

# Mest brukte studieplaner oppdelt i emner

## Trimkurs

19206	Fysisk aktivitet mestring og glede	4-30 timer
11006	Lev aktivt med din sykdom i sal	4-60 timer
11214	Fysisk aktivitet/forebygging og rehabilitering	4-60 timer
11193	Stavgang	4-60 timer
11213	Mestring og aktivitet	4-100 timer
15490	Ut i naturen og inn i sal	4-200 timer

## Trening i vann

19206	Fysisk aktivitet mestring og glede	4-30 timer
1109	Mestringsaktiviteter innen fritid, idrett, kultur	4-40 timer
11005	Lev aktivt med din sykdom i vann	4-60 timer
11214	Fysisk aktivitet/forebygging og rehabilitering	4-60 timer
11213	Mestring og aktivitet	4-100 timer
15490	Ut i naturen og inn i sal	4-200 timer

## Organisasjonskurs for nye tillitsvalgte

NB! Dette er kurs for nye tillitsvalgte. Når opplæring er gjennomført er dette ordinær organisasjonsdrift som ikke godkjennes som kurs.

11273	Opplæring i styrets årsmøteforberedelser	4-16 timer
11168	Opplæring i valgkomitéarbeid	4-20 timer
11165	Opplæring i å delta på årsmøter	4-20 timer
11169	Opplæring i gjennomføring av lokallagsaktiviteter	4-40 timer
11171	Opplæring i årsmøteforberedelser	4-40 timer
11157	Opplæring i gjennomføring av dag- og kveldskonferanse, temamøter og annet organisasjonsarrangement	4-40 timer

11338	Opplæring i gjennomføring av helgekurs	4-30 timer
11154	Opplæring i gjennomføring av jubileumsfeiring	4-40 timer
11170	Opplæring i gjennomføring av årsmøte/landsmøte	4-60 timer
1078	Opplæring i styrearbeid	4-60 timer

## Organisasjonsutvikling

11173	Lobbyarbeid i fylker og kommuner	4-30 timer
11150	Studiearbeid og elektroniske rutiner	4-30 timer
11166	Organisasjonsutvikling for tillitsvalgte	4-40 timer
11167	Organisasjonsutvikling, medlemservice	4-40 timer
11175	Rekruttering av frivillige til lokal- og fylkeslag	4-40 timer
11172	Utvikling av organisasjonens saksbehandlingssystem	4-40 timer
11182	Datakurs, internett og kommunikasjon	4-40 timer
16057	Aktive lokallag – rekruttere, aktivisere og beholde medlemmer	4-50 timer
11174	Organisasjonsutvikling; organisatorisk arbeid; likepersoners- og studiearbeid	4-60 timer

## Mestring og kunnskap om egen diagnose

11211	Å leve med en kronisk sykdom/funksjonsnedsettelse	4-60 timer
11212	Mestring, kunnskap og nettverk	4-100 timer

## Medlemsmøter med faglig innhold

Flere kortere samlinger kan settes sammen til et kurs når de har opplæring og en «rød tråd» i seg.

1121	Temamøter i lokallaget	4-30 timer
11211	Å leve med en kronisk sykdom/funksjonsnedsettelse	4-60 timer
11212	Mestring, kunnskap og nettverk	4-100 timer