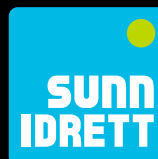


SUNN IDRETT

KOMMUNIKASJON RUNDT MAT, KROPP OG VEKT



21. OKTOBER 2020
WEBINAR
KL. 18.00 – 20.30



Sunn Idrett og Norges idrettsforbund inviterer til webinar om «Kommunikasjon rundt mat, kropp og vekt».

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 2,5 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 via minidrett.nif.no innen 19. oktober: Trener 2 - Sunn Idrett - Kommunikasjon rundt mat, kropp og vekt (NIF mal). Det er kostnadsfritt å delta.

Spørsmål, innspill og kommentarer kan sendes til Antero.Wallinus-Rinne@idrettsforbundet.no og/eller kristin@sunnidrett.no. Vi gleder oss til å se deg digitalt den 21. oktober.

Med vennlig hilsen
Antero Wallinus-Rinne (NIF) og
Kristin Lundanes Jonvik (Sunn Idrett)

KRISTIN L. JONVIK er utdannet klinisk ernæringsfysiolog og har en doktorgrad i idrettsernæring. Siden 2019 jobber Kristin 70% i Sunn Idrett, og er ved siden av forsker på Norges idrettshøgskole.



TRENERLØYPA