

Sertifisert Helsepedagog

MODUL 1

Friskliv
Helsefremmende friskliv
Helsearbeid
Friskliv hos bedrifter
Frisklvsaktiviteter
Frisklivstime
Motivasjon
Inspirasjon
Øvingsoppgaver
Innleveringsoppgaver

MODUL 3

Fysisk aktivitet
Fysisk inaktivitet
Den fysiske aktivitetens betydning
Aktivere kroppens funksjoner
Hvordan inspirere til aktivitet?
Ulike typer aktiviteter
Fysisk aktivitet på ordinasjon fra legen
Programopplegg
Kroppslige basale funksjoner
Søvn
Restitusjon
Nedtrapping
Øvingsoppgaver
Innleveringsoppgaver

MODUL 2

Helse
Definisjon av helse
Lovverk
Regler
Mål
Livsvaner
Livsstil
Sunne livsstiler
Usunne livsstiler
Stress
Stressmestring
Kartlegging av stress
Stresstest
Øvingsoppgaver
Innleveringsoppgaver

MODUL 4

Hva er kommunikasjon
Kommunikasjonskanaler
Tre komponenter
Føre en kommunikatv samtale
Å lytte aktivt
Kommunikasjon og sansene
Kommunikasjon i et team
Å lede et team
Feedback
Planlegging og resultat
Rapportskriving
Innleveringsoppgaver



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.

Opptaksskrav

Ingen spesielle opptaksskrav

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 Helsepedagog

Utdanningens omfang

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