



Kurspaket inom kommunal vuxenutbildning på gymnasial nivå:

Diplomerad Avspännings- och Stresspedagog med kognitiv inriktning

Vi ställs dagligen inför utmaningar i vår vardag och i vårt yrkesliv. Ofta är detta utvecklande och inspirerande, samtidigt som de flesta av oss ibland också upplever stressens negativa sidor. Vi fokuserar på arbetslivets ökande behov av kompetens för preventiva insatser på individ, grupp- och organisationsnivå. Utbildningen ger dig praktiska och teoretiska redskap för att förebygga och motverka stress och utmattning hos dig själv och andra. Utbildningen har en tydlig praktisk inriktning och utgår från vetenskapligt förankrade metoder för stressprevention och utveckling av psykosocial arbetsmiljö.

Kurslängd Två terminer

Kurstid VT 2019 – HT 2019

Pris per deltagare 38 480 kronor

Pris per poäng 48,10 kronor

Kurslitteratur bekostas av deltagaren.

Upplägg Utbildningen sker delvis på distans och kombinerar självstudier med utbildningstillfällen på plats hos oss samt arbete i studiegrupper och arbetsplatsförlagd praktik.

Den salsbundna delen av utbildningen omfattar 11 utbildningsblock à 3 dagar. Mellan utbildningsblocken arbetar eleverna med självstudier under ledning av pedagogerna.

Mål Deltagaren skall efter genomförd utbildning:

- kunna leda projekt och övningar som syftar till att förebygga och motverka stress
- kunna redogöra för orsaker till stressrelaterade reaktioner
- kunna hantera den egna stressen
- ha kännedom om sambanden mellan fysiologiska, psykologiska och sociala faktorer med koppling till stress och psykosocial problematik
- kunna planera, introducera, genomföra och utvärdera insatser mot stress på individ-, grupp- och organisationsnivå.



Kursinnehåll – Diplomerad Avspännings- och Stresspedagog med kognitiv inriktning

Kursstart VT 2019 – HT 2019

Ingående kurser och kurskoder	Antal poäng		
	Period 1	Period 2	Totalt
Kommunikation PEDKOU0	100	0	100
Pedagogiskt ledarskap PEDPEG0	100	0	100
Hälsopedagogik HALHAL0	0	100	100
Psykologi 1 PSKPSY01	50	0	50
Psykologi 2b PSKPSY02b	0	50	50
Massage 1 MAAMAA01	0	100	100
Komplementärmedicin HAAKOM0	0	100	100
Mental träning HALMEN0	100	0	100
Entreprenörskap ENTENR0	0	100	100
Summa	350	450	800