



INGERFAIRS KURSUS I

# FRIVILLIGES TRIVSEL

INGERFAIR

Flæsketorvet 68, 1711 København V • Tlf 4084 7481 • [ingerfair@ingerfair.dk](mailto:ingerfair@ingerfair.dk) • [www.ingerfair.dk](http://www.ingerfair.dk)

Ingerfair

engageret i et stærkt civilsamfund

# STÅ STÆRKT I DIN FRIVILLIGFAGLIGHED OG STYRK TRIVSLEN BLANDT DE FRIVILLIGE

**KLIK / SCAN OG LÆS**  
– vores seneste Frivilligundersøgelse  
som kurset tager afsætning i.



## Trivsel er en afgørende forudsætning for, at frivillige bliver og engagerer sig i det arbejde, de brænder for

På dette kursus får du konkrete redskaber og nyeste viden til at styrke motivationen og skabe et sundt frivilligmiljø i din organisation.

Med afsæt i Ingerfairs nyeste Frivilligundersøgelse stiller vi skarpt på, hvad der fremmer engagement og giver de bedste rammer for frivillige – både individuelt og i fællesskab.

### Udbytte af kurset

Du får indblik i de vigtigste faktorer, der påvirker frivilliges trivsel og motivation samt redskaber til at skabe psykologisk tryghed og anerkendelse i frivilligrupper.

Du får inspiration og sparring til dit eget frivilligarbejde fra underviseren samt fra de øvrige kursister samt en forståelse for, hvordan du kan tilpasse dine arbejdsgange og ledelse, så frivillige lykkes i din organisation.

### Kursets indhold

- Velkommen og introduktion
- Hvad har betydning for frivilliges trivsel?
  - med afsæt i Ingerfairs seneste Frivilligundersøgelse ser vi på, hvordan frivillige vil anerkendes, og hvad der bidrager til frivilliges ambassadørskab.
- Perspektiver på frivilliges motivation og psykologiske behov.
  - med udgangspunkt i selvbestemmelsesteorien skelner vi mellem ydre og indre motivation. Vi dykker ned i, hvordan perspektivet kan bruges som redskab til at understøtte frivilliges trivsel.
- Hvordan fremmes frivilliges trivsel og motivation?
  - vi folder begreberne i psykologisk tryghed ud, så de kan bruges som redskab til at fremme trivsel i frivilligrupper.
- Afslutning og tak for i dag

### Målgruppe

Kurset er for dig, der arbejder med frivillige – fx som koordinator, leder, projektansvarlig eller i en anden rolle, hvor du har ansvar for at skabe gode rammer for frivillige.

## Underviser, Inge Vahlgren



Inge er konsulent i Ingerfair. Master i Adult Learning and Human Resource Development.

Hun arbejder med udvikling i frivillige organisationer bl.a. med projekter, hvor Ingerfair undersøger frivilliges trivsel og ansattes arbejdsmiljø og er sparringspartner om mulige veje at gå for organisationerne.

Inge har tidligere arbejdet som organisationskonsulent på Ungdomsøen og Roskilde Festival.

## Om Ingerfair

Ingerfair er en højt specialiseret konsulentvirksomhed inden for professionalisering af arbejdet med frivillige og samarbejder mellem civilsamfundet og det offentlige. I Ingerfair har vi altid haft den vision, at arbejdet med frivillige anerkendes som den særlige faglighed, det er. En af vores styrker er, at vi til daglig løser en bred vifte af opgaver for både store og små foreninger samt i det offentlige på forvaltnings- og institutionsniveau. På den måde har vi et bredt kendskab 'hele vejen rundt om bordet'.

[www.ingerfair.dk](http://www.ingerfair.dk)

## Kursusdag

D. 17. september 2025, kl. 9.00-15.30

## Sted

SoHo, Flæsketorvet 68, 1711 København V

## Pris

2.700 kr. + moms.

Prisen inkluderer morgenmad, frokost, kaffe/te/kage

## Tilmelding

[KLIK HER](#), og tilmeld dig i formularen på siden

Efter du har tilmeldt dig, modtager du en bekræftelsesmail, hvor du får at vide, om du er optaget. Inden for 10 arbejdsdage modtager du en faktura. Det er først, når fakturaen er betalt, at du er endeligt tilmeldt.

Betaler du ikke din faktura rettidigt, forbeholder vi os retten til at tilbyde din plads til en anden. Afmelder du dig senere end 30 dage inden kursusstart, refunderes 50% af kursuspriisen. Afmelder du dig 14 dage inden, eller endnu tættere på, afholdelse, refunderes kursusbetalingen ikke.

**KLIK / SCAN OG LÆS**  
– mere om Inges arbejde i Ingerfair

