

MUNKA FOLKHÖGSKOLA

Kursplan Stresspedagogutbildning egy (fastställd av styrelsen 2012-02-27)

Stresspedagogutbildning halvtid på distans, 18 veckor.

Kursen riktar sig till den som har intresse av att kunna arbeta förebyggande och stödjande med stressrelaterade frågor från individ till organisationsnivå.

Helgträffarna är obligatoriska och omfattar tre helger, sammanlagt fem dagar. Aktuella datum framgår av informationen på hemsidan.

Förkunskapskrav

Grundläggande behörighet. Vid urvalet är arbete och/eller studier inom näraliggande områden meriterande.

Syfte

Den studerande skall tillägna sig kunskaper, färdigheter och kompetens för att kunna arbeta förebyggande och stödjande med stressrelaterad ohälsa från individ till organisationsnivå.

Lärandemål

Den studerande skall tillägna sig kunskaper, färdigheter och kompetens, som de sedan skall kunna omsätta och använda inom nuvarande eller kommande yrkesverksamhet. Efter avslutad kurs ska deltagaren:

- ha tillägnat sig specialiserade kunskaper om stress ur ett fysiologiskt och psykologiskt perspektiv samt hur dessa faktorer samverkar
- ha tillägnat sig kunskaper kring symtom på stress och kunna skilja på olika nivåer av stress. erhållit kompetens kring hur man kan förebygga stress med hjälp av kost, motion och mental träning
- ha tillägnat sig specialiserade kunskaper inom ledarskap, organisationsteori och coaching.
- ha tillägnat sig kunskaper kring hur stress uppstår och fungerar utifrån ett evolutionärt perspektiv
- ha kompetens att planera, genomföra och utvärdera projektarbete
- erhållit praktiska färdigheter, tekniker och redskap till att kunna leda och inspirera andra till varaktig beteendeförändring från individ till organisationsnivå

Innehåll

Kursen omfattar följande ämnen och moment:

Fysiologi

- nervsystem, samt endokrina funktioner
- stress, näring och fysisk aktivitet
- stressfunktioner i ett evolutionärt perspektiv

Fysisk aktivitet

- motionens preventiva effekter och inverkan på stress
- motivation för motion
- förändringsarbete

Kommunikation

- framförandeteknik
- cirkelmetodik

Kost

- kroppens behov av rätt näring
- kopplingar mellan näring och stress

Psykologi

- stress och stressorer
- copingteorier
- mental träning med avslappning
- sömnens inverkan på stress
- motiverande samtal
- psykosociala faktorer vid stress

Pedagogik

- ledarskap och människosyn
- organisationsteori
- ledarskapsutveckling

Projektarbete

Syftet med projektet är att tillämpa teoretiska kunskaper och införliva de nya kunskaperna med tidigare erfarenheter. Det kan genomföras individuellt eller i grupp. Projektet innebär att utifrån teoretiska modeller sammanställa ett program, som kan vara en föreläsning, en "må bra dag" eller flera återkommande träffar. Programmet bör handla om hur man kan förebygga och hantera stress hos individer och grupper av olika slag. Olika åtgärder i syfte att förebygga och/eller minska stress på en arbetsplats eller annat forum där människor verkar kan utgöra underlag för ett projekt. De studerande skall själva finna en eller flera målgrupp - er. Man skall använda sina pedagogiska kunskaper och pröva ett antal avstressande tekniker. Projektet skall kunna utvärderas både av målgruppen och av den/de som genomför projektet.

Projektet redovisas löpande under arbetets gång med skriftliga rapporter samt med en slutlig uppsats som skall omfatta 3-4 sidor.

Undervisning

Kursen genomförs som en distanskurs på halvfart med användning av modern informationsteknik och med tillgång till Internet. Man studerar både i grupp och individuellt, kursen är indelad i 3 olika block med 3 träffar på skolan. En träff i början, en i mitten och en i slutet då redovisningen av projektet skall ske. Eftersom detta är en distanskurs krävs ett aktivt förhållningssätt av kursdeltagarna både ifråga om självständighet och ansvarstagande i inlärningsprocessen. Helgträffar, studieuppgifter och projektarbeten är obligatoriska. Vid frånvaro första helgträffen förlorar man sin kursplats. Annan frånvaro prövas individuellt och kompenseras med alternativa uppgifter.

Datorutrustning och kursmaterial

En förutsättning för kursen är att man arbetar vid en dator med Internetanslutning och en ordbehandlare. Kommunikationen sker i första hand via FirstClass som är ett e-post och konferensprogram som tillhandahålls med hjälp av skolan. Man laddar ner programmet gratis via Internet.

Examination

Den studerande skall:

- fullgöra de skyldigheter i form av skriftliga uppgifter som lärarna uppmanar till
- vara aktivt deltagande i olika diskussioner på nätet
- genomföra och redovisa ett godkänt projektarbete