



Hälsocoach

Örnsköldsviks folkhögskola

Hälsocoach är en 1-årig utbildning. Efter godkänd kurs finns möjlighet att certifieras som personlig tränare, kostrådgivare och massör via Branschrådet för Hälsa vid en separat certifieringskurs.

Hälsa och coaching är en stark trend i samhället. För att möta upp efterfrågan erbjuder vi en utbildning med många spännande ämnen med ett helhetsperspektiv av hälsobegreppet. Utbildningen till Hälsocoach sker i samarbete med etablerade gym.

Målgrupp

Vi riktar oss till dig som:

- är intresserade av människan som helhet och vill coacha människor mot bättre hälsa
- vill få verktyg att inspirera och entusiasmera som coach
- ser möjlighet att integrera kunskaper från ditt nuvarande yrke

Utbildningens övergripande mål

En hälsocoach ska efter fullgjord utbildning:

- ha en helhetssyn på människan
- ha kunskaper om folkhälsobegreppet
- ha fått verktyg för att coacha människor till livsstilsförändring
- ha fått kunskaper för att kunna certifiera sig till personlig tränare, kostrådgivare och massör utifrån Branschrådet för Hälsas kriterier

Branschrådet för Hälsa (BFH)

Branschrådet för Hälsa har till syfte att tydliggöra och höja kvaliteten inom folkhögskolornas hälsorelaterade utbildningar och stärka kursdeltagarnas konkurrenskraft inom hälsobranschen. Branschrådet för Hälsa (BFH) kvalitetssäkrar, samordnar och utfärdar certifieringar inom kostrådgivning, massage och personlig träning.

Kursplan

Anatomi/Fysiologi

Anatomi är läran om kroppens delar, och fysiologi beskriver kroppens funktion. Dessa två områden behandlas ofta samtidigt. Kunskap i anatomi och fysiologi är en förutsättning för att kunna diagnosticera problem med rörelseapparaten och andra kroppsliga besvär.

Mål:

- att behärska kroppens grundläggande anatomi, med betoning på rörelseapparaten och matspjälkningssystemet

- att kunna namnge skelettet och muskulaturen på svenska och/eller med medicinska namn
- att känna till kroppens övriga organsystem
- att förstå elementär fysiologi
- att känna till kroppens vanligaste skador

Moment:

- rörelseapparaten
- cirkulationen
- respirationen
- nervsystemet
- endokrina systemet
- matspjälkningsystemet
- skador på muskler och skelett
- redovisningar
- föreläsningar

Kurslitteratur:

Anatomi med rörelselära och styrketräning – Rolf Wirhed ISBN 9197078115

Människokroppen – Haug, Egil ISBN 9147084359

Skador inom idrotten – Petterson/Renström ISBN 9151839954

Muskler - Marcus Eng ISBN 9789186323431 SISU Idrottsböcker

Aktuella föreläsningar, kompendier och artiklar

Träningslära

Träningslära handlar om att förstå de processer och metoder som leder till prestationsförbättring och ökad kroppsmedvetenhet.

Mål:

- att kunna förstå energiprocessen vid fysiskt arbete
- att känna till de fem fysiska grundegenskaperna
- att känna till träningsmodeller för kondition och styrka
- att kunna konstruera träningsprogram
- att bli godkänd på Gyminstruktörsutbildningen

Moment:

- uppleva olika former av motionsaktiviteter
- idrottsfysiologi och allmän träningslära
- delta i aktiviteter utifrån de fysiska grundegenskaperna
- genomföra fysiska tester som mäter allmän fysisk kapacitet
- lära sig praktiskt ledarskap

Kurslitteratur:

Kondition och uthållighet, Sisu Idrottsböcker. ISBN: 978-91-86323-67-7

Styrketräning för idrott, motion och rehabilitering- 2a upplagan. Sisu idrottsböcker. ISBN: 978-91-7727-045-4

Aktuella föreläsningar, kompendier och artiklar

Kost och näringslära

Näringslära är den vetenskap som studerar förekomsten av näringsämnen och kroppens omsättning och upptag av dessa (metabolism). Den behandlar också sambandet mellan matvanor, hälsa, miljö och prestation.

Mål:

- att få grundläggande kunskaper i näringslära och måltidsplanering
- att få kunskaper om sambandet mellan matvanor, hälsa, miljö och våra vanligaste folksjukdomar
- att få kunskaper om kost vid prestation
- att få metoder för att kunna jobba med kostrådgivning

Moment:

- näringslära – energi, fett, proteiner, kolhydrater, vitaminer och mineraler
- kost och näringsrekommendationer för olika målgrupper (NNR 12)
- kostregistering med näringsberäkning och måltidsplanering
- kost i samband med prestation
- livsmedel och hälsa
- sambandet mellan matvanor och hälsa/folksjukdomar
- vegetarisk och ekologisk mat
- tillsatser och allergier
- kostrådgivning

Kurslitteratur:

Näring och hälsa – Ulla Johansson, Studentlitteratur, ISBN: 978-91-44-01972-7

Näringslära för personliga tränare och kostrådgivare – Anki Sundin, NGRUPPEN förlag, ISBN 978-91-7437-936-5

Aktuella föreläsningar, kompendier, appar och artiklar

Folkhälsa

Folkhälsovetenskap syftar till att studera faktorer som kan förbättra hälsan hos befolkningen. Den fokuserar bl.a. på orsakerna till sjukdomsförekomsten utifrån samhällsvetenskapliga och medicinska perspektiv med syfte att hitta modeller att förebygga ohälsa samt öka livskvaliteten och hälsa.

Mål:

- att få kunskaper om det tvärvetenskapliga området folkhälsa ur ett hundraårigt perspektiv
- att förstå hälsans sociala villkor
- att få insikt och en kunskap om de nationella folkhälsomålen
- att få praktiska kunskaper om hur folkhälsoarbetet är uppbyggt i Örnsköldsvik och Västernorrland

Moment:

- begreppsdefinitioner
- hundraåriga perspektivet
- biomedicin
- hälsoarbete med individen i fokus
- hälsans sociala villkor
- epidemiologi
- ekonomi – att värdera insatser för hälsan
- folkhälsa som politikområde
- hälsans bestämningsfaktorer
- utifrån all kunskap om folkhälsa, var hamnar vi HC:are i det?
- Fyss och FaR utbildning via SISU Idrottsutbildarna
- hälsoekonomi på individ-, organisation- och samhällsplanering
- skapa egna ”satsningar/projekt”

Kurslitteratur:

Folkhälsa som tvärvetenskap – Ingemar Andersson/Göran Ejlertsson ISBN:978-91-44-04009-7

Sveriges elva folkhälsomål – Statens folkhälsomyndighet (www.folkhalsomyndigheten.se)

Aktuella föreläsningar, kompendier och artiklar

Hälsopedagogik

Kursen beskriver strategier och tekniker som visat sig vara effektiva i arbetet med att hjälpa människor att förändra beteende, och uppmuntra till bland annat fysisk aktivitet eller livsstilsförändring.

Mål:

- att få insikt och en kunskap om en övergripande modell för beteende – och livsstilsförändring
- att få kunskaper som gör dig tryggare din roll som PT och/eller Kostrådgivare

Moment:

- beteendeförändring
- en teoretiskmodell för livsstilsförändring
- motivation och self-efficacy
- hälsovägledning
- samtalsträning/Case/klientpraktik

Kurslitteratur:

Motivation för motion, Hälsovägledning för ökad fysisk aktivitet – Johan Faskunger och Kamilla Nylund ISBN:9789187745058

Aktuella föreläsningar, kompendier och artiklar

Samtalsmetodik

Ohälsosamma levnadsvanor är ett omfattande problem som kan leda till sjukdom, sänkt Livskvalitet och tidigare död för människor. Det ligger i Hälso- och friskvårdscoachen yrkesfunktion att identifiera och aktivt förebygga hälsorisker samt vid behov motivera till förändrad livsstil.

En modern och evidensbaserad metod är Motiverande samtal. MI-metoden har ett brett användningsområde, är flexibel att kombineras med andra strategier för livsstilsförändringar och innehåller en kommunikationsstil som efterfrågas av coacher.

Mål:

- att lära sig motiverande samtal som metod för att coacha personer i deras livsstilsförändring

Moment:

- vad är motiverande samtal
- engagera, den grundläggande relationen
- fokusera, den strategiska riktningen
- framkalla, förbereda förändring
- planera bron till förändring
- utvärdering
- samtalsträning/case/klientpraktik

Kurslitteratur:

Motiverande samtal – William R. Miller och Stephan Rollnick ISBN:978-91-27—13539-0
Aktuella föreläsningar, kompendier och artiklar

Beteendevetenskap

Beteendevetenskap är ett ämne som ger svar på många frågor. Det kan vara frågor som rör vårt inre, vem vi är, vilka värderingar man har, vad man vill i livet och vilken värld man lever i. Vi kommer att behandla frågor om sådant man fruktar och hur man hanterar sina rädslor. Hur man umgås med andra, hur man hanterar sina relationer och hur man löser de konflikter som livet ställer en inför är andra delar som vi behandlar

Mål:

- att känna till hur människan i samspel med sin omgivning utvecklas med utgångspunkt från sina biologiska, psykologiska och sociala förutsättningar. Detta grundas på olika teoribildningar inom psykologi, pedagogik och sociologi.

Moment:

- identitet – vem är jag?
- känslor – styr vårt handlande
- behov och motiv
- tänkande, språk och minne
- varseblivning – hur får vi information om omvärlden
- psykologiska problem
- kriser och katastrofer
- psykoser
- människan i ett föränderligt samhälle
- teoretiska perspektiv på psykologin
- praktiska övningar

Kurslitteratur:

Psykologi – om varför vi tänker, känner och handlar som vi gör – Maare Tamm, ISBN: 978-91-44-08151-9, Studentlitteratur

Aktuella föreläsningar, kompendier, artiklar och filmade inslag.

Ledarskap

Är ur ett organisatoriskt synsätt ett speciellt beteende som människor utövar i avsikt att påverka andras tänkande, inställning och uppförande. Ledarskap kan ses som det beteende som kommuniceras gentemot andra i ett socialt system. Ledarskap är att föra någon eller några från start och framåt på deras väg av utveckling/prestation eller mål.

Mål:

- att du tillägnar dig grundläggande kunskaper som ger dig förutsättningar för att utvecklas till en trygg, positiv och självständig PT eller kostrådgivare för alla åldrar

Moment:

- socialisation
- utveckling - vår fysiska och psykiska utveckling
- utvecklingsnivå
- ledarstilar
- ledaregenskaper
- talang
- nivåanpassning
- behov
- vår fysiska och psykiska utveckling
- praktiska ledarskapsövningar – lekar

Kurslitteratur:

Handbok för Hälsoinspiratörer – Gunnar Andersson/Tommy Ljusenius

ISBN: 978-91-86323-45-5 SISU Idrottsböcker

Salutogent ledarskap – för hälsosam framgång – Anders Hanson, ISBN: 978-91-7091-230-6, Fortbildning AB

Aktuella föreläsningar, kompendier och artiklar

Coaching

God hälsa vill vi alla ha, men det är inte så lätt att förbättra den på egen hand. Det handlar om så mycket mer än att bara träna på gym. Hela din livsstil påverkas, vad du äter, dina relationer, hur du sover och hur du arbetar. Ett bra sätt är att ta hjälp av en coach som hjälper dig att se helheten och hur du kan förändra din situation. Tillsammans kommer vi fram till hur just du ska gå tillväga.

Mål:

- är att du tillägnar dig grundläggande kunskaper som ger dig förutsättningar för att kunna coacha individ som grupp till livsstilsförändringar och en bättre hälsa

Moment:

- att arbeta med hälsopromotion
- testa olika verktyg
- vad är vår roll som HC:are?
- hur ser vårt samhälle ut idag?
- motivation, hur skapar vi det?
- mental förändring
- lösningsfokuserat förhållningssätt
- hälsocoaching på företag
- lekar i alla former

Kurslitteratur:

Det löser sig – Hälsocoaching för livsstilsförändring – Kamilla Nylund/Johan Faskunger

ISBN: 91-85138-79-7 SISU Idrottsböcker

Hälsa & Hälsopromotion – Med fokus på individ-, grupp- och organisation –

Jan Winroth/Lars-Göran Rydqvist, ISBN: 978—91-85433-35-3 SISU Idrottsböcker

Aktuella föreläsningar, kompendier och artiklar

Natur, kultur och hälsa

Inom forskningen samlas allt mer kunskap om naturens positiva effekter på vår hälsa, såväl fysiskt som psykiskt. Allt fler verksamheter använder denna kunskap, men fortfarande finns en stor potential för att använda naturen mer i hälsofrämjande syfte.

Mål:

- du får kunskaper om naturens och kulturens läkande förmåga i det hälsofrämjande arbetet.
- se möjligheter att använda friluftslivet integrerat med den kommande yrkesrollen
- få en ökad förståelse kring vårt kulturella arv

Moment:

- vi lär oss friluftsliv i Höga Kusten området, med vandringar, paddling i åar och skärgård, klättring i berg och ned i grottor plus turåkning och långfärdsskridskor på vintern
- grundläggande kunskap inom flora och faun-med fokus på den norrländska fauna
- fysisk aktivitet och natur på recept

Kurslitteratur:

Naturen som kraftkälla - om hur och varför naturen påverkar hälsan. Naturvårdsverket

Massage

Massage och muskeltöjningar i friskvårdande syfte men kan även behandla lindrigare besvär som uppstått på grund av muskelspänningar.

Mål:

- att kunna planera en individuellt anpassad behandlingsplan som tar hänsyn till patientens egen målsättning.
- att kunna genomföra behandlingsplanen med eventuella inslag av egen träning/ egenvård för att stärka behandlingsresultatet.
- att kunna tillämpa massage med utgångspunkt i individens behov utifrån anatomiska, fysiologiska och funktionella aspekter.
- att kunna redogöra för indikationer och kontraindikationer och dess betydelse för utövning av massage.
- att kunna redogöra och förklara den funktionella anatomin i området på ett pedagogiskt sätt.
- ha god kunskap om de grundläggande typerna av grepp som effleurage, petrissage, friktioner och tapotement.

Moment:

- Svensk Klassisk Massage
- triggerpunktsbehandling
- specialgrepp
- terapeutisk töjning
- sittande massage
- anatomi & fysiologi
- hygien och etik

Kurslitteratur: *Massage för idrott, prestation och hälsa, Sisu.* ISBN: 978-91-85433-86-5

Praktik

Mål:

- att få inblick i hur det är att arbeta inom denna sektor och lära känna såväl problem som möjligheter
- att få möta såväl personal som de människor verksamheten riktar sig till
- att ta reda på vad som krävs av dem som arbetar inom den aktuella sektorn och de utbildningsmöjligheter som finns därefter
- att se vilken pedagogik man arbetar efter, vilken människosyn står man för och hur arbetar man för att utveckla den

Moment:

- klientpraktik sker under vårterminen
- uppföljning och erfarenhetsutbyte inom klassen och i samarbete med andra klasser på skolan

Övrigt

Vi besöker och närvarar vid skolans olika kulturutbud så som diktläsning, teatrar, konstutställning m.m.