

Certifierad Friskvårdsterapeut

MODUL 1

Friskvård
Hälsöfrämjande friskvård
Hälsöarbete
Friskvård på företag
Friskvårdsbidrag
Friskvårdsaktiviteter
Friskvårdstimme
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 Friskvårdsterapeut

Utbildningens omfattning

Studierna bedrivs i valfri studietakt och omfattar ca 4 veckors heltidsstudier