

## Certifierad Friskvårdsledare

### MODUL 1

Friskvård  
Hälsofrämjande friskvård  
Hälsoarbete  
Friskvård på företag  
Friskvårds bidrag  
Friskvårds aktiviteter  
Friskvårds timme  
Motivera  
Inspirera  
Övningsuppgifter  
Inlämningsuppgifter

### MODUL 2

Hälsa  
Definition av hälsa  
Lagstiftning  
Regler  
Mål och stadgar  
Levnadsvanor  
Livsstilar  
Hälsosamma livsstilar  
Ohälsosamma livsstilar  
Stress  
Stresshantering  
Kartläggning av stress  
Stresstest  
Övningsuppgifter  
Inlämningsuppgifter

### MODUL 3

Fysisk aktivitet  
Fysisk inaktivitet  
Den fysiska aktivitetens betydelse  
Aktivera kroppens funktioner  
Hur inspirerar man för aktivitet?  
Olika typer av aktiviteter  
FaR  
Programupplägg  
Kroppsliga basala funktioner  
Sömn  
Återhämtning  
Nedvarvning  
Övningsuppgifter  
Inlämningsuppgifter

### MODUL 4

Vad är kommunikation  
Kommunikationskanaler  
Tre komponenter  
Kommunicera  
Föra ett kommunikativt samtal  
Att aktivt lyssna  
Kommunikation och sinnena  
Kommunikation i ett team  
Att leda ett team  
Feedback  
Planering och resultat  
Rapportskrivning  
Inlämningsuppgifter



## 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 Friskvårdsledare

## Utbildningens omfattning

Studierna bedrivs i valfri studietakt och omfattar ca 4 veckors heltidsstudier