



SVERIGEHÄLSAN

# Diplomerad Avspänningspedagog med kognitiv inriktning

Utbildningen vänder sig till dig som vill få tillgång till metoder för avspänning och mental träning. Den ger dig en bred uppsättning tekniker som kan användas både för din egna personliga utveckling och för ditt arbete med andra. Teknikerna kan användas i din vardag där de kan bidra till ett ökat välbefinnande, motivation och förbättrade möjligheter att förebygga och hantera skadlig stress.

Teknikerna kan även integreras i ditt dagliga arbete med människor t.ex. inom HR, skola och barnomsorg, hälso- och sjukvård, socialt arbete och coaching. Utbildningen motsvarar första delen av vår utbildning till Avspännings- och stresspedagog. Efter utbildningen har du möjlighet att gå vidare under ytterligare en termin för att bli Diplomerad Avspännings- och stresspedagog.



## För dig som

vill använda olika tekniker för avspänning och mental träning i din yrkeroll eller för din egen personliga utveckling.

Avspänning och mental träning är ett effektivt sätt att medvetet arbeta för ökad hälsa, träna sin förmåga till koncentration och öka sin förmåga att prestera. Dessa tekniker kan användas som verktyg i stresshantering, avspänning och personlig utveckling. Med ett kognitivt tanke-sätt som grund lär du dig att initiera och leda avspänning med inriktning på stresshantering, prestation, livsstil och hälsa. Utbildningen kan användas som ett komplement till din ordinarie yrkesroll eller för din egen personliga utveckling. Långvarig stress kan ge negativa psykologiska och fysiologiska effekter med ohälsa som följd.

Utbildningen kan sökas både som privat yrkesutbildning  
och som kommunal vuxenutbildning på olika orter i landet.  
<< Läs mer om kommunal vuxenutbildning på [sverigehalsan.se](http://sverigehalsan.se). >>

## För vem?

Utbildningen innehåller en bred uppsättning verktyg för stresshantering och avspänning. För att kunna antas till utbildningen bör du ha viss arbetslivserfarenhet samt ett grundläggande intresse för att utveckla och förstärka det friska hos dig själv och andra. Vi ställer också krav på självinsikt och personlig mognad. Insikter och medvetenhet om hur du själv fungerar är ett betydelsefullt steg mot att kunna hjälpa andra. En viktig utgångspunkt är den egna upplevelsen. En vilja att aktivt bidra med erfarenheter är därför önskvärd.

## Undervisande personal

Utbildningen leds av erfarna pedagoger med fast förankring i praktiskt arbete.



### Så kan du gå vidare

- Diplomerad Avspännings- och Stresspedagog
- Ettårig utbildning i kognitiv beteendeterapi
- Kompletterande utbildning som Friskvårds- & Kostkonsult
- Kompletterande utbildning som Diplomerad Kostrådgivare.

### KURSENS INNEHÅLL

Utbildningen innehåller en bred uppsättning verktyg för avspänning och mental träning.

Ur innehållet:

#### AVSPÄNNING OCH MÅLINRIKTAD MENTAL TRÄNING

- Olika avspänningstekniker
- Hälsobegreppets innebörd ur olika perspektiv
- Hälsa som helhet – fysisk och mental hälsa
- Hur levnadssätt, föreställningar och sociala mönster påverkar hälsan
- Hur hälsa och livskvalitet påverkas av psykologiska, sociala och kulturella faktorer
- Stress och stresshantering
- Yoga
- Qigong
- Hälsa och motivation

#### STRESS OCH STRESSHANTERING

- Psykosocial problematik
- Stress och stressreaktioner
- Att göra en stresshanteringsplan
- Stresssammanbrott – stressjukdomar
- Vad händer i kroppen vid stress?
- Vad händer i hjärnan vid stress?
- Stresshantering/coping

#### KOGNITIV PEDAGOGIK

- Handledning som kunskaps-utvecklande process
- Kognitivt förhållningssätt och arbetsmetod
- Tankar, känslor och beteenden

- Schemamodellen – självbilden
- Schemamodellen – positiva och negativa tankar
- Schemamodellen – automatiska tankar
- Dysfunktionella scheman
- Tankefallor
- Hur vi tar in och bearbetar information
- Förändringsarbete
- Återkoppling och reflektion

#### HÄLSOPSYKOLOGI

- Hälsopsykologi – en introduktion
- Livsstress och hälsa
- Burnt out – Bore out
- Personlighet och hälsa
- Det sociala stödets betydelse för vår hälsa
- Kriser
- Depression
- Psykiska sjukdomar
- Tvångsyndrom
- Social fobi

#### HÄLSOFRÄMJANDE LEDARSKAP

- Organisation och ledarskap
- Olika ledarroller/situationer
- Grupprocesser
- Kvinnligt och manligt ledarskap
- Att planera, leda och utvärdera aktiviteter
- Att sätta upp mål – Vad är jag bra på och vad kan jag bli bättre på
- Etik och moral, värderingar och attityder
- Teamövningar
- Olika kommunikationsmodeller

## **Kursavgift**

25 575 kr inkl. moms varav anmälningavgift 2 500 kr.



SVERIGEHÄLSAN

**040-698 60 00**  
**info@sverigehalsan.se**

Nils Forsbergs plats 3 | 217 54 Malmö