



VERSION 01
2022

COACH

J O U R N E Y



Malmö stad

VIRTUAL REALITY

UTBILDNINGSPROGRAM

FOKUS LEDARE

SOM ÄR AKTIVA I ARBETET
MED FOKUS PÅ UNGDOMAR & KILLAR.

HELT VIRTUELLT

WEBB-MOBIL-VR

EMOTIONELL
INTELLIGENS

VÄRDEBASERAT
LEDARSKAP

JÄMSTÄLLD
IDROTT

VÄLKOMMEN TILL

EN NY RESA

08 —

MED HJÄLP AV

KONSULTER

LOCKER ROOM TALK.

STOPPA SKITSNACKET



MED
STÖD
FRÅN

ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

COACH JOURNEY

Coach Journey är en tränar & ledarutbildning i emotionell intelligens. En virtuell träningsplattform med studiematerial för att ge ledare bästa möjliga förutsättningar för att både utveckla sitt indiviledarenella ledarskap och ta sitt lag till nästa nivå. så nära verkligheten som möjligt utan att faktiskt vara där - när, var och hur ofta en vill.

Syftet med utbildningen är att förbereda ledare i både praktiska övningar enligt LRT:s agenda, liksom att öva på att identifiera och agera i oschyssta situationer som kan uppstå mellan killar i omklädningsrummet med hjälp av fokusområden som emotionell intelligens, värdebaserat ledarskap, jämställdhet & inkludering, retorik, pedagogik och specialpedagogik. Målet är att ledaren med ett starkare självförtroende och med en större insikt och förmåga att se och svara på oschyssta beteenden efter programmens avsnitt som varvas mellan teori, film och övning i virtual reality.



JOURNEY

COACH

J O U R N E Y

LOCKER ROOM TALK.

SKAPAD AV LOCKER ROOM TALK MED KONSULTER FRÅN TAKE A CHANGE, POINT OF VALUE, MAKE EQUAL, DALE CARNEGIE, PEPPY PALS, SPECIALPEDAGOGIKKONSULT

**VIRTUAL REALITY
VOBLING AB**

**WEBB/MOBIL
KODFOLK AB**

**AVSÄNDARE
LOCKER ROOM TALK**



Locker Room Talk är en svensk ideell organisation som vill skapa nästa generations förebilder och idrottsutövare genom att göra killarnas omklädningsrum till en tryggare plats så att de enkelt kan idrotta, mår bra och bli den bästa versionen av sig själv. Vi skapar målgruppsanpassade metoder med utgångspunkt inom lagidrotten- & skolans omklädningsrum för killar och deras ledare i jämställd idrott, värdebaserat ledarskap och emotionell intelligens.

COACH O



ÅTTA
OMKLÄDNINGSRUM

LOCKERROOMTALK.SE

PRESSRUM

VID TVÅ TILLFÄLLEN

TEORI

ÅTTA AVSNITT

FILMRUM

ÅTTA AVSNITT

LRT-CLUB

PLATTFORMEN

UTVÄRDERING

VI MÄTER UTVECKLINGEN
OCH LEDAREN FÅR ETT UTBILDINGSBEVIS

UPPSTART

STORY OM
LRT FC

SESSIONER



EQ

KONSULTER
TAKE A CHANGE & PEPPY PALS

EMOTIONELL INTELLIGENS

VÄRDEBASERAT LEDARSKAP

KONSULT POINT OF VALUE



KONSULT DALE CARNEGIE
RETORIK

MED JOURNALIST
PRESSKONFERENS 1

KONSULT SPECIALPEDAGOGIK

PEDAGOGIK

SPECIALPEDAGOGIK

DIGITAL UPPKÖRNING

MED JOURNALIST

PRESSKONFERENS 2

FÖR LEDAREN

Vad?

Utbildningen ska hjälpa ledaren att upptäcka hur hen kan utvecklas i sin roll som ledare/coach.

Hur?

Göra tränarperspektiv till centrum för övningar utifrån ledarens interaktion med laget.

BÄTTRE LAGPRESTATIONER

Vad?

Ledaren ska tydligt förstå att hen kan öka prestation, motivation och välmående i laget genom utbildningen.

Hur?

Berätta och reflektera över hur motivation, välmående och prestation påverkas av EQ.

PRAKTISKT OCH A-HA

TAKE A CHANGE

Vad?

Ledaren ska snabbt kunna "upptäcka" sin förmåga och omsätta innehåll i praktiken. Kräver enkelt språk, a-ha upplevelse och hands on.

Hur?

Enkla ord istället för teoretiska. Välja bort svåra modeller. Förenkla, inte förklara allt, bara det viktigaste. Övningar som skapar a-ha, dvs att de får syn på sig själva.

GRUNDPRINCIPER

Grundprinciperna för Coach Journey är specifika grundpelare för att skapa ett framgångsrikt program. Dessa har sedan utformat respektive utbildningssession och dess innehåll.

TAKE A CHANGE



KÄNSLOSPRÅK

Vad?

Utbildningen ska hjälpa ledaren att få ett känslspråk inom laget som kan öka trygghet att vara sig själv och tillåta olika känslor.

Hur?

Låta ledaren utforska egna och andras känslor, värderingar och normer. Påvisa hur känslor kan komma till uttryck i aggression.





01

Ökad medvetenhet om grundläggande kunskap inom emotionell intelligens och värdebaserat ledarskap

OM MÅLET

Målet syftar till att ledaren ska upptäcka hur hen kan använda sin emotionella förmåga (EQ) för att höja lagets prestation, motivation och välmående. Vi ser även ett värde i att ledaren får möjlighet att upptäcka hur ledaren kan hantera känslor som står i vägen för prestation, skapar skitsnack och dålig attityd. Målet är att ledaren får en grundlig förståelse för de viktigaste momenten inom området och hur det är kopplat till framgång & prestation. Det innebär en insikt om vad området innefattar, kunskap om growth & fixed mindset, insikt om skillnaderna mellan fixed och growth mindset, hur ledarens beslut & handlingar påverkar gruppen samt hur ledaren kan skapa ett känslopråk hos sig själv och de ungdomar ledaren möter. Syftet är även att ledaren får en inblick i det nuvarande ledarskapsstadiet med hjälp av mätbar data för att sedan använda detta i utvecklings syfte med tillhörande utvecklingsförslag. Coach Journey programmet syftar också till att i sin helhet genomsyras av de grundpelare som emotionell intelligens och värdebaserat ledarskap vilar på. De innebär att respektive utbildningsmål har kopplingar till målet och har utvecklats utifrån den principen.



02

Ökad medvetenhet om grundläggande kunskap inom jämställdhet, förväntningar på killar och tillhörande teori samt inkludering

OM MÅLET

Målet syftar till att ledaren ska känna till grundpelarna inom jämställdhet & maskulinitetsteori med kopplingar till historiska perspektiv samt övergripande samhällsanalys. Därutöver behöver ledaren en medvetenhet om rådande förväntningar på killar, varför de finns, hur ledaren aktivt kan förebygga destruktiva normer och förväntningar med hjälp av verktyg för att skapa önskade beteenden. Slutligen ska ledaren även ha en insikt om hur destruktiva normer kan ta sig uttryck i olika sammanhang inom exempelvis idrottsrörelsen, skolan, bland unga killar, ledare, föräldrar, hur det är kopplat till ungdomars utveckling och hur ledaren själv kan vara påverkad av förväntningar & normer.



03

Ökad medvetenhet om grundläggande kunskap inom pedagogik och specialpedagogik för barn & ungdomar

OM MÅLET

Målet syftar till att ledaren ska ha en grundläggande kännedom om de pedagogiska medel som krävs för att lära ut och skapa en relation till ungdomar och framför allt unga killar mellan 10-14. Därutöver ska ledaren ha en insikt om de främst förekommande funktionsnedsättningar som finns bland målgruppen, hur de kan upplevas samt hur ledaren kan nå ut till ungdomar med dessa funktionsnedsättningar med hjälp av sin insikt och pedagogiska verktyg. Ledaren bör också få en ökad kännedom om hur scenarion som utspelar sig i mötet med ungdomar kan vara viktiga att fånga upp, och många gånger även viktigare än den planerade utbildningen för att skapa en målgrupp-anpassad utbildning.



04

Ökad medvetenhet om
grundläggande kunskap
inom retorik och mediahantering

OM MÅLET

Målet syftar till att ledaren har en grundläggande förståelse för grundpelarna inom retoriken. Bland annat strategier för att hantera utmanade situationer i exempelvis mötet med ungdomar, andra tränare, föräldrar, journalister i samband med grunder i mediahantering. Ledaren ska bli mer bekväm i att våga tala inför en grupp av unga killar på ett lugnt och kontrollerat sätt. Ledaren ska ha en kännedom om hur hen ger och tar emot feedback på ett utvecklande sätt. Ledaren ska ha en känsla för att svara på frågor i media om jämställdhetsarbetet och även om Locker Room Talk. En viss teoretisk kunskap om vanligt förekommande frågor och svar bör finnas hos ledaren samt kontaktvägar för vem ledaren kontaktar först när media hör av sig. Ledaren ska även kunna resonera för hur retoriken, val av ord och uttryck, kan vara avgörande i alla organisatoriska led som exempelvis policydokument, dialog med media till i mötet med ungdomar i det vardagliga arbetet.



05

Ökad medvetenhet om grundläggande kunskap inom Locker Room Talk:s metodik och konkreta verktyg

OM MÅLET

Målet syftar till att ledaren (fokus på utbildare) ska ha en noggrann förståelse och kännedom om Locker Room Talk:s omklädningsrumsprogram för ungdomar "Eight Weeks". Det innebär bland annat insikt om struktur för metodiken, innehåll, tips & tricks och framför allt utförandet i sin helhet. För att framgångsrikt uppnå mål 5 krävs en bra insikt och förståelse i resterande mål för programmet. Att exempelvis hantera Eight Weeks på ett utförligt sätt förutsätter organisationen att kunskapen om resterande mål är uppnådda. Ledaren ska vara väl bekant med programmets sessioner, att leda ett samtal med unga killar 10-14, hantera utmanande situationer, kunna förbereda sig på ett föredömligt sätt, vara en god förebild för andra och framför allt ungdomarna i omklädningsrummet.

OBS:

Programmet Coach Journey är utformad utifrån målen listade på dessa sidor. Däremot kommer enbart den som utbildar sig till att bli LRT-utbildare granskas i om de lever upp till målen och respektive målbeskrivningar. Det finns inga krav på övriga användare att leva upp till målen och målbeskrivningarna med tanke på att programmet förutsätter att användare får med sig den väsentliga kunskap som krävs. Om däremot användare vill erkänna sig som licensierade i programmet Coach Journey, krävs ett slutprov för att visa på att hen lever upp till innehållet i respektive målbeskrivning.

BEST PRACTICES



INNEHÅLL

SESSION 1



SJÄLVSKATTNING - TEORI - FILM I VR - VR SCENARIO - SJÄLVSKATTNING

BEST PRACTICES

SJÄLVSKATTNING

Innan och efter sessionen får ledaren svara på frågor för att följa utvecklingen hen har gjort i samband de övningar ledaren precis har genomfört. Självsfattningen kan vara mellan 1-3 frågor kopplade till sessionen.

FILM I VR

Rogério Silva, medgrundare och projektsamordnare för Eight Weeks, delar med sig om sina bästa tips från de omklädningsrum han själv varit i.

VR-SCENARIO

I virtual reality scenariot kommer ledaren att få en kort introduktion om hur kontrollerna fungerar för Coach Journey appen. Därefter kommer ledaren att bland annat få testa två utvalda best practices.

TEORI

Teoriavsnittet är utvecklat av teamet på Locker Room Talk där de bästa tipsen är delade från våra besök i omklädningsrummen. Ledaren får möjlighet att läsa flera av de verktyg som kan värdefulla i mötet med ungdomar.



The background features two large, abstract orange-outlined shapes. The shape on the left is a large, irregular polygon with a smaller, similar-shaped polygon nested inside it. The shape on the right is another large, irregular polygon with a smaller, similar-shaped polygon nested inside it. The text is positioned in the lower-left area, overlapping the bottom and right sides of the left shape.

EMOTIONELL INTELLIGENS



INNEHÅLL

SESSION 2

SJÄLVSKATTNING - TEORI - FILM I VR - VR SCENARIO - SJÄLVSKATTNING

EMOTIONELL INTELLIGENS

SJÄLVSKATTNING

Innan och efter sessionen får ledaren svara på frågor för att följa utvecklingen hen har gjort i samband de övningar ledaren precis har genomfört. Självsfattningen kan vara mellan 1-3 frågor kopplade till sessionen.

FILM I VR

Paulina Olsson, medgrundare på Peppy Agency, berättar om grundarna i emotionell intelligens.

VR-SCENARIO

I virtual reality scenariot kommer ledaren att få uppleva hur det känns och kan se ut att både få höra, men också ta emot feedback utifrån olika perspektiv. Händelserna är skapade utifrån verkliga scenarion som tränare har delat med sig till Locker Room Talk där vi, med hjälp av konsulter, utvecklat alternativa förslag på lösningar. Huvudsyftet är framför allt att få en förståelse för skillnaderna mellan vad man ser och faktiska upplevelser i samband med olika känslotadier.

TEORI

Teoriavsnittet är utvecklat av konsulter från Peppy Agency med påseende av Take A Change. Syftet är att upptäcka hur ledaren som tränare kan använda sin emotionella förmåga (EQ) för att höja lagets prestation, motivation och välmående.

The background features several large, hollow orange geometric shapes. On the left, a large octagon contains a smaller, tilted rectangle. To the right, there are two large, complex shapes resembling stylized letters 'E' and 'A' formed by orange outlines. The text is centered in the lower half of the image.

**VÄRDEBASERAT
LEDARSKAP**

INNEHÅLL

SESSION 3



SJÄLVSKATTNING - TEORI - FILM I VR - VR SCENARIO - SJÄLVSKATTNING

VÄRDEBASERAT LEDARSKAP

SJÄLVSKATTNING

Innan och efter sessionen får ledaren svara på frågor för att följa utvecklingen hen har gjort i samband de övningar ledaren precis har genomfört. Självsfattningen kan vara mellan 1-3 frågor kopplade till sessionen.

FILM I VR

Evalisa Forshell, konsult på Point of Value, delar med sig om grunderna inom värderingsbaserat ledarskap.

VR-SCENARIO

I virtual reality scenariot kommer ledaren att jobba med tre utvalda värderingar och få exempel på hur de kan praktiseras. Här jobbar vi med enkla hjälpmedel för skapa minnesexempel på hur ledaren som tränare kan jobba i fortsättningen. I teorin fokuserade vi mycket på ledarens personliga värderingar, däremot är det viktigt att sedan skapa liknande värderingar med sina ungdomar som även är anpassade utifrån dem och gruppens lagkemi.

TEORI

Teoriavsnittet är utvecklat av Point of Value. Bakgrund ges kring värderingar och hur de påverkar var och en av oss i vardagen. Den innehåller också en interaktiv övning där ledaren får möjlighet att rangordna sina värderingar.



The background features several abstract, orange-outlined geometric shapes. On the left, a large, irregular polygon with a pointed top and a small triangular cutout on its right side. To its right, a vertical rectangular shape with a smaller rectangle inside it. Further right, another vertical rectangular shape with a smaller one inside. At the bottom right, a large, complex shape resembling a stylized 'L' or a bracket, composed of several connected rectangular segments.

JÄMSTÄLLDHE & INKLUDERING



INNEHÅLL

SESSION 4



SJÄLVSKATTNING - TEORI - FILM I VR - VR SCENARIO - SJÄLVSKATTNING

JÄMSTÄLLDHET & INKLUDERING

SJÄLVSKATTNING

Innan och efter sessionen får ledaren svara på frågor för att följa utvecklingen hen har gjort i samband de övningar ledaren precis har genomfört. Självsfattningen kan vara mellan 1-3 frågor kopplade till sessionen.

TEORI

Teoriavsnittet är utvecklat av Make Equal. Ledaren kommer få lära sig mer normer, förväntningar på killar kopplat till olika sammanhang, rum, teorier samt mer om scenarion kopplat till jämställdhet och inkludering.

FILM I VR

Oscar Gullers Ahlin, från Locker Room Talk, delar med sig om grunderna i jämställdhet och inkludering med material från Make Equal.

VR-SCENARIO

I virtual reality scenariot kommer ledaren att få lyssna in och se berättelser från ungdomars upplevelser kring hur kränkningar kan ta sig uttryck. Därutöver har scenariot som mål att skicka med några enkla hjälpmedel för hur ledaren kan jobba för en jämställd idrott i sitt ledarskap.

RETORİK
RETORİK



INNEHÅLL

SESSION 5



SJÄLVSKATTNING - TEORI - FILM I VR - VR SCENARIO - SJÄLVSKATTNING

RETORIK

SJÄLVSKATTNING

Innan och efter sessionen får ledaren svara på frågor för att följa utvecklingen hen har gjort i samband de övningar ledaren precis har genomfört. Självsfattningen kan vara mellan 1-3 frågor kopplade till sessionen.

FILM I VR

Berit Friman, VD på Dale Carnegie, berättar om sina bästa retoriska tips.

VR-SCENARIO

I virtual reality scenariot kommer ledaren att få praktisera HUF-modellen (händelse-uppmaning-fördel) som ledaren bland annat får lära sig om i teorin. En situation med ungdomarna uppstår där det krävs av att framföra sin feedback. Detta kommer ledaren att få göra genom att först ta sig genom tre olika zoner som representerar en bra modell innan man ger feedback.

TEORI

Teoriavsnittet är utvecklat av Dale Carnegie. Målet är att bli medveten om hur vi kan styra vårt sätt att prata när vi till exempel vill motivera en person eller ett lag till att göra det vi föreslår, men också att vara en mer motiverande ledare under press.



PRESSKONFERENS 1

TEORI

Teoriavsnittet är utvecklat av Locker Room Talk med hjälp av underlag från Dale Carnegie och Take a Change. Innehållet består av 10 tips som ledaren kan ha i åtanke i samband med intervjuer och frågor.

VR-SCENARIO

I virtual reality scenariot kommer ledaren att ställas inför en presskonferens där journalister ställer frågor till hen. Frågorna från presskonferensen är hämtade och representerar en sammanställning av mönster av tankebanor och frågor från föräldrar, ledarkollegor och därtill journalister som många ledare berättar att de ställs inför. Trots att själva VR-scenariot sätter ledaren i ett press-sammanhang, är det därför viktigt att komma ihåg att dessa frågor kommer från flera olika områden där press-sammanhanget är ett sätt för att visualisera det. Övningen vill hjälpa ledaren att få en känsla för att hantera dessa frågor på ett bra sätt.





PEDAGOGİK
PEDAGOGİK



INNEHÅLL

SESSION 6

SJÄLVSKATTNING - TEORI - FILM I VR - VR SCENARIO - SJÄLVSKATTNING

PEDAGOGIK

SJÄLVSKATTNING

Innan och efter sessionen får ledaren svara på frågor för att följa utvecklingen hen har gjort i samband de övningar ledaren precis har genomfört. Självsfattningen kan vara mellan 1-3 frågor kopplade till sessionen.

FILM I VR

Jenny Olsson, Konsult & Specialpedagog på Specialpedagogkonsult Maria Engstam AB, delar med sig om grunderna inom pedagogiken.

VR-SCENARIO

I virtual reality scenariot kommer ledaren att ställas inför olika utmanande situationer som sker i rummet och sedan få till uppdrag att prioritera i vilken ordning ledaren ska hantera dessa. Bakgrunden till detta är att många ledare berättar att de har stora utmaningar med att avgöra vilka händelser de ska ta tag i när det väl gäller.

TEORI

Teoriavsnittet är utvecklat av Specialpedagogkonsult. Avsnittet varvar exempel och kunskap kring pedagogiska färdigheter samt grunder som är värdefulla i ledarens pedagogiska resa i mötet med ungdomar.



**SPECIAL
PEDAGOGİK**

INNEHÅLL

SESSION 7



SJÄLVSKATTNING - TEORI - FILM I VR - VR SCENARIO - SJÄLVSKATTNING

SPECIALPEDAGOGIK

SJÄLVSKATTNING

Innan och efter sessionen får ledaren svara på frågor för att följa utvecklingen hen har gjort i samband de övningar ledaren precis har genomfört. Självsfattningen kan vara mellan 1-3 frågor kopplade till sessionen.

FILM I VR

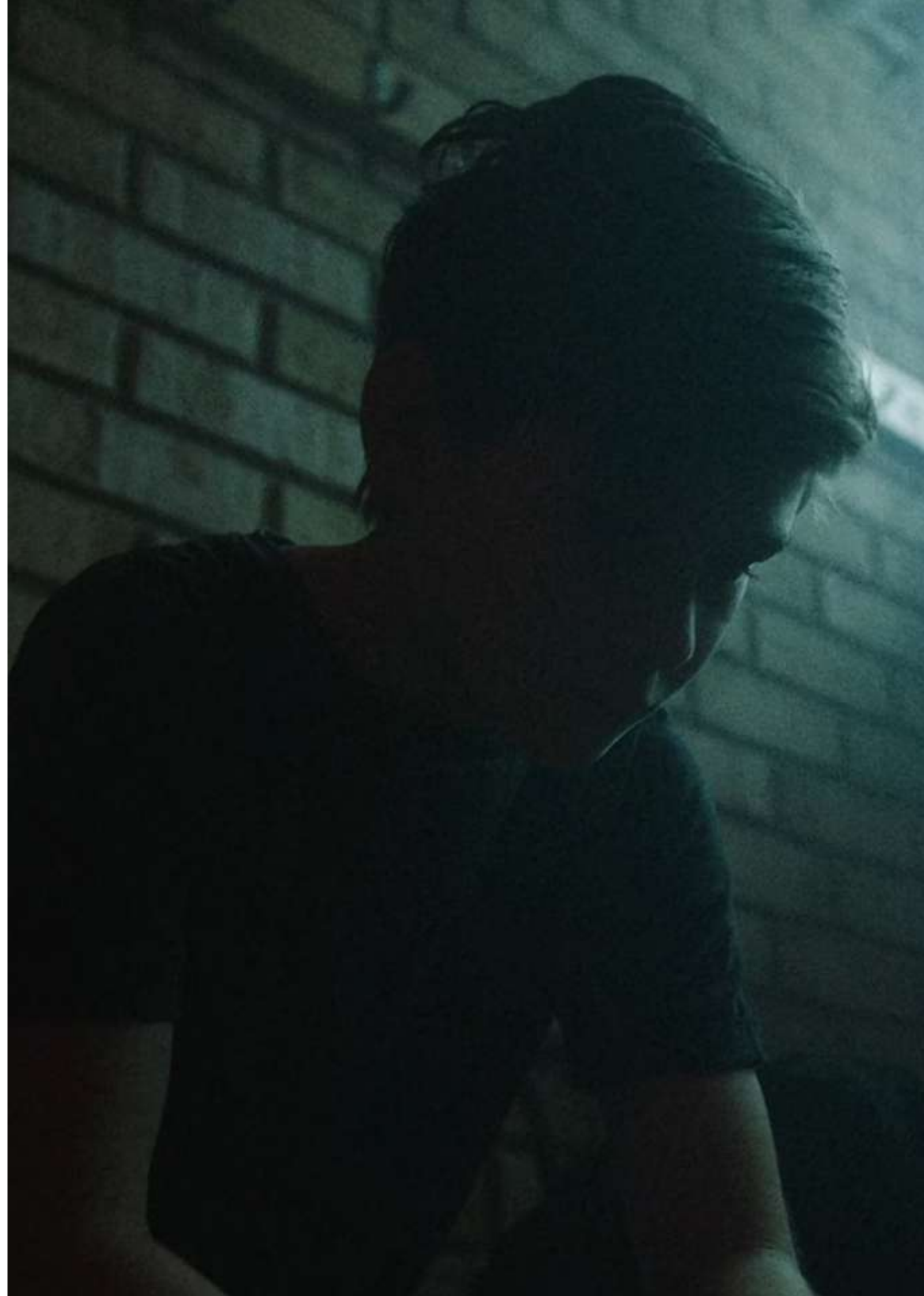
Jenny Olsson, Konsult & Specialpedagog på Specialpedagogkonsult Maria Engstam AB, delar med sig om grunderna inom specialpedagogiken.

VR-SCENARIO

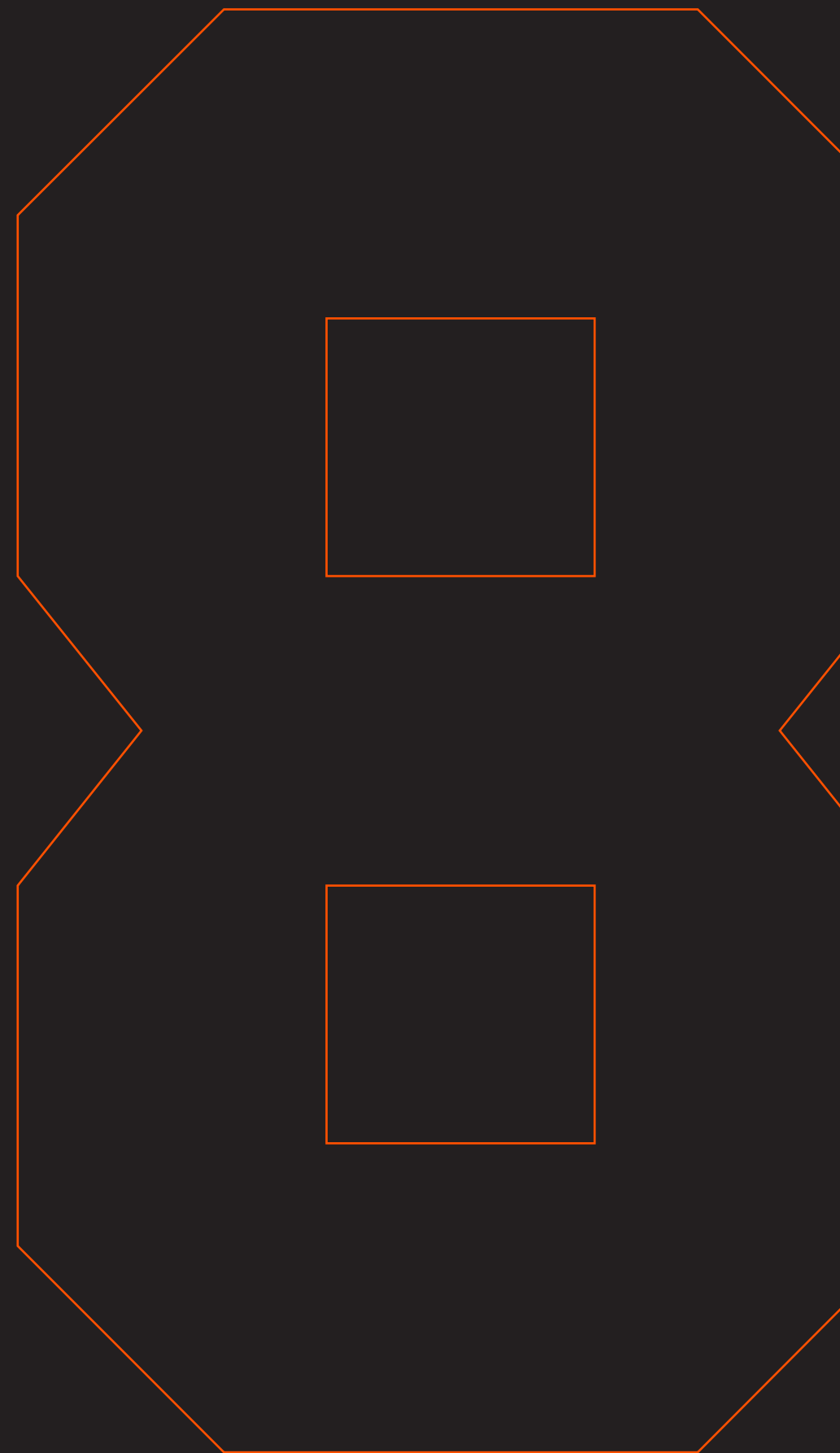
I virtual reality scenariot kommer ledaren att få uppleva hur det känns att vara en ungdom som bland annat har en funktionsnedsättning. Funktionsnedsättningar som är i fokus och som scenariot visualiserar moment ifrån är ADHD, Autism och asperger. Det innebär att scenariot inte täcker alla funktionsnedsättningar som finns, utan enbart dessa tre. Det innefattar även de hjälpmedel som scenariot visualiserar. Däremot kompletteras detta i teorin.

TEORI

Teoriavsnittet är utvecklat av Specialpedagogkonsult. Avsnittet varvar exempel och kunskap kring specialpedagogiska färdigheter samt grunder som är värdefulla i ledarens specialpedagogiska resa i mötet med ungdomar.



DIGITAL UPPKÖRNING





INNEHÅLL

SESSION 8



SJÄLVSKATTNING - TEORI - FILM I VR - VR SCENARIO - SJÄLVSKATTNING

DIGITAL UPPKÖRNING

SJÄLVSKATTNING

Innan och efter sessionen får ledaren svara på frågor för att följa utvecklingen hen har gjort i samband de övningar ledaren precis har genomfört. Självsfattningen kan vara mellan 1-3 frågor kopplade till sessionen.

TEORI

Teoriavsnittet är utvecklat av teamet på Locker Room Talk. Ledaren får lära sig mer om utmanande situationer som LRT:s utbildare har behövt hantera men även läsa på om hur en utbildningssession kan se ut från programmet Eight Weeks.

FILM I VR

Julia Frännek, Verksamhetschef på Locker Room Talk, delar med sig om vad som är viktigast att tänka på innan en utbildningssession och vad LRT letar efter hos en utbildare.

VR-SCENARIO

I virtual reality scenariot kommer ledaren att få öva på hålla en utbildning från Eight Weeks. Rummet möjliggör att ha ungdomarna i olika positioner, platser i rummet och ledaren kan även skifta mellan diskussion och lyssna läge. Ledaren ska prata muntligt och genomföra utbildningen så som ledaren skulle ha gjort i verkligheten.

PRESSKONFERENS 2

TEORI

Teoriavsnittet är utvecklat av Locker Room Talk med hjälp av underlag från Dale Carnegie och Take a Change. Innehållet består av 10 tips som ledaren kan ha i åtanke i samband med intervjuer och frågor.

VR-SCENARIO

I virtual reality scenariot kommer ledaren att ställas inför en presskonferens där journalister ställer frågor till hen. Frågorna från presskonferensen är hämtade och representerar en sammanställning av mönster av tankebanor och frågor från föräldrar, ledarkollegor och därtill journalister som många ledare berättar att de ställs inför. Trots att själva VR-scenariot sätter ledaren i ett press-sammanhang, är det därför viktigt att komma ihåg att dessa frågor kommer från flera olika områden där press-sammanhanget är ett sätt för att visualisera det. Övningen vill hjälpa ledaren att få en känsla för att hantera dessa frågor på ett bra sätt.



TILLÄGG

Coach Journey har utöver det som är listat i kursplanen flera moment som en kan lägga till vid behov. Exempelvis genomför Locker Room Talks utbildare ytterliggare moment som bland annat ett digitalt teoriprov och även ett digital uppkörningsprov i VR och med en handledare från LRT som följer uppkörningen.

Dessa är i vanliga fall enbart avsedda för de som utbildar sig till utbildare hos Locker Room Talk. Däremot, beroende på klubbens behov, kan detta även bli tillgängligt för er. För mer information kontakta din kontaktperson på LRT.





ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

COACH

J O U R N E Y



VERSION 01
2022

LOCKER ROOM TALK.



Malmö stad