

## Uppdragsbeskrivning Ledare för Tioveckorsprogrammet VT 2025

Tioveckorsprogrammet är Löparakademin ungdomsverksamhet som erbjuder träning och mentorskap från ideellt engagerade ledare till ungdomar som går i årskurs 8. Syfte och mål med programmet är att ge kunskap om en hälsosam livsstil samt redskap för att kunna sätta upp och nå egna drömmar och mål. Med löpning som verktyg inspirerar vi till en mer aktiv fritid och hos oss är du välkommen oavsett kön och tidigare träningserfarenhet. Vi är en plattform för personlig utveckling, gemenskap och mod - inte bara för deltagarna utan även för dig som blivande ledare!

### Ledaruppdraget:

- Vara väl insatt i Tioveckorsprogrammets koncept, mål och upplägg.
- Planera, förbereda och genomföra träningar och workshops tillsammans med 5-7 andra ledare
- Kunna närvara på minst 75% av alla aktiviteter under programmet.
- Stödja och peppa ungdomarna i deras utveckling.
- Vara en mentor och en god förebild enligt Löparakademin riktlinjer
- Ansvara för administration som bestäms i samråd med programansvarig.

### Vi söker dig:

- Med stort hjärta som vill göra skillnad och jobba med och för ungdomar.
- Som vill coacha och stötta andra att bli sitt bästa jag.
- Med genuint intresse för att utveckla ditt positiva ledarskap.
- Som gillar att jobba i team.
- Tidigare tränings- och ledarerfarenhet är inget krav

### Tid:

Programmet pågår i tio veckor med start vecka v.11 (Sthlm), v.11 (Malmö) & v.14 (Gbg)

Träningspass 2 ggr/vecka. Vanligtvis tisdagar och torsdagar 18.00-19.30.

Workshop 1 gång varannan vecka. Vanligtvis söndagar 11.00-13.00.

Förväntad arbetsinsats uppgår alltså mellan 4-7h i veckan inklusive planeringstid. Dagar och tider kan bestämmas på ledarutbildningen utifrån ledargruppens önskemål.

### Förberedelse:

Obligatorisk ledarutbildning för samtliga ledare. Under utbildningen får du alla verktyg och material du behöver för att utföra ditt uppdrag som ledare hos oss. Du får även med dig utbildningsmaterial som du kan använda som stöd och grund under programmet.

-Ledare utbildning (Sthlm) 22-23 februari 10.00 - 16.00 (HELIO Slussen)

-Ledare utbildning (Malmö) 1-2 mars 10.00 - 16.00 (TBA)

-Ledare utbildning (Gbg) 15-16 mars - 16.00 (TBA)

OBS! Vissa datum & tider kan ändras.

### Ersättning:

Uppdraget som ungdomsledare bygger på ideellt engagemang. Som ledare får du Löparakademin signatur t-shirt och löparskor från Nike. Efter avslutat program får du även ett intyg på ditt deltagande. För detta uppdrag krävs utdrag ur polisens belastningsregister.

---

[seppi@loparakademin.se](mailto:seppi@loparakademin.se) 076 183 47 43

[isabella@loparakademin.se](mailto:isabella@loparakademin.se) 070 812 66 11

[ina@loparakademin.se](mailto:ina@loparakademin.se) 070 048 14 24

instagram: @loparakademin