

Trænergruppens kursuskatalog

I dette hæfte kan du få inspiration til, hvilke træninger IMCCs trænergruppe blandt andet udbyder.

Den præcise form, længde og indhold kan tilpasses, så det matcher Jeres efterspørgsel.

Trænerne kan bruges til månedsmøder i aktiviteter og udvalg, events i aktiviteter, events fra lokalbestyrelsen, regionale events eller nationale events.

Skriv til training@imcc.dk hvis du har spørgsmål til booking.

Hvis du allerede ved, hvilken træning du kunne tænke dig, så udfyld [denne](#) formular.

Træninger

[Advocacy](#)

[Do No Harm](#)

[Formidling og Præsentationsteknik](#)

[How to IMCC](#)

[Konflikthåndtering](#)

[Ledelse](#)

[Monitorering og Evaluering](#)

[Motivation](#)

[Overlevering](#)

[PR og Formidling](#)

[Projektstyring](#)

[Samarbejde og Gruppedynamik](#)

[Stressfri frivillig](#)

[Økonomi og Fundraising](#)

Advocacy

Beskrivelse

Træningen har til formål at give IMCC'er egenskaber og kompetencer som de kan anvende når de skal ud være fortalere for deres sundhedsfremmende arbejde.

Formålet med træningen er at styrke IMCC'ers evner indenfor public speaking og diplomacy, samt at give dem ressourcer som de kan anvende når de skal ud og finde stakeholders. Der vil derudover også være fokus på hvordan stakeholders vil kunne styrke ens advocacy work. Træningen vil også give IMCC'er indsigt i de forskellige eksterne muligheder som IMCC kan tilbyde, samt hvordan man forbereder til sådan et møde når man er afsted.

Træningen vil generelt være meget interaktiv, og vil følge et learning-by-doing koncept i grupper. Der vil derudover være fælles tavleundervisning samt casearbejde i grupper.

Læringsmål

- At lære hvordan man kan lave advocacy både lokalt, nationalt og internationalt
- At få styrket public speaking og diplomacy evner
- At kunne lave den gode elevatortale
- At kunne anvende sociale medier til advocacy
- At få indsigt i hvordan man finder stakeholders, og hvordan de kan bruges i advocacy arbejde
- At få større indsigt i eksterne muligheder indenfor IMCC

Trænere

Do No Harm

Beskrivelse

Træningen har til formål at forberede alle IMCC'er der skal udsendes som del af deres aktivitet (og et krav ifølge IMCCs vedtægter).

Formålet er at skabe overvejelser og refleksion hos den enkelte omkring det forestående kulturmøde, gøre deltagerne bevidst om egen motivation, samt få en forståelse af hvordan ens handlinger kan påvirke det lokalsamfund man skal ned og være en del af. Derudover vil deltagerne få en forståelse af hvad bæredygtig udviklingsarbejde indebærer.

Træningen er baseret på både tavleundervisning, gruppearbejde, video, og casearbejde

Læringsmål

- Forstå konceptet do no harm
- Have en forståelse af hvad bæredygtighed
- blive bevidst om egen motivation
- Opnå refleksion og blive forberedt på kulturmøde

Trænere

Formidling og Præsentationsteknik

Beskrivelse

Træningen er sammensat af teoretiske og praktiske dele. De teoretiske dele tager udgangspunkt i grundlæggende teori om retorik. De praktiske dele komplimenterer det teoretiske indhold - her får deltagerne mulighed for at prøve teorien i praksis. Desuden er de praktiske øvelser bundet op på forskellige feedbackmetoder, så deltagernes udvikling sikres.

Træningen er baseret på *learning-by-doing*, *participatory learning*, *peer-to-peer-learning*, tavleundervisning, feedback og gruppediskussioner.

Læringsmål

- Fået ny viden om grundlæggende retorisk teori
- Fået øget bevidsthed om kropssprogets betydning for mundtlig formidling, og har erfaret deres egne styrker og svagheder.
- Fået diskuteret hvordan man kan håndtere nervøsitet når man står foran et publikum.
- Fået konkrete redskaber til at kunne strukturere og formidle et budskab eller en historie på en overbevisende og medrivende måde
- Fået afprøvet sig selv i en talesituation og fået konkret feedback på deres præstation.

Trænere

How To IMCC

Beskrivelse

Denne træning giver dig et indblik i og en forståelse af IMCC, medlemmernes rolle og vigtighed, samt hvorfor IMCC giver mening.

Træningen kan tilbydes medlemmer, der gerne vil have større forståelse af, hvad IMCC er for en størrelse.

Den er også relevant, hvis du gerne vil finde ud af, hvordan din aktivitet passer ind i IMCC, finde mulige sparringspartnere blandt andre aktiviteter, samt lære om IMCC's nationale og internationale muligheder.

Derudover kan du få gode råd til, hvordan du og din aktivitet får mest muligt ud af de ressourcer, IMCC tilbyder jer gennem bestyrelsen, sekretariatet og trænergruppen.

Læringsmål

- At tilegne sig forståelse af IMCC som organisation
- At få kendskab til IMCC's struktur
- At få kendskab til IMCC's samarbejdspartnere samt hvad disse partnerskaber tilbyder af muligheder
- At få et overblik over de muligheder, man har som medlem af IMCC
- At få et overblik over de muligheder, man har som aktivitet eller gruppe i IMCC

Trænere

Konflikthåndtering

Beskrivelse

Træning i konflikthåndtering kan hjælpe til at blive opmærksom på en konflikts aspekter og dens udviklingsforløb, så man bedre kan agere i den.

Vi kan tilbyde at undervise i at anvende generelle redskaber til konflikthåndtering, eller vi kan tilrettelægge træningen specifikt efter din gruppes ønsker - for eksempel tage udgangspunkt i en relevant case.

Denne træning er både relevant for dig, der oplever at konflikter i din gruppe, der står i vejen for de projekter, I laver, og for dig, som har samlet en gruppe af frivillige, som netop er begyndt på at arbejde sammen om et projekt. Den giver indsigt i og viden om hvorfor konflikter opstår, og hvad man kan gøre for at løse dem.

Læringsmål

- At forstå de mekanismer, som konflikter opstår ud fra
- At være i stand til at foregribe konflikter i din gruppe og få redskaber til at forhindre, at de opstår
- At kunne analysere konflikter ud fra de involverede parter synspunkt og den kontekst, de opstår i
- At kunne agere som mægler i en konflikt og hjælpe til at løse den
- At kunne praktisere sikker kommunikation

Trænere

Ledelse

Beskrivelse

Træning i ledelse er relevant for dig, der er leder for en aktivitet, et projekt eller en arbejdsgruppe. Men det er bestemt også relevant for dig, hvis du ikke kan placere dig selv i nogen af de nævnte. Ledelsestræning kan give dig bedre forståelse for dynamikken i din gruppe - og hvordan du bliver en god leder.

Vi kan tilbyde en bred vifte af træninger inden for ledelse. Det kan anbefales at målrette træningen specifikt efter jeres behov. Eksempler på træninger inden for ledelse kan være situationsbestemt ledelse, personlig ledelse, eller ledelse og kommunikation mv.. Træningerne vil give nogle generelle ledelsesredskaber, som præsenteres teoretisk, hvorefter vi arbejder med dem med praktiske øvelser.

Er du interesseret, men i tvivl om hvad din træning skal handle om, så skriv til os og fortæl mere om, hvad du godt kunne tænke dig at få ud af træningen, samt hvilken ledelsessituation I står i.

Læringsmål

- At få kendskab til hvad ledelse er og hvad lederens rolle er i en gruppe
- At forstå hvordan en leder gennem handlinger og kommunikation påvirker resten af gruppen
- At få kendskab til forskellige ledelsesmetoder samt i hvilke sammenhænge de kan anvendes
- At få indblik i dine egne ledelseskompetencer og en forståelse for, hvad dine styrker er
- At kunne praktisere sikker kommunikation
- At blive dygtigere til at motivere andre

Trænere

Monitorering og Evaluering

Beskrivelse

Monitorering og evaluering er helt essentielle redskaber for dig og din gruppe, der laver frivilligt arbejde.

Vi kan tilbyde træninger til jer, der arbejder på projekter eller events. Vi kan give redskaber, der hjælper jer til at adressere hvad I har behov for at måle på, hvordan I indsamler oplysninger, samt hvordan I evaluerer på forløbet.

Vi tilbyder også træninger til jer, der har en aktivitet, som er under konstant udvikling og gerne vil forbedre jeres arbejde. Vi kan give jer redskaber til, hvordan man skaber en evalueringskultur og viden om, hvilke data der er relevante for jer at indsamle - samt hvordan I får det bedste ud af jeres evalueringer.

Læringsmål

- At få kendskab til redskaber for monitorering og evaluering
- At forstå, hvordan monitorering og evaluering kan anvendes til at udvikle en aktivitet, et udvalg eller en gruppe
- At tilegne sig viden til at kunne implementere evaluering i aktivitet, udvalg eller gruppe
- At kunne opstille relevante indikatorer for et projekt og derefter kunne monitorere dem

Trænere

Motivation

Beskrivelse

Hvad får folk til at melde sig ind i IMCC? Hvordan fastholder man medlemmer i sin aktivitet? Hvorfor har vi lyst til at lave frivilligt arbejde?

Træning i motivation kan give et indblik i, hvilke mekanismer der driver vores lyst til at udføre vores frivillige arbejde.

Vi kan også tilbyde mere specifikt tilrettelagte træninger i motivation efter jeres behov. Det kan eksempelvis være med fokus på rekruttering af nye medlemmer, med fokus på at fastholde motivationen i en etableret gruppe eller med fokus på metoder til at finde motivationen frem, når den synes at være svundet ud.

Kontakt os med dine specifikke ønsker til, hvad man skal få ud af træningen.

Læringsmål

- At tilegne sig viden om, hvilke forskellige typer motivation, der driver én selv og andre
- At kunne anvende viden om motivation til at planlægge strategier for rekruttering af medlemmer
- At få forståelse for de udfordringer, der kan opstå med motivation i forbindelse med frivilligt arbejde
- At blive bedre til at holde motivationen oppe, når arbejdspresset er stort i din gruppe

Trænere

Overlevering

Beskrivelse

Overlevering - ikke verdens mest sexede ord. Eller hvad med "institutionel hukommelse"? Næh, den fanger heller ikke direkte.

Men: Begge er uundgåelige - begge er vigtige for os alle, hvad enten det er i vores fremtidige professioner, eller det er i vores aktivitet / udvalg eller bestyrelse. En god overlevering kan være med til at sikre at kommende generationer i ens aktivitet ved hvad der har ligget før dem - hvilken historie der er blevet fortalt; og være med til at gøre indføringen i en ny aktivitet/udvalg eller andet væsentligt mere velfunderet. Og dermed sikre den institutionelle hukommelse; den viden der føres videre i gruppen og fra frivillig til efterfølgende frivillig.

For at vide hvordan stien fremad ser ud, er det afgørende at vide hvor man før har vandret. Uden en god overlevering er det således klassisk at organisationer, frivillige eller aktiviteter spilder energi, tid og ressourcer med at søge at opfinde den dybe tallerken igen; hvert år, og ved hvert skifte. Dette gør en god overlevering op med; da den netop forbereder til fornyelse; giver indsigt i stien der førte hertil; og dermed lægger fundamentet for videre udvikling.

Træningen i overlevering kan tilpasses alt efter jeres behov. Med træningen kommer også en indføring i en syv-trins model for *Den gode Overlevering*. Fremgangsmåden vil ikke være opskriften på løsninger for alle ens overleveringsproblemer; men tværtimod give et sæt redskaber til at kunne designe ens egen overlevering, præcis som denne passer bedst ind i den individuelle kontekst for hver frivillig / hver aktivitet.

Læringsmål

- At gå systematisk og strategisk til værks ift. at planlægge en overlevering
- At kunne udføre en overlevering
- Gennemgang af indhold i relation til IMCC's Guide til overlevering - herunder:
 - Syv-trins modellen til *Den gode overlevering*
- Indsigt i den teoretiske baggrund for det at overlevere en position, viden eller andet materiale
- Forforståelse og motivation for at kunne videregive positioner på en hensigtsmæssig og ansvarlig måde til kommende frivillige.

Trænere

PR og Formidling

Beskrivelse

Denne træning har til formål at styrke jeres kommunikation med omverdenen.

Hvordan vælger man den rette kanal til ens budskab og hvordan analyserer man modtageren og tilrettelægger information, så det når netop det ønskede publikum? Det er nogle af de spørgsmål en træning i PR og formidling kan besvare. Træningen kan tilrettelægges efter jeres specifikke behov og ønsker og kan bl.a. give jer indblik i hvordan man praktiserer god præsentationsteknik, hvordan man agerer på forskellige platforme samt hvordan man tilrettelægger ens PR strategi efter ens mål og målgruppe. Træningen vil hjælpe jer med at styrke jeres branding og image samt give jer redskaber skræddersyet til jeres behov.

Træningen kan med fordel bruges i forbindelse med planlægningen af større events eller som en del af ens rekrutteringsstrategi.

Læringsmål

- At være i stand til at lægge en PR plan
- At opnå forståelse for forskellige kommunikations platforme samt deres fordele og ulemper
- At kunne analyserer ens målgruppe
- At kunne specificere ens PR indsats efter målgruppe og kanal
- At kunne evaluerer ens impact
- At klæde jer på til at kunne tale offentligt samt pitche ideer på kort tid

Trænere

Projektstyring

Beskrivelse

Denne træning har til formål at give jer redskaberne til at udvikle og forbedre projekter således at i opnår størst mulig effekt.

Efter kurset har deltagerne kendskab til og har afprøvet de forskellige trin i at formulere et projekt efter LFA metoden.

I løbet af kurset vil vi grundigt gennemgå og afprøve metoden Logical Framework Approach. Med udgangspunkt i cases, egne projekter og en veksler formen mellem oplæg, plenum diskussioner og gruppearbejder, vil vi arbejde os gennem de forskellige analyse- og formuleringsfaser i udformningen af et projekt. Deltagerne får herigennem mulighed for at afprøve metoden og undersøge dens styrker og svagheder. Derudover er der fokus på hvordan LFA metoden kan bruges til monitorering, evaluering og politisk advocacy arbejde.

Læringsmål

- Basisviden om et projekts forskellige faser
- Forståelse af hvordan man bruger Logical framework approach (LFA) til design, styring og evaluering af et projekt
- Inspirere deltagerne til at bruge advocacy inden for deres aktivitet eller projekt
- Kendskab til stakeholder analyse samt hvordan dette bruges aktivt i et projekt

Trænere

Stressfri frivillig

Beskrivelse

Hvordan skal man prioritere sit frivillige arbejde oveni studie, arbejde og fritid?

Træningen involverer refleksioner og praktiske øvelser til at få et bedre indblik i, hvordan man prioriterer sine opgaver og projekter. Den vil også introducere nogle redskaber, man kan bruge til tidsstyring. Disse redskaber er særdeles relevante for dig som frivillig, men er også anvendelige i andre sammenhænge, f.eks. planlægning af studietid.

Med denne træning har vi fokus på, at hver enkelt person, der deltager, tager noget med hjem, som de kan anvende i deres frivilligliv. Strukturen af træningen vil starte med en kort teoretisk gennemgang efterfulgt af praktiske øvelser, hvor man kan afprøve metoderne efter sine egne behov.

Læringsmål

- At få nogle konkrete redskaber til at planlægge sin tid og skabe overblik.
- At få ny viden om hvordan man prioriterer sit frivillige arbejde, så det tager hensyn til studie og arbejde
- At blive mere bevidst om, hvad man selv synes er vigtigt at prioritere
- At have tilegnet sig nye værktøjer til at komme igennem travle perioder uden at blive stresset

Trænere

Samarbejde og Gruppedynamik

Beskrivelse

Træningen vil introducere til generelle forhold, der gør sig gældende for gruppearbejde. Der vil både være undervisning i nogle teorier omkring gruppedynamik samt praktiske øvelser og diskussioner om koncepterne. Der vil både være fokus på gruppen som helhed og på de enkelte medlemmer af gruppen. Endelig kan vi i træningen også komme ind på lederens rolle, kommunikation, motivation eller forebyggelse af konflikter.

Træningen er både relevant for nye grupper, f.eks. bestyrelser eller udvalg, og for grupper, der har arbejdet sammen i længere tid. Træningen kan også tilpasses, hvis jeres gruppe har nogle specifikke ønsker eller behov.

Læringsmål

- At have lært om gruppedynamik og hvordan det udspiller sig i praksis
- At få en forståelse for de forskellige roller, medlemmerne i en gruppe tager på sig
- At kende til lederens rolle i en gruppe samt hvordan lederen kan påvirke gruppedynamikken
- At vide hvordan man kan lægge en grobund for godt samarbejde
- At have fået en grundlæggende forståelse for, hvordan man forebygger konflikter

Trænere

Økonomi og Fundraising

Beskrivelse

Uden penge i banken duer IMCC-helten ikke - at tilegne sig viden om økonomistyring er helt essentielt for aktiviteter, projekter og grupper.

Trænergruppen i IMCC laver ikke træninger i økonomistyring og fundraising. Træningerne bliver organiseret af IMCC's sekretariat som enkeltstående begivenheder eller via lokal- eller nationalbestyrelsen. Har I som aktivitet, projekt eller gruppe behov for træning i økonomi og fundraising, kan I kontakte sekretariatet på denne mail: mikael@imcc.dk

Træningen i økonomi og fundraising er efter jeres behov og ønsker. Hvad enten I er en gruppe med én årlig begivenhed eller løbende events, et projekt i grøn gruppe eller noget helt fjerde, så kan vi udstyre jer med konkrete redskaber til jeres behov.

I kan både præsenteres for reglerne inden for økonomistyring og få sæt af tips og tricks, som gør økonomistyring til en leg, i stedet for en byrde. Aktiviteten har mulighed for at medbringe sit eget budget eller regnskab og arbejde med det under træningen.