

Sertifisert Life Coach

MODUL 1

Fysiologi
Skjelettmuskelens oppbygning
Leddene
Hjertet
Kroppens nervesystem
Nervesystemets to deler
Det motoriske og autonome nervesystemet
Det lille og det store kretsløpet
DNA
Immunforsvaret
Magen
Tarmene
Munnhule og magesekk
Magesekken og tolvfingertarmen
Bukspyttkjertelen
Tynntarmen
Tykktarmen
Leveren
Leverens funksjoner
Nedbrytning av næringsstoffer
BMIO
Verditabell
Kroppssammensetning
Hvorfor måle kroppssammensetning?

MODUL 2

Helsefremmende kost
Introduksjon til kosthold
Hva er kosthold?
Helsefremmende kosthold
Helsefremmende mat
Økologiske matvarer
Hvordan skape sunne måltidsforslag
Hvorfor behøver vi mat?

Grunnleggende ernæringslære
Karbohydrater
Sukker
Fiber
Protein
Proteinets funksjoner
Hvorfor behøver vi protein?
Opptak og nedbrytning av protein
Anbefalt inntak av protein
Aminosyrer
Fett
Fettets oppbygning
Opptak og nedbrytning av fett
Fettets funksjoner
Sammensetning av fett
Mineraler og vitaminer
Næringsmidler
Næringsinnhold
Smarte energivalg
Kaloriinnhold
Hva betyr makro?
Makrofordeling
Kosttilskudd
Hva er et kosttilskudd?
Syntetisk kosttilskudd
Aminosyrer
Proteinpulver
Kaseinpulver
Vegetabilske proteinpulver
ALA
CLA
Sink
Magnesium
Jern
Kalsium
Naturlig kosttilskudd
Hva innebærer ulike typer naturlige kosttilskudd?
Hvordan påvirker naturlegemidler vår kropp?

MODUL 3

Livsvaner
Livsstiler
Ulike typer livsstiler
Sunne livsstiler
Usunne livsstiler
Hvordan påvirker livsstilen vår helse?
Stress
Negativt stress
Positivt stress
Kortisolens påvirkning
Stresshåndtering
Kartlegging av stress
Hvordan kan vi måle stress?
Stresstester
Hverdagsliv
Hva er et aktivt hverdagsliv?
Hvordan påvirkes kroppen av stress?
Kan vi måle hvordan kroppen har det?
Blodtrykk
Kondisjonstest
Bevegelsestester
Styrketester
Mosjonsvaner
Sunne vaner
Usunne vaner
Nåtidens sykdommer
Forebyggende tiltak
Aktivitet og trening
Fysisk aktivitet
Trening
Mosjon
Fysisk aktivitets betydning for kroppen
Aktivere kroppens funksjoner
Hvordan måle resultater av en aktivitet i hverdagen?
Programopplegg for mosjon og en aktiv livsstil
Aktivitetsbank
Barneaktiviteter
Unge voksnes aktiviteter
Middelaldrende aktiviteter
Seniortilpassede aktiviteter
Aktiviteter for funksjonsnedsettelse
Skriftlig innlevering

MODUL 4

Kroppens ulike signaler
Hvordan reagerer kroppen fysisk?
Hvordan reagerer kroppen psykisk?
Hormoner i kroppen
Hormonenes påvirkning i kroppen
Psykologi
Kroppens psykologiske reaksjoner
Utløsningsreaksjoner
Stress
Glede
Harmoni
Desperasjon
Hva er utbrenthet?
Hva er utmattelsessyndrom?
Sosialt
Sosiale nettverk
Hvordan påvirker sosiale nettverk oss som individer?
Søvn
Søvnvaner
Hvordan reagerer kroppen på søvn
Lysfølsomhet
Nattemperatur
Hvile
Restitusjon
Relax
Avkobling
Kroppens avkoblingsfunksjoner
Mobilfrie soner
Sosiale medier
Min rolle som coach
Hvordan kan jeg påvirke som coach og leder?
Kommunikasjon
Å kommunisere
Kommunikasjon og våre sanser
Kommunikasjon i et team
Å lede et team
Å lede enkeltindivider
Å lede grupper
Feedback
Betydningen av feedback
Eksamensoppgave

Målet med utdanningen

Målet med utdanningen er at studenten etter endt utdanning har tilegnet seg den kunnskapen som kreves for et kvalifisert og selvstendig arbeid innen fagfeltet.

Opptakskrav

Ingen spesielle opptakskrav

Vurderingskriterier

Etter gjennomført utdanning, med godkjente resultater på alle innleveringsoppgaver og prøver, får studenten et sertifikat. Hovedlæreren for utdanningen er den som eksaminerer studenten.

Eksamenstittel

Sertifisert Life Coach

Utdanningens omfang

Studiene gjennomføres i valgfri studietakt og omfatter ca 4 uker med fulltidsstudier