

## **Sunn Idrett og NIF ved Trenerutvikling inviterer til seanse om: Kommunikasjon rundt mat, kropp og vekt**

**Dato:** 18. April 2018. Kl. 18.00 – 21.00

**Sted:** Olympiatoppen

Bespisning: Rundstykker, kaffe og te ved ankomst

**Målgruppe:** Trenere for ungdom i alderen 13-19 år

Sunn Idrett har utviklet denne modulen for Trener 2-nivå.

Modulen kan brukes som del av Trenerløypas Trener 2-grunnutdanning, som etter- og videreutdanning eller som et frittstående kompetansehevende tiltak.

### **Læringsmål:**

Etter endt seanse skal deltakeren ha kunnskap om:

- ☐ Hvordan kommunisere rundt mat, kropp og vekt overfor unge utøvere.
- ☐ Hvordan håndtere situasjoner der det er en bekymring for at utøver(e) har, eller kan utvikle, en spiseforstyrrelse.

Modulen varer i 3 timer med forelesning og gruppediskusjoner om følgende tematikk:

- ☐ Idrett og spiseforstyrrelser.
- ☐ Hvordan gjennomføre vanskelige samtaler?
- ☐ Hva kan du som trener gjøre om en av utøverne har utfordringer knyttet til mat/kropp/vekt?
- ☐ Hvilket ansvar har du som trener?
- ☐ Hvordan bygge en god kultur rundt ernæring og mat innad utøvergruppen?

**Påmelding:** på e-mail til: [ante@idrettsforbundet.no](mailto:ante@idrettsforbundet.no). Det er kostnadsfritt å delta. Spørsmål, innspill og kommentarer kan sendes til [anita@sunnidrett.no](mailto:anita@sunnidrett.no) og/eller [ante@idrettsforbundet.no](mailto:ante@idrettsforbundet.no)

Vi gleder oss til å se deg på Olympiatoppen den 18. april.

Med vennlig hilsen

Anita Rapp-Ødegaard, Marianne Strand-Udnæseth og Antero Wallinus-Rinne