

Certifierad Hälsoinspiratör

MODUL 1

Friskvård
Hälsofrämjande friskvård
Hälsoarbete
Hälsoarbete på Skola
Hälsoarbete i Organisationer
Hälsoarbete inom på vården
Motivera
Inspirera
Vem är jag som Inspiratör
Vem är jag som informatör?
Metoder
Strategier
Hälsofrämjande kost
Hälsofrämjande kosthållning
Hälsofrämjande livsmedel
Ekologiska livsmedel
Hälsosamma måltider
Menyer för olika ändamål
Inlämningsuppgift skriftligt

MODUL 2

Hälsa
Definition av hälsa
Lagstiftning om hälsa
Regler om hälsa
Mål och stadgar om hälsa
Levnadsvanor
Livsstilar
Olika typer av livsstilar
Hälsosamma livsstilar
Ohälsosamma livsstilar
Livsstilen påverkar hälsan
Stress
Negativ stress

Positiv stress
Kortisolets påverkan
Stresshantering
Kartläggning av stress
Vardagsliv
Vad är ett aktivt vardagsliv?
Hur påverkas kroppen av stress?
Mätning av kroppens mående?
Blodtryck
Olika tester för hälsan
Konditionstest
Stresstester
Rörelsetester
BMI
Hur räknar man ut sitt BMI?
BMI värdetabell
Övervikt
Undervikt
Kroppens sammansättning
Motionsvanor
Hälsosamma vanor
Ohälsosamma vanor
Nutids sjukdomar
Förebyggande åtgärder
Inlämningsuppgift

MODUL 3

Aktivitet och träning
Vad är fysiska aktivitet?
Vad är träning?
Vad är motion?
Fysisk aktivitet
Fysisk Inaktivitet
Barns hälsa
Unga vuxnas hälsa
Äldres hälsa
Medelålders hälsa
Familjen
Påverka varandra i familjen?
Fysisk aktivitets betydelse
Aktivera kroppens funktioner
Hur inspirera för aktivitet?
Olika typer av aktiviteter
Hur tillämpar man aktivitet
Fysisk aktivitets påverkan
Hur mäter man resultaten?
Fysisk aktivitet på recept
Olika programupplägg
Kroppens basala behov
Sömn
Sömnvanor
Kroppens reaktion vid sömn
Detox
Återhämtning
Ljuskänslighet
Natttemperatur
Nedvarningsfunktioner
Skapa mobil fria zoner
Sociala medier

MODUL 4

Skapa Inspirerande samtal
Skapa Motiverande samtal
Min roll som inspiratör
Hur når jag min målgrupp?
Kommunikation
Vad är kommunikation?
Kommunikationskanaler
Tre komponenter
Att kommunicera
Att lyssna
Att aktivt lyssna
Kommunikation & sinnena
Kommunikation i ett team
Att leda ett team
Feedback
Coaching
Vad innebär coaching?
Olika coaching metoder
Samtals hantering
Planering metoder
Examensuppgift



Målet med utbildningen

Målet med utbildningen är att studenten efter fullgjord utbildning tillägnat sig de kunskaper som krävs för ett kvalificerat och självständigt arbete inom området.

Behörighetskrav

Inga särskilda behörighetskrav

Bedömningskriterier

Efter genomförd utbildning, med godkänt resultat på samtliga inlämningsuppgifter och prov erhåller studenten ett certifikat. Huvudläraren för utbildningen är den som examinerar studenten.

Examensbenämning

Certifierad Hälsoinspiratör

Utbildningens omfattning

Studierna bedrivs i valfri studietakt och omfattar ca 4 veckors heltidsstudier