

Kursplan - Hälsocoachutbildningen, egy

Bakgrund

I förordningen om statsbidrag till folkbildningen har regeringen angett sju verksamhetsområden, som i särskilt hög grad utgör motiv för statens stöd. Ett av dessa områden är folkhälsa, hållbar utveckling och global rättvisa. Under 2010 initierade regeringen en försöksverksamhet med hälsocoacher för att främja ett aktivt och hälsosamt åldrande.

Hälsocoachutbildningen är en ettårig yrkesinriktad utbildning. Kursen är eftergymnasial och berättigar kursdeltagaren till studiemedel. Studierna bedrivs på heltid.

Förkunskapskrav samt antagningskriterier

Grundläggande behörighet. Därefter görs ett första urval till en obligatorisk intervjudag utifrån målsättningar, förväntningar på utbildningen, inställning till yrket hälsocoach samt tidigare erfarenheter och utbildning. Vid intervjudagen görs sedan en andra bedömning där gruppssammansättning samt förmåga att arbeta i grupp tas med i bedömningen.

Syfte

Utbildningen syftar till att den studerande tillägnar sig kunskaper, färdigheter och kompetens för att arbeta med hälsoutveckling och hälsocoachning på individ och gruppnivå. Den studerande skall även ha utvecklat förståelse för hälsofrämjande arbete på organisations- och samhällsnivå.

Lärandemål

Efter avslutad utbildning till hälsocoach ska den studerande:

- tillägnat sig specialiserad kunskap kring begreppet coachning och kan utifrån teorier och modeller beskriva vad coachning innebär.
- kunna utnyttja och använda kända praktiska verktyg, metoder och modeller vid hälso- och livsstilscoachning
- inneha kompetens för att arbeta som kostrådgivare.
- inneha kompetens för att arbeta som hälsoinriktad personlig tränare.
- kunna arbeta som diplomerad massör enligt Branschrådet Svensk Massage.
- kunna arbeta som diplomerad hälsoprofilbedömare enligt Health Profile Institute.
- tillägnat sig specialiserade kunskaper inom områdena anatomi, fysiologi, kost och näringslära, kommunikation, psykologi, fysisk aktivitet och träningslära samt kan tillämpa dessa kunskaper vid hälsocoachning, kostrådgivning, föreläsningar, presentationer och personlig träning.
- kunna redogöra för begrepp, definitioner, modeller och metoder inom området friskvård och folkhälsa samt kunna tillämpa dessa kunskaper inom området hälsocoachning och hälsofrämjande arbete.
- inneha grundläggande kunskaper inom entreprenörskap och eget företagande inom hälsobranschen samt utvecklat sin förmåga och kompetens inom entreprenöriellt tänkande.
- inneha projektkunskaper och praktisk erfarenhet av att planera, genomföra och utvärdera hälsoinriktade projekt.
- inneha kompetens för att planera, genomföra och utvärdera hälsofrämjande fysiska aktiviteter på individ och gruppnivå.
- utvecklat en god självkänedom om sina kunskaper, färdigheter och förmågor som ökat tilltron och möjligheterna inom kompetensområdet.
- kunna bearbeta, analysera och utforska sitt sätt att coacha och utvecklat förmågor som i förlängningen ökar förutsättningarna att lyckas med hälsocoachning professionellt.
- ha kännedom om alternativ, komplementär och integrativ medicin.

MUNKA FOLKHÖGSKOLA

Kursplan Hälsocoachutbildningen
Fastställd: 2011-04-11
Senast reviderad: 2012-04-25

- ha kännedom om människans ursprung och utveckling och kan sätta hälsa och livskvalité i ett evolutionärt perspektiv.
- tillägnat sig kunskaper i grundläggande stressfysiologi och stresshantering.
- inneha grundläggande kunskaper samt har viss praktisk erfarenhet inom ämnet Mindfulness.

Lärandeprocessen

Folkhögskolans pedagogik bygger på en holistisk människo- och kunskapssyn. Undervisningen skapar förutsättningar för kursdeltagarna att tillägna sig en helhetssyn på den verklighet vi lever i och bygger på en kombination av teori och praktik med tematiskt upplägg. Vidare utgår vi från deltagarnas kunskaper och erfarenheter och vi tillämpar ett undersökande arbetssätt, som ger utrymme för reflektion och analys av förvärvade kunskaper och erfarenheter.

Utbildningen sker på heltid och lärandet bygger till stor del på den enskilde kursdeltagarens delaktighet, varför vi ställer höga krav på aktiv närvaro i utbildningen. Vi ser lärandet som en process, där kompetenta pedagoger stimulerar och utmanar kursdeltagarna och ser mötet mellan människor som en mycket viktig faktor för att lärandet förankras och fördjupas. Undervisningen betonar därför samtalet som metod för kunskaps- attityd- och beteendeförändring. Som hälsocoach krävs kunskap och förståelse kring människan, både fysiologiskt, psykologiskt och socialt. För att erhålla fullvärdig kompetens krävs dessutom träning och erfarenhet.

Krav för fullständigt intyg

För att säkra kompetens kvaliteten på utbildningen krävs att kursdeltagaren:

- Genomfört och redovisat samtliga obligatoriska moment inom utbildningen med godkänt resultat enligt
- Uppnått kunskaps- och närvarokraven i respektive fackämne samt specialkurser inom utbildningen.
- Har en total närvaro på hela läsåret om minst 85%