på ett professionellt och personligt sätt i sitt yrkesutövande.

### LITTERATUR

Aktuell litteratur meddelas före kursstart.

Nilsson, Åsa (2007) Vem är det som bestämmer i ditt liv? Natur och Kultur: Stockholm.

Artiklar enligt lärarens anvisning.

## ARBETSPLATSFÖRLAGT LÄRANDE    APL A (3 veckor), B (5 veckor) och C (6 veckor)

### SYFTE OCH INNEHÅLL

Kurserna syftar till att ge deltagaren insyn i fritidsledaryrket. Deltagaren ska under den arbetsplatsförlagda tiden (APL) observera verksamheten och få insyn i fritidsledaryrket. Deltagarens uppgift blir att följa fritidsledare i dess yrkesliv och reflektera över de olika arbetsuppgifterna.

### KUNSKAP

- Under det arbetsförlagda lärandet omsätts kunskaper från övriga utbildningsområden till praktisk verksamhet. Några områden som betonas extra är förmågan till områdesanalys, förtroget med fritidens betydelse för människors livskvalitet samt KASAM som ett salutogent förhållningssätt.
- Deltagaren har kännedom om olika organisationsformer, fackligt arbete samt ekonomiska förutsättningar för olika typer av verksamheter.

### FÄRDIGHETER

- Deltagaren planerar, genomför, analyserar, utvärderar och vidareutvecklar fritidsverksamhet med praktisk erfarenhet och olika teorier som grund.
- Deltagaren ger och tar emot relevant återkoppling på genomförda aktiviteter samt visar ansvarstagande gentemot arbetsplatsen och dess arbetsuppgifter. Tillsammans med handledaren värderas olika didaktiska frågeställningar och deltagaren motiverar olika val kring metod och innehåll.
- Deltagaren genomför aktiviteter på ett säkert och professionellt sätt, utifrån målgruppens behov i syfte att skapa en meningsfull fritid. De genomförda aktiviteterna dokumenteras skriftligt, från planering till genomförande och utvärdering.

### KOMPETENSER

- Deltagaren visar kompetens att agera professionellt, under handledning, i befintlig verksamhet.
- Deltagaren bemöter människor i olika situationer på ett empatiskt och relevant sätt med ett inkluderande förhållningssätt utifrån deras olikheter och livsvillkor.
- Deltagaren arbetar med ett främjande förhållningssätt till sina deltagare samt visar god medvetenhet om hur det egna förhållningssättet påverkar ledarskapet.
- Deltagaren tolkar uppdrag och omsätter dessa till praktiska verksamheter.