



Kursplan – Hälsocoachutbildning, egy – Munka Folkhögskola

Senast reviderad 20210101. Gäller från och med utbildningsstart aug 21

Bakgrund

Hälsocoachutbildningen är en yrkesinriktad utbildning som omfattar tre terminer. Kursen är eftergymnasial och berättigar kursdeltagaren till studiemedel. Studierna bedrivs på heltid.

Förkunskapskrav samt antagningskriterier

Grundläggande/allmän behörighet mot yrkeshögskola. Därefter görs ett första urval till en obligatorisk intervju. Urvalet sker utifrån fastställda kriterier och bedömer den sökandes lämplighet. En detaljerad beskrivning av ansökningsprocessen och urvalskriterierna finns tillgänglig på Munka Folkhögskolas hemsida.

Syfte

Utbildningen syftar till att den studerande tillägnar sig kunskaper, färdigheter och kompetens för att arbeta med hälsoutveckling och hälsocoachning från individ- till gruppnivå. Coaching och det coachande förhållningssättet har en framträdande roll i utbildningen samt implementeras och tillämpas utöver specifika kursmoment i samtliga delkurser.

Lärandemål

Efter avslutad utbildning till hälsocoach ska den studerande:

- inneha kunskap om, förståelse för samt färdigheter inom coachning för att kunna tillämpa detta på lämpligt sätt i sin yrkesprofession som kostrådgivare, personlig tränare, och massör
- vara väl insatt i hälsocoachens kompetensområde och dels kunna skilja mellan att vara coach, rådgivare och /eller tränare men även mot angränsande professioners kompetensområden såsom fysio- och samtalsterapeut och dietist
- inneha förståelse för hälsans bestämningsfaktorer samt hur dessa kan påverka individens hälsa
- inneha kompetens för att arbeta som kostrådgivare (se specifika ämnesmål)
- inneha kompetens för att arbeta som hälsofrämjande personlig tränare (se specifika ämnesmål)
- kunna arbeta som diplomerad massör och utföra Svensk klassisk massage
- kunna tillämpa ett coachande förhållningssätt i de olika yrkesrollerna
- inneha yrkesspecifika kunskaper inom områdena anatomi, fysiologi, kost och näringslära, kommunikation/coaching, fysisk aktivitet och träningslära, samt kunna tillämpa dessa kunskaper vid hälsocoachning, kostrådgivning och personlig träning/fysisk aktivitet.
- inneha kunskaper inom psykologins fält rörande hälsopsykologi, gruppsykologi, samtal och coachning, stressrelaterad ohälsa, återhämtning, bemötande vid psykisk ohälsa och naturens påverkan på hälsan.
- inneha kännedom om att människan är en biologisk varelse, samt om människans ursprung och utveckling och kan sätta hälsa och livskvalité i ett evolutionärt perspektiv
- ha kännedom om hälsobranschens komplexitet utifrån ett fakta- och evidensbaserat perspektiv
- ha förmåga att tillskansa sig ny information genom ett källkritiskt förhållningssätt
- ha fått utvecklad kännedom samt användbara redskap inom ämnesområdena starta eget, marknadsföring samt sälj/konsultation.



Yrkesspecifika mål - Personliga

tränare och Kostrådgivare

Personlig Tränare

Efter avslutade utbildningsmoment ska den studerande inneha:

- kompetens att utveckla, planera och organisera samt instruera och handleda hälsofrämjande fysiska aktiviteter på individ- och gruppnivå (Smallgroup)
- kunskaper om ett flertal träningsmetoder samt innehar praktiska färdigheter i grundläggande tekniker för att på ett säkert sätt och anpassat utifrån individens eller gruppens mål och förutsättningar vägleda fysisk aktivitet
- kompetens att utifrån individens förutsättningar och mål utföra lämpliga fysiska tester som ger underlag och övergripande bild av individens aktuella fysiska status med avseende på kondition, styrka och rörlighet
- kompetens att utifrån hälsostatus och ur ett hälsoinriktat perspektiv planera och sätta samman ett lämpligt träningsupplägg med avseende på kondition, styrka och rörlighet
- kompetens att utvärdera och analysera en individs träningsutveckling och kan göra fortlöpande justeringar om så behövs
- specialiserad kunskap inom området "Fysisk aktivitet och äldre" och kan tillämpa detta vid personlig träning individuellt och i grupp
- har utbildning inom akut omhändertagande samt hjärt- lungräddning
- kunskap om vanligt förekommande skador och skaderisker samt kunskap om hur man kan begränsa skaderisker vid fysiska aktivitet
- har kunskap om preventiva träningsmetoder och kan tillämpa dessa kunskaper vid personlig träning
- har kännedom om dopning och dess användning, effekter på individ- och samhällsnivå samt insatser för att förebygga användandet av dopingpreparat i samhället
- har god kännedom över innehållet i FYSS och kan tillämpa den både som teoretisk och praktisk kunskapsbas i rollen som Personlig Tränare
- har kunskap om Fysisk aktivitet på recept (FaR) och insatt i metoden och dess syfte samt kompetens att ta emot och handleda FaR-klienter
- har teoretiska kunskaper samt praktiska färdigheter för att planera, instruera samt genomföra stavgångsträning enskilt eller i grupp

Kostrådgivare

Efter avslutade utbildningsmoment ska den studerande

- ha kunskaper, färdigheter och kompetens till att ge kostvägledning på individ- och gruppnivå
- ha kompetens att formulera mål utifrån klientens förutsättningar och önskemål
- ha kompetens till att ge kostvägledning i samband med fysisk aktivitet
- ha kompetens kring viktreglering och kostanpassning vid viktförändring
- ha kunskaper kring sambanden mellan kost och hälsa
- med hjälp av kostdagbok och kostregistrering ha kompetens att analysera närings- och energiintag och ge förslag på förbättringar i hälsofrämjande och viktreglerande syfte.
- ha kännedom om kostrelaterade sjukdomar samt sjukdomsförebyggande kost



Ämnesspecifika mål: Hälsoresurser - människan och mötet

Inom ramen för hälsocoachutbildningen har beteendevetenskapligt relaterade kompetenser en viktig roll. Som Hälsocoach, Personlig Tränare, Kostrådgivare och massör är sannolikheten stor för behov av kompetens att i stödjande samtal möta individer i olika livssituationer.

Därför ingår specifika kunskapsmål som ska ge den studerande:

- kunskaper inom hälsopsykologi och förståelse för faktorer som påverkar hälsan på individ, grupp och samhällsnivå
- kunskaper i samtalsmetodik och coachning och kunna tillämpa kunskaperna i professionella samtal om hälsa
- kunskap om grupppsykologi och fördjupad kännedom om de stadier som en grupp går igenom i sin gemensamma utveckling
- kunskaper om kroppens stress- och återhämtning system, samt ur ett bio-psyko-socialt perspektiv ha förståelse för hur långvarig stress och brist på återhämtning kan leda till ohälsa
- ha kunskaper, färdigheter och kompetens att vid behov i samband med yrkesutövning hantera situationer då en individ uttrycker psykisk ohälsa
- fördjupad förståelse för hur naturen kan utgöra en resurs för folkhälsa, existentiell hälsa, förebyggande hälsoinsatser och rehabiliterande insatser vid ohälsa
- färdigheter och kompetens att kunna leda enklare naturunderstödda aktiviteter för hälsopromotion
- inneha färdigheter och kompetens att kunna leda enklare återhämtningsaktiviteter för hälsopromotion, t.ex övningar i medveten närvaro

Praktik/Fältarbete

- Praktik/fältarbete ingår på olika sätt under de tre terminerna.



Lärandeprocessen

De olika momenten i utbildningen sker integrerat under de tre terminerna. Undervisningen skapar förutsättningar för kursdeltagarna att tillägna sig en helhetssyn på människan och bygger på en kombination av teori och praktik med tematiskt upplägg. Vi tillämpar ett undersökande arbetssätt, som ger utrymme för reflektion och analys av förvärvade kunskaper och erfarenheter. Kursen ger möjligheter att öva upp förmågan till analys och kritisk granskning av olika tränings- och kosttrender, dieter och forskning.

Som en röd tråd i samtliga delkurser och ämnen löper en inriktning på coachning som metod för beteendeförändring. Du ges goda möjligheter att utvecklas som ledare och inspiratör. Du får övning i att göra muntliga presentationer, leda grupper samt coacha individer i att utveckla sin hälsa.

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. Vår ambition är att främja en individuell utveckling där kursdeltagarna utmanas att komma till insikt om sig själv och omvärlden.

Krav för fullständigt intyg

För att säkra kompetenskvaliteten på utbildningen krävs att kursdeltagaren

- genomfört och redovisat samtliga obligatoriska moment inom utbildningen med godkänt resultat
- uppnått kunskaps- och deltagandekraven i respektive ämne samt specialkurser inom utbildningen
- har en total närvaro på hela utbildningen om minst 85 %

Vid godkända kurskrav erhålls dels ett huvudintyg som hälsocoach samt specialintyg för Personlig tränare, Kostrådgivare, och Massör. Intyget innehåller ingen betygsgradering. Detta gäller även prov och examinationer som förekommer i kursen. Då kurskrav inte har uppfyllts genomförs alltid en samlad bedömning av pedagogerna kring kursdeltagarens studietid och därefter utfärdas ett begränsat intyg, ett så kallat utbildningsbevis.