



Kurspaket inom kommunal vuxenutbildning på gymnasial nivå:

Diplomerad Avspänningspedagog med kognitiv inriktning

Konstruktiva verktyg för avspänning och personligt växande. Utbildningen riktar sig till dig som vill använda olika tekniker för avspänning och mental träning i din yrkesroll eller för din personliga utveckling. Med ett kognitivt tankesätt som grund lär du dig att initiera och leda avspänning med inriktning på stress, prestation, livsstil och hälsa.

Kurslängd En termin

Kurstid VT 2019

Pris per deltagare 16 835 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 5 utbildningsblock à 3 dagar. Mellan utbildningsblocken arbetar eleverna med självstudier under ledning av pedagogerna.

Mål Deltagaren skall efter genomförd utbildning;

- kunna tillämpa olika avspännings- och rörelsetekniker
- kunna ge rådgivning kring stress på ett pedagogiskt sätt
- kunna planera och leda projekt inom området stress och stresshantering.
- ha kunskap inom kognitiv pedagogik.



SVERIGEHÄLSAN

Kursinnehåll: Diplomerad Avspänningspedagog – med kognitiv inriktning

Kursstart våren 2019

Ingående kurser och kurskoder	Antal poäng
Pedagogiskt ledarskap PEDPEG0	100
Psykologi 1 PSKPSY01	50
Mental träning HALMEN0	100
Kommunikation PEDKOU0	100
Summa	350