Västra Götaland

Coachtimmen

Välmående i tränarrollen

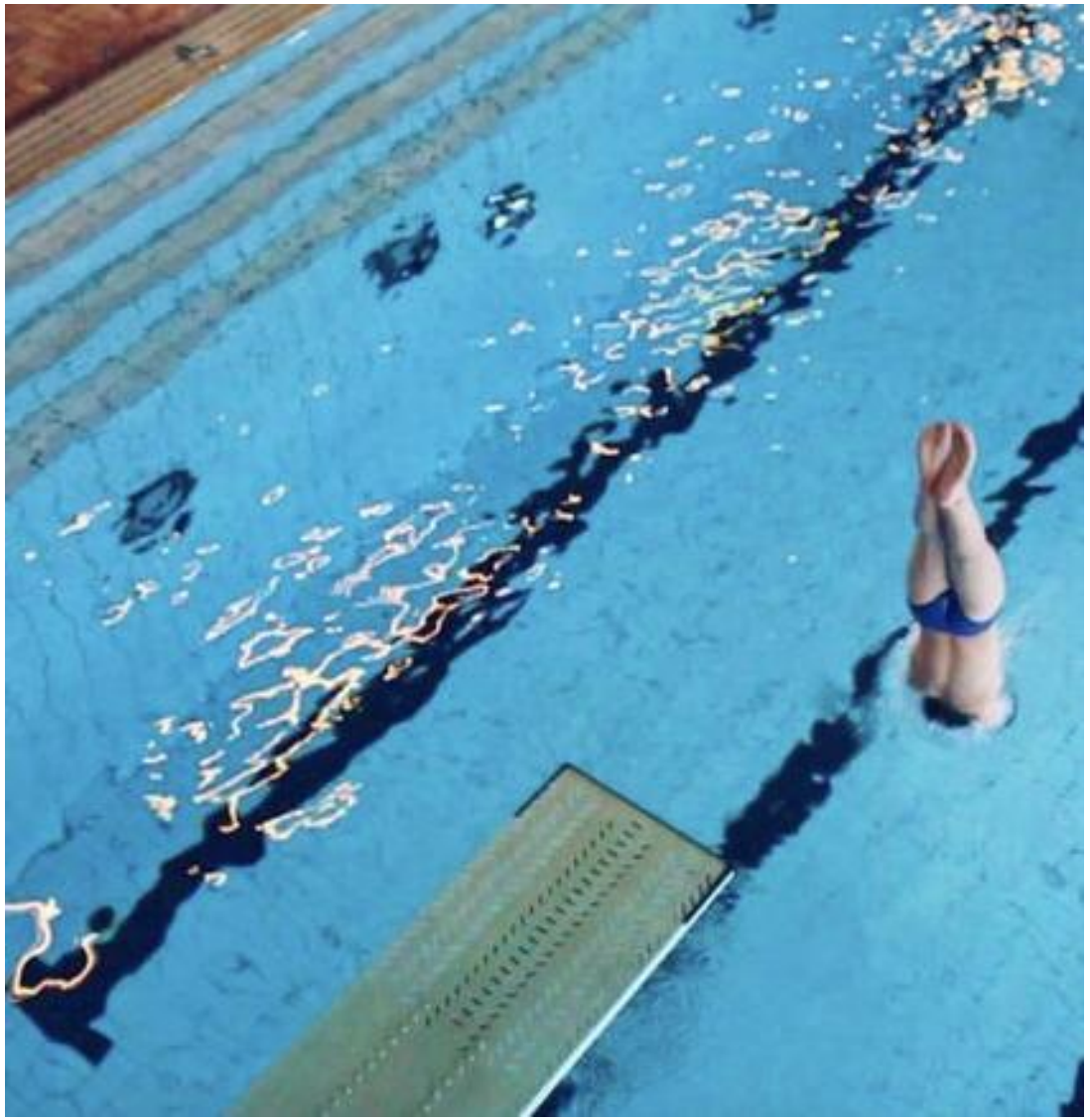
Västsvenska Simförbundet
2026-03-27
Anna Lundkvist – RF-SISU Västra Götaland

Västra Götaland

Syfte

- Stanna upp och reflektera
- Sätta ord på vad som ger och tar energi
- Få konkreta verktyg
- Ta ett hållbart nästa steg

Västra Götaland



Incheckning

Hur är läget, egentligen?

- Vad gör att du står just där idag?
- Vad behöver du för att flytta dig +1 steg?

Västra Götaland

Hållbar tränarkarriär

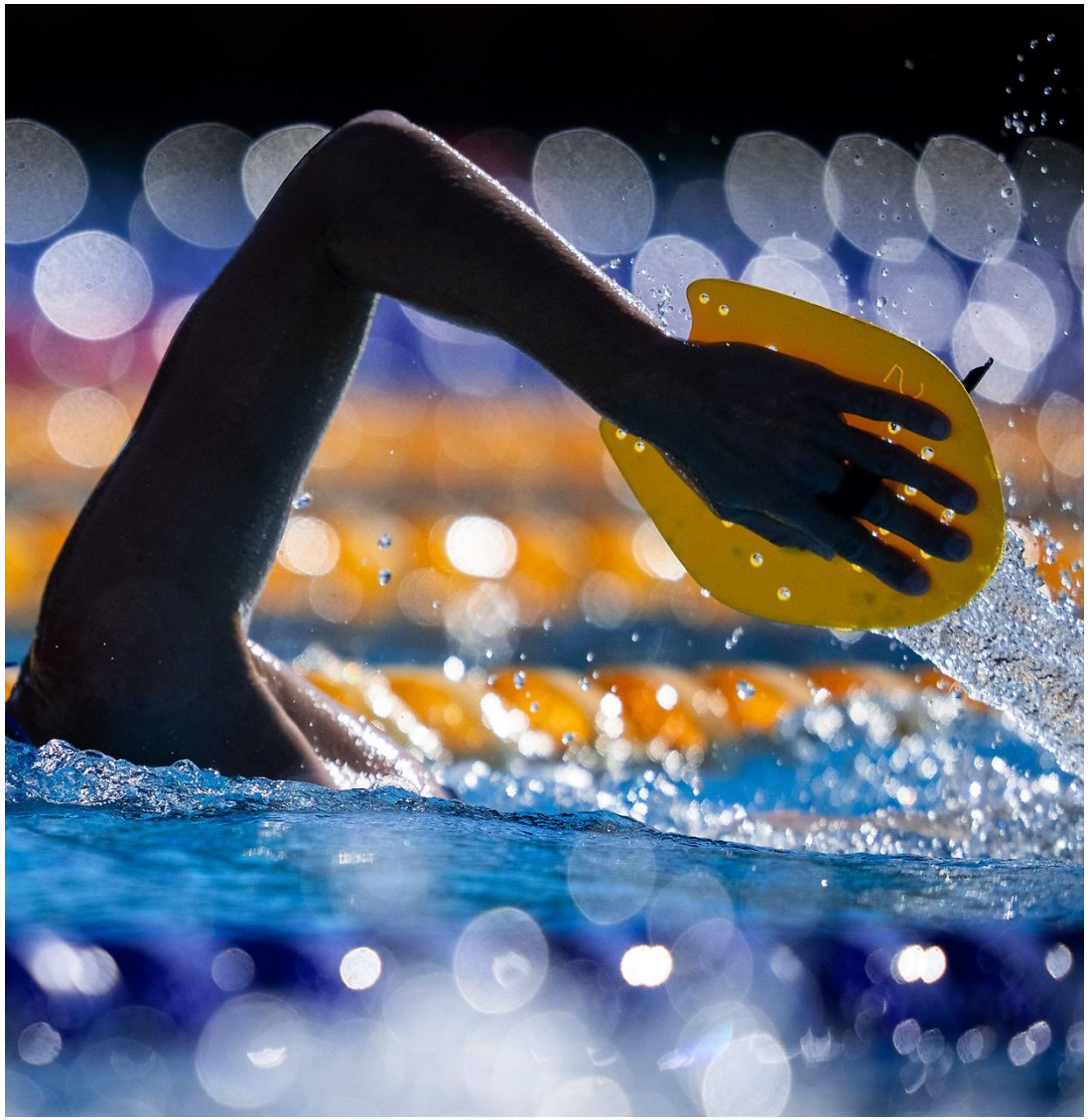
- **Tränarrollen är meningsfull – och krävande**
- Riskfaktorer
- Skyddsfaktorer

Tre fundamentala behov för att må bra:

- Belastning – Återhämtning – Motivation

Balans = Hållbarhet

Västra Götaland



Tre psykologiska behov

Jag mår bra som tränare när jag känner:

- Jag får påverka
- Jag lyckas
- Jag hör till

Min tränarroll i balans

Samtala i gruppen

Vad ger energi?

Vad tar energi?

När mår jag som bäst?

Vad behöver förändra

Västra Götaland

Självcoaching
Mitt hållbara nästa steg

Västra Götaland

Skriv din egen reflektion

1. Behålla/fortsätta göra

2. Minska

3. Utveckla/göra mer av

4. Nästa konkreta (lilla) handling)?

* Vad gör det viktigt?
* När börjar du?
* Vad kan hindra dig?
* Vad behöver du för stöd?

2&2 – Berätta ditt steg – kompisen ställer frågor

Tänk efter & samtala

Vad gjorde du?

Vad betydde det?

👉 Tänk på en simmare du gjort skillnad för

👉 Det här är ditt ”WHY” – det som ger mening

Att bestämma sig...

Tränare är en nyckelroll inom idrotten

Hållbara tränare = hållbara aktiva

Ta hand om dig = professionellt ledarskap

👉 För att ha en fortsatt hållbar karriär ska jag…

Hållbar tränarkarriär - tips

Återhämtning, paus, vila, sömn, egen träning

Sätt gränser för när du är tillgänglig

Dela ansvar, samarbeta, be om hjälp

Påminn dig om ditt eget WHY

👉 Energikoll varje vecka

Hur är mitt energiläge 1-10

Västra Götaland

⭐ Coachkort 1 – Energi

- Vad ger mig energi som tränare?
- När känner jag tränarglädje?
- Vad tar mest kraft?

⭐ Coachkort 2 – Motivation

- Varför började jag som tränare?
- Vad vill jag bidra med?
- Vad gör uppdraget meningsfullt?

⭐ Coachkort 3 – Balans

- Vad behöver jag mer av?
- Vad behöver jag mindre av?
- Vad behöver jag säga JA / NEJ till?

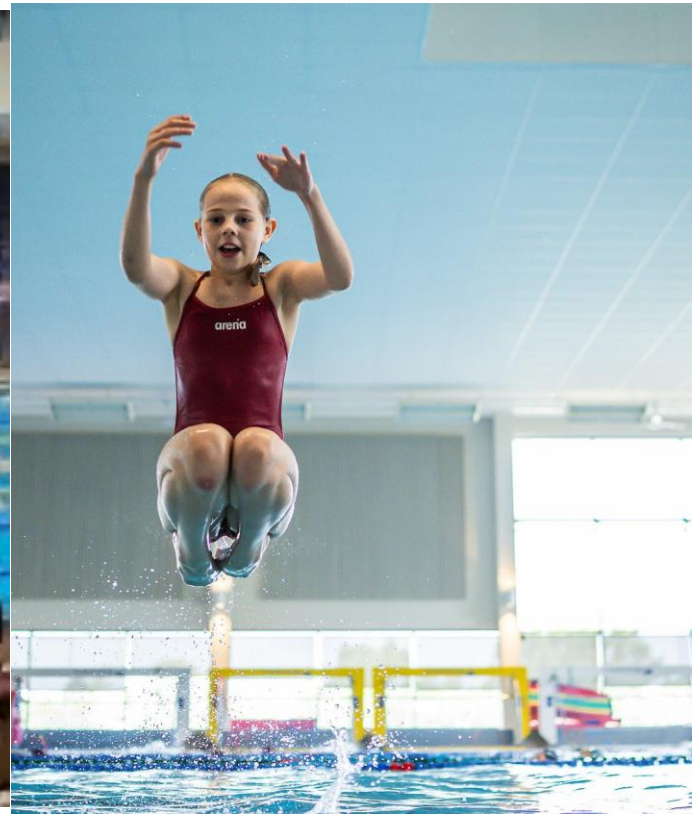
⭐ Coachkort 4 – Handling

- Vad är mitt nästa lilla steg?
- När gör jag det?
- Vem kan stötta mig?

Fem sätt att utveckla din förening tillsammans med RF-SISU Västra Götaland & Halland

1. Rådgivning och stöd
2. Ansöka om bidrag/ekonomiskt stöd och stipendier
3. Utbildning av aktiva, ledare, tränare, föreningsledare och idrottsföräldrar
4. Starta upp lärgrupper i föreningen
5. Föreningsutveckling med stöd av en processledare

Västra Götaland

TACK <3

anna.lundkvist@rfsisu.se