

Kursplan för

Friskvårdspedagogutbildning

Yrkesutbildning för dig med friskvårdsintresse

Omfattning

40 veckor heltidsstudier.

Tillträdeskrav/förkunskaper

Treårigt gymnasium eller motsvarande.

Intervju.

Presentation

Utbildningen vänder sig till dig som vill arbeta aktivt med hälsofrågor i företag och organisationer samt få en grundutbildning för egen utveckling och fortsatta studier inom området.

Vi arbetar med en helhetssyn på människan utifrån ett fysiskt, psykiskt och socialt perspektiv. Efter avslutad utbildning har du breda kunskaper inom hälsoområdet samt specifik kompetens i form av utbildad hälsoprofilbedömare samt certifierad friskvårds-massör och personlig tränare.

Arbetsformer

Vårt arbetssätt bygger till stor del på personligt ansvar och delaktighet i hela lärandeprocessen. I det dagliga arbetet varvas föreläsningar och praktiska övningar med grupparbeten, ledarskapsövningar, enskilt arbete och studiebesök. Tillsammans med dina kurskamrater genomför du också hälsoprojekt för olika grupper i samhället.

Utbildningens innehåll

Utbildningen är indelad i teman utifrån fem övergripande ämnesområden:
Kroppens byggnad och funktion, Kommunikation och ledarskap, Arbetsmiljö, Hälsometodik samt Specialkurser.

Tillsammans utformar vi de olika delkursernas innehåll och upplägg.

Kroppens byggnad och funktion

Du studerar kroppens byggnad och funktion i form av anatomi och fysiologi för att förstå helhet och sammanhang. Dessa kunskaper tillämpas i kurserna träningslära, massage, kost-och näringslära m.fl. Förebyggande arbete med fokus på fysisk aktivitet tas också upp inom temat.

Anatomi och fysiologi

Kunskaper och förståelse för hur kroppen är uppbyggd från cellnivå till hur olika organsystem fungerar.

Kost och näringslära

Kunskaper om hur kosten påverkar hälsa och välbefinnande alt. ohälsa. Grundläggande näringslära och kunskaper om proteiner, kolhydrater, fett, vitaminer och mineraler.

Träningslära

Kunskaper om hur kroppen reagerar och vilka effekter fysisk aktivitet och träning har för hälsa och välbefinnande. Grundkunskaper i styrketräning, konditionsträning, koordinationsträning och rörlighetsträning samt stretchning/töjning.

FYSS – Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling

Kunskap om motionens betydelse för att förebygga och behandla sjukdomstillstånd samt råd om lämpliga motionsaktiviteter för olika målgrupper. Grundläggande kunskaper om fysisk aktivitet på recept; FaR.

Kommunikation och ledarskap

I många situationer räcker det inte med att du enbart har kunskap om hälsofrågor. För att nå ut med din kunskap till andra behöver du också vara en god kommunikatör. Inom ämnesområdet kommunikation och ledarskap, som är en central del av utbildningen, ingår individ – och grupputveckling, kommunikation och konflikthantering, pedagogiskt ledarskap samt omvärldskunskap med fokus på hälsofrågor.

Individ-och grupputveckling

Temat syftar till

- att ge insikt i människans behov och förutsättningar
- att ge kunskap om människors olika personligheter
- att skapa förståelse för hur människan utvecklas som individ
- att skapa förståelse för hur en grupp utvecklas och förnyas
- att ge kunskap om hur man utifrån ett medvetet pedagogiska förhållningssätt leder en grupps utveckling/teambuilding.

Kommunikation

Temat innehåller grundläggande teori samt praktiska övningar i samtalsmetodik, motiverande samtal, MI, utifrån yrkesområdet, retorik samt förståelse och hantering av konflikter.

Pedagogiskt ledarskap

Temat syftar till att öka kunskapen om sig själv för att kunna förstå och leda andra. Det övergripande målet är att se och förstå hur ledarskap kan inspirera och motivera enskilda individer och grupper till utveckling, förändring och delaktighet. Temat syftar även till att ge en inblick i vad ett pedagogiskt ledarskap innebär för friskvårdspedagogen i dennes yrkesutövning.

Omvärldskunskap - hälsofrågor

I temat arbetar vi med att analysera omvärlden utifrån ett hälsoperspektiv samt titta närmare på de folkhälsomål som finns nationellt och på EU-nivå. Vilka lagar och förordningar styr vårt arbete? Hur och var fattas besluten? Hur påverkas vårt arbete som friskvårdspedagoger och hur kan vi påverka?

Arbetsmiljö

För ditt framtida arbete inom hälsoutveckling behöver du bred kompetens inom arbetsmiljöområdet bl.a. för att veta vilka lagar och regler som gäller och hur det praktiska arbetsmiljöarbetet fungerar. I detta område ingår även fördjupningar inom ergonomi, fysisk och psykosocial arbetsmiljö samt hur hälsan påverkas av olika faktorer i arbetslivet.

Fysisk och psykosocial arbetsmiljö

Temat syftar till att ge grundläggande kunskaper om fysiska förhållanden på arbetsplatsen samt hur relationer mellan anställda och mellan anställda och arbetsledning fungerar och påverkar arbetsmiljön.

Lagar och regelverk

Vi arbetar med grundläggande kunskaper om Arbetsmiljölagen (AML) och Systematiskt arbetsmiljöarbete (SAM).

Ergonomi

I temat behandlas arbetsplatsens utformning, informationsergonomi samt belastningsergonomi.

Förebyggande arbete och friskfaktorer

Syftet med temat är att förmedla grundläggande kunskaper om olika friskfaktorer som påverkar hälsan.

Stress och stresshantering

Temat ger grundläggande kunskaper om hur stress påverkar kroppen samt behandlings-strategier som t.ex. avspännings- och avslappningstekniker.

Hälsometodik

Inom ämnesområdet Hälsometodik omsätts teori i praktik genom ledaruppgifter och tillämpade hälsoprojekt anpassade för olika målgrupper i samhället.

Projektmetodik och hälsoprojekt

Temat syftar till att ge kunskaper i hur ett projektarbete planeras och genomförs samt att kunna tillämpa den kunskapen i praktiska hälsoprojekt.

Hälsoprojekten genomförs inom olika områden för grupper, företag och organisationer med hänsyn till målgrupp, önskemål och behov för att ge erfarenheter inför kommande projekt.

Specialkurser

I utbildningen ingår ett antal obligatoriska specialkurser:

Certifierad friskvårdsmassör

Kursen syftar till att utveckla kunskaper om olika massagetekniker, taktill stimulering/ beröringsmassage, etik och bemötande av kunder, kroppens kinesologi och topografi, sjukdomar i rörelse- och stödjeorganen samt journalföring. Certifikat delas ut efter godkänd kurs.

Certifierad personlig tränare

Kursens syftar till att skapa förståelse för hur olika träningsformer/aktiviteter påverkar kroppens kapacitet och prestation. Efter genomförd kurs har deltagaren grundläggande kunskaper inom uthållighets- och styrketräning samt rörlighetsträning, förmåga att självständigt söka och analysera information samt kunskaper för att kunna värdera och analysera olika träningsmetoder. Certifikat utdelas efter godkänd kurs.

Testledarutbildning

En metod för praktisk konditionstest på cykelergometer där man tillämpar sina kunskaper inom anatomi, fysiologi och träningslära för att bedöma individuell konditionsnivå.

Hälsoprofilbedömning

Genom kursen får deltagaren ett verktyg för att bedöma individers hälsa, kondition och livssituation för att kunna motivera till egen förändring och en hälsosam livsstil.

Diplom delas ut efter godkänd kurs.

Akut omhändertagande och Hjärt-lungräddning (HLR)

I kursen ingår första hjälpen, Hjärt-lungräddning samt defibrillering (hjärtstartare)

Intyg utdelas av HLR-instruktör efter genomförd kurs.

Företagskunskap

Utbildning "Företagarskolan – att starta eget" i samarbete med Almi företagspartner.

Kursintyg utdelas efter genomförd utbildning.