

# Kursplan för Hälso- och friskvårdscoach utbildning

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 massör samt, personlig tränare och gruppträningssinstructör.

## **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.

## **Anatomi och fysiologi**

Kursen syftar till kunskaper och förståelse för hur kroppen är uppbyggd från cellnivå till hur de olika organsystemen fungerar. Kursen innehåller:

- Hormonsystemet
- Matsmältningsorganen
- Nervsystemet
- Hjärta och blodomlopp
- Blodet och immunförsvaret
- Luftvägar och lungor
- Lymfsystemet
- Muskelanatomi och fysiologi
- Osteologi och grundläggande ledlära
- Energiomsättning
- Terminologi, latinska termer och grunder.

## **Kost och näringslära**

Kursen syftar till att ge färdigheter och kompetens till att ge kostvägledning på individ- och gruppnivå. Kursen innehåller:

- Grundläggande näringslära och kunskaper om proteiner, kolhydrater, fett, vitaminer och mineraler.
- Kunskaper om hur kosten påverkar hälsa och välbefinnande alt. Ohälsa.
- Kost och träning
- Kostråd råd vid olika hälsotillstånd
- Svenska livsmedelsverkets rekommendationer
- Med hjälp av kostdagbok och kostregistrering kunna analysera närings- och energiintag och ge förslag på förbättringar i hälsobefrämjande och viktreglerande syfte.

## **Träninglära, 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. Kursen innehåller:

- Funktionell träning, koordination, rörlighet och stabilitet
- Kondition och uthållighet, träningsupplägg och träningsmodeller
- Styrkequaliter, maxstyrka, uthållighet, muskelhypertrofi, explosivitet och spänst
- Träningsredskap och metoder, egen praktisk träning
- Träningsplanering, att sätta mål, programmering, periodisering, utvärdering, testmetodik
- Träning för specifika målgrupper, äldre, yngre m.m.
- Arbeta som personlig tränare
- Undersökningsteknik, inspektion och ortopediska tester, rörelse analys, funktionstester.
- Journalskrivning
- Gruppträninginstruktör utbildning
- FYSS och FAR, kunskap om motionens betydelse för att förebygga och behandla sjukdomstillstånd samt råd om lämpliga motionsaktiviteter för olika målgrupper.
- Skadelära, idrottskador, akut omhändertagande, tex POLICE eller PRICE, rehabilitering av idrottskador
- Kundpraktik

**Besöksadress:** Kunskapens väg 3, 574 53 Holsbybrunn Telefon 0383 57100

**E-post** [info@adelfors.nu](mailto:info@adelfors.nu) **Webbplats** [adelfors.nu](http://adelfors.nu)

## Massage

Kursen syftar till att utveckla kunskaper i olika massagetekniker som Svensk klassisk massage, taktil stimulering/beröringsmassage, triggerpunktsmassage m.m. Kursen innehåller:

- Historik
- Grepptekniker och ergonomi
- Effekter av massage
- Indikationer och kontraindikationer
- Etik och bemötande av kunder
- Kroppens kinesologi och topografi
- Sjukdomar i rörelse- och stödjeorganen
- Klientpraktik
- Journalföring inkl anamnes, undersökning, behandling
- Terapeutiska stretchings tekniker
- Klientpraktik och skolklirik

## 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, upplevelse av känsla av sammanhang(KASAM), pedagogiskt ledarskap samt omvärldskunskap med fokus på hälsofrågor.

Kursen innehåller:

### 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 och bland annat i projektform se hur man utifrån ett medvetet pedagogiska förhållningssätt leder en grupps utveckling, samt att reflektera över sitt och andras ledarskap.

### 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.

**Besöksadress:** Kunskapens väg 3, 574 53 Holsbybrunn Telefon 0383 57100

**E-post** [info@adelfors.nu](mailto:info@adelfors.nu) **Webbplats** [adelfors.nu](http://adelfors.nu)

### **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.

### **Hälsometodik, projektmetodik och hälsoprojekt**

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

Kursen 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.

### **Stress och stresshantering**

Kursen syftar till att ge grundläggande kunskaper om stress och psykisk ohälsa. Kursen innehåller:

- Hur stress påverkar ur ett fysiologiskt och psykologiskt perspektiv
- Stress och dess olika stadier
- Orsaker till stress
- Stressrelaterade tillstånd som tex ångest, depression och utmattningssyndrom
- Behandlings-strategier som t.ex. avspännings-och avslappningstekniker, motion och mentalträning.

### **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.

Grundläggande marknadsföring ger dig de kunskaper och den kompetens du behöver för att kunna bedriva ett effektivt och lönsamt marknadsföringsarbete.