

## Träna Ledarskap

### *Träningshus 1*

Lördag:

**9.15 Välkomstfika**

**9.45 Intoning av Träna Ledarskap**

**10.15 - 11.15 Workshop Att vara ledare i förändring och utveckling** – I en tid av ständig acceleration förväntas nya actions och kompetenser av dig som ledare. Vi börjar med en överblick av teorier och landar i konkreta principer för att navigera in i framtiden. Passet riktar sig till både nya och rutinerade ledare då vi utgår från gruppens förväntningar.

**11.30 – 12.15 Funktionell Träning** – Styrka, kondition och rörlighet i en skön mix. Vi använder vår kropp som huvudsakliga redskap, men även gummiband och det effektiva minibandet. Energifyllt, roligt och går att utföra med enkla redskap som ger utmanande och fantasifulla övningar.

**12.15 Lunch**

**13.15 – 13.45 Genomgång av Funktionell träning** – Passupplägg, musik, övningsbank, teknik, känsla, frågor och funderingar

**13.45 – 15.00 Workshop Att utmana sig själv i ledarrollen** – Att vilja och våga är stommen i ett gott ledarskap men samma egenskaper behövs för att anta nya utmaningar. Vilka drivkrafter finns i ledarskapet? Genomgång av olika teorier blandas med utmaning till reflektion av ditt eget ledarskap. Passet innehåller "walk-and-talk" allt för att låta tankar och kroppen komma i rörelse framåt.

**15.15 – 16.00 TeamTräning** – På denna klass tränar vi tillsammans med en kompis och utför styrkeövningar med hjälp av varandra. Förutom styrkan så sätts även tilliten på prov. Övningarna går att få ordentligt tungt och många skratt utlovas.

**16.00 – 16.30 Mobility** - En klass fylld av dynamisk rörlighet och effektiva stretchövningar som hjälper dig till ökad rörlighet och bättre kropps kontroll.

**16.30 Hälsotika**

**17.00 – 17.45 Genomgång av TeamTräning och Mobility** - Passupplägg, övningsbank, teknik, känsla, frågor och funderingar

**18- 20 SPA och egen tid**

**20.00 Tvårätters middag**

**21.00 – 21.45 Workshop Att formulera strategier för att nå nya mål** - Nu gäller det att jobba med kompassen, dvs ta ut riktningen. Kompassen visar på ledarskapets viktiga uppgift att leda mot mål och skapa strategier för att lyckas som instruktör. Här utmanas du som instruktör att hitta din motivation och känna glädjen och kicken i en ständig utveckling.

## Söndag

**7.30 – 8.15 Freepower** - På det här intensiva och samtidigt rofyllda pass kommer du att skapa mer pondus. Du kommer att upptäcka dina olika förmågor: att vara smidig och koncentrerad, explosiv och kraftfull samt ha kroppskontroll och vara öppen i sinnet. Vi både börjar och avslutar med meditation. Ett riktigt coolt pass!

### 8.15 Frukost

**9.30 – 10.30 Workshop Coachande förhållningssätt** - En rolig timme där vi tränar tillsammans, tränar samtal, i form av grunderna för ett coachande förhållningssätt. Hur kan du som ledare få andra att växa? Hur hittar jag ett personligt bemötande som bidrar till utveckling för både andra och för verksamheten?

**10.30 - 11.15 Reflektion i ledarrollen**- Reflektionsuppgifter som ger dig egen "tanke-tid". Du får ett konkret reflektionsmaterial som du kan fortsätta arbeta med på hemmaplan, enskilt eller i grupp.

**11.15 – 12.00 HIIT** - Högintensiv intervallträning i olika block på tid. Explosiva övningar där Pulsen får sig en rejäl utmaning. Alternativ på övningar visas så att passet kan fungera för alla oavsett träningsvana.

### 12.00 – 13.30 Dusch och lunch

**13.30 – 14.00 Genomgång HIIT** - Passupplägg, övningsbank, teknik, känsla, frågor och funderingar

**14.00 – 15.30 Workshop Att leda sig själv** - I uppdraget som ledare förväntas du leda verksamhet och deltagarnas utveckling, men också dig själv. Tankar om självledarskap utmanar dig att göra det svåra men viktiga: tänka på dig själv. Vilka verktyg finns för ditt egna hållbara ledarskap?

### 15.30 – 16.00 Tona ut Träna Ledarskap

### 16.00 Hälsotika



