

Certifierad Hälsocoach

MODUL 1

Friskvård
Hälsofrämjande friskvård
Hälsoarbete
Hälsoarbete på Skola
Hälsoarbete i Organisationer
Hälsoarbete inom på vård och omsorg
Motivera
Inspirera
Vem är jag som Inspiratör
Vem är jag som informatör?
Metoder
Strategier
Hälsofrämjande kost
Hälsofrämjande kosthållning
Hälsofrämjande livsmedel
Ekologiska livsmedel
Hur skapar man 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
Hur påverkar vår livsstil vår hälsa
Stress
Negativ stress
Positiv stress
Kortisolens påverkan
Stresshantering
Kartläggning av stress
Vardagsliv
Vad är ett aktivt vardagsliv och inte?
Hur påverkas kroppen av stress
Hur kan man mäta 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

Certifierad Hälsocoach

MODUL 3

Aktivet 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
Hur kan vi påverka varandra i en familj positivt med hälsa?
Fysisk aktivitet, betydelse för kroppen
Aktivera kroppens funktioner
Hur inspirerar man för aktivitet?
Olika typer av aktiviteter
Hur tillämpar man fysisk aktivitet i livet
Vilken påverkan har fysisk aktivitet på vår kropp
Hur mäter man resultaten av en aktivitet?
Fysisk aktivitet på recept
Programupplägg för olika metoder
Kroppens basala behov
Sömn
Sömnvanor
Kroppens reaktion vid sömn
Detox
Återhämtning
Ljuskänslighet
Nattemperatur
Kroppens nedvarvningsfunktioner
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?
Olika kommunikationskanaler
Att aktivt lyssna
Kommunikation och våra sinnen
Kommunikation i ett team
Feedback
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 Hälsocoach

Utbildningens omfattning

Studierna bedrivs i valfri studietakt och omfattar ca 4 veckors heltidsstudier