

Kursplan för

Hälsocoach- personlig träning

och massör distanskurs

Yrkesutbildning för dig med intresse för hälsa, kost, träning och människor.

Omfattning

40 veckors heltidsstudier

Tillträdeskrav/förkunskaper

Treårigt gymnasium eller motsvarande

Presentation

Utbildningen vänder sig till dig som vill arbeta aktivt med hälsofrågor. Detta både mot privat sektor och offentlig. Även till dig som eftersöker en grundutbildning inom området för egen utveckling och sedan fortsatta studier inom området. Vi arbetar med en helhetssyn på människan utifrån ett fysiskt, mentalt och socialt perspektiv. Efter avslutad utbildning har du breda kunskaper inom ovan nämnda områden, samt specifika kompetenser inom massage, personlig träning och gruppträning.

Arbetsformer

Denna utbildning är på distans med obligatoriska fysiska träffar. Vårt arbetssätt bygger till stor del på personligt ansvar och aktiv delaktighet. Detta under hela läsåret. I det dagliga arbetet varvas digitala föreläsningar med praktiska övningar, enskilt arbete och handledda grupparbeten. Grupparbeten kan exempelvis vara hälsoprojekt för diverse grupper i samhället.

Utbildningens innehåll

Anatomi och fysiologi

- Muskelanatomi
 - Osteologi
 - Ledlära
 - Nervsystemet
 - Hjärta och blodomlopp
 - Luftvägar och lungor
-
- Immunförsvaret

- Terminologi

Denna kurs i utbildningen ger dig kunskaper och förståelse för hur kroppen är uppbyggd. Från cellnivå till organsystem. Utöver ovan nämnda punkter i kursen får du även kunskap inom hormon- matsmältning- och lymfsystemet, samt om kroppens generella energiomsättning.

Kost och näring

- Näringslära
- Kostråd gällande olika hälsotillstånd
- Våra makronäringsämnen
- Vitaminer och mineraler
- Kostens påverkan på hälsa och ohälsa
- Svenska livsmedelsverket
- Analysera energi- och näringsintag via kostregistrering

Denna kurs syftar till att ge färdigheter och kompetenser inom kostvägledning. Både på individuell och gruppnivå.

Träningslära

- Träningsplanering
 - målsättning
 - programmering
 - periodisering
 - utvärdering
- Styrketräning
 - maxstyrka
 - hypertrofi
 - uthållighet
 - explosivitet
 - spänst
- Konditionsträning
 - träningsupplägg
 - träningsmodeller
- Funktionell träning
- Koordination, rörlighet och stabilitet
- Träning för specifika målgrupper
- Analyser, tester och undersökningstekniker
- FYSS och FAR
- Skadelära
 - idrottsskador
 - POLICE
 - rehab
 - prehab
- Kundpraktik



Kursen belyser vikten av träningens betydelse. Vi belyser allt som innefattar träningens grunder och vidareutveckling, samt hur detta ska anpassas efter individ och/eller grupp. Efter genomförd kurs har deltagaren grundläggande kunskaper inom samtliga områden som nämns ovan.

Personlig träning

- Träningslära (se kurs ovan)
- Träningsredskap
- Tekniker
- Egen praktisk träning
- Journalföring
- Att arbeta som personlig tränare

I denna kurs erbjuds du specifik kompetens inom personlig träning. Ett yrke som blir mer och mer viktigt för olika målgrupper inom både privat och offentlig sektor.

Gruppträning

- TRX - licens
- Bodybike - licens
- Cirkelträning - licens
- Koreografibaserad gruppträning - licens

I denna kurs får du möjligheten att ta licenser inom ovan nämnda områden. Kurserna utförs i samarbete med Concept i Jönköping.

Massage

- Historik
- Effekter av massage
- Etik och bemötande
- Grepptekniker och ergonomi
- Kroppens kinesiologi och topografi
- Indikationer och kontraindikationer
- Sjukdomar i rörelse- och stödjeorganen
- Terapeutisk stretching
- Journalföring inkl anamnes, undersökning, behandling
- Klientpraktik

Kursen syftar till att utveckla kunskaper i olika tekniker; svensk klassisk massage, taktill stimulering, och triggerpunkter med flera.

Kommunikation och ledarskap

- Samtalsmetodik
 - grundläggande teori
 - praktiska övningar
- Motiverande samtal (MI)
- Insikt i människans behov och förutsättningar
- Förståelse kring människans utveckling som individ
- Kunskap om människors olika personligheter
- Hur man reflekterar över sitt och andras ledarskap
- Hur man kan leda, individ eller grupp, utifrån ett medvetet pedagogiskt förhållningssätt
- Pedagogiskt ledarskap
 - öka kunskapen om sig själv för att förstå andra
 - lära sig leda andra
 - lära sig inspirera och motivera till utveckling och förändring

I många situationer räcker det inte med att enbart ha kunskap om träning, kost, anatomi och andra generella hälsofrågor. Vi behöver vara duktiga kommunikatörer och ledare. I denna kursen utvecklar vi oss själva på just detta område.

Stress och stresshantering

- Hur stress påverkar ur både fysiskt och mentalt perspektiv
- Orsaker till stress
- Stressrelaterade tillstånd
 - ångest
 - depression
 - utmattningssyndrom
- Behandlingsstrategier
- Psykisk ohälsa

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

Metodik och projekt

- Planering av projekt
- Genomförande av projekt

Som hälsocoach kommer du få hantera ledaruppgifter och tillämpa hälsoprojekt anpassade för olika målgrupper i samhället. Denna kurs syftar till att ge kunskaper i hur projekt planeras och genomförs. Projekten genomförs inom olika områden, både privata och offentliga. Detta för att skapa lärdom om olika målgrupper och deras olika behov.



Arbetsmiljö

- Lagar och regler
- Praktiskt arbetsmiljöarbete
- Ergonomi
- Fysisk och psykosocial arbetsmiljö
- Hälsans påverkan av vår arbetsmiljö

För ditt framtida arbete inom hälsoutveckling behöver du bred kunskap inom arbetsmiljöområdet. Både ur perspektivet som anställd och ur perspektivet som klient/patient. Det får du i denna kurs.

Företagskunskap

- Marknadsföring
- Sälj
- Sociala medier
- Att starta eget

I denna kurs får du grundläggande kunskaper och kompetenser inom marknadsföring och att starta/driva företag.

Akut omhändertagande och Hjärt-lungräddning (HLR)

- Första hjälpen
- HLR
- Defibrillering med hjärtstartare

Efter avslutad kurs utdelas intyg av HLR-instruktör.