



SVERIGEHÄLSAN

Diplomerad Avspännings- och Stresspedagog med kognitiv inriktning

Stresshantering – lär dig förebygga och hantera stress

För dig som vill

- Arbeta med stress och stresshantering
- Få verktyg och kunskap för yrkesmässig och personlig utveckling
- Som tycker att personlig utveckling är viktigt
- Möta erfarna och yrkesverksamma lärare
- Få ett komplement till yrkesrollen du har idag.

Utbildningens upplägg

- En fristående 1-årig yrkesutbildning
- Balans mellan teori och upplevelsebaserat lärande
- Kunskap som är praktiskt användbar
- Halvdistanst: Tre heldagar på skolan i månaden – vi har elever från hela Sverige.
- Kursstarter i Stockholm och Malmö

Utbildningen kan sökas både som privat yrkesutbildning
och som kommunal vuxenutbildning på olika orter i landet.
>> Läs mer om kommunal vuxenutbildning på sverigehalsan.se. <<

Stimulerande stress

Vi ställs dagligen inför utmaningar i vår vardag och i vårt arbete. Ofta är detta både utvecklande och inspirerande. Det är en viktig stimulans som vi inte ska eller kan vara utan.

För höga krav och liten kontroll

Samtidigt har vi alla negativa upplevelser av för höga krav och liten möjlighet att påverka. Ökad puls, snabbare andning och spända muskler. Vi reagerar både psykiskt och fysiskt på stress.

Negativa effekter av långvarig stress

På kort sikt gör stressen att vi kan prestera intensivt. Däremot kan långvarig stress ge negativa fysiska och psykologiska effekter. Negativ stress och utmattning utgör ett av vår tids allvarligaste hälsoproblem. Samhället är i behov av dig som förstår stresshantering.

Hur arbetar du som avspännings- och stresspedagog?

Vår utbildning till avspännings- och stresspedagog vänder sig till dig som vill arbeta med stress och stresshantering gentemot individer, grupper och organisationer. Du lär dig att ge vägledning kring stress både i arbete och i relationer.

Få verktyg och metoder för stresshantering

Du lär dig synliggöra och förebygga problem kopplade till stress. Du lär dig att förstå symptom och bakomliggande orsaker. Vårt mål är att ge dig en verktygslåda för stresshantering.

Ge din personliga utveckling ett lyft

Hos oss går du i en grupp där den personliga utvecklingen är i fokus. Du lär dig inte bara att hjälpa andra att hantera stress. Du får även verktyg för att uppnå en balans samt hantera stress i ditt eget liv.

Utveckla yrkesrollen du har idag

Utbildningen är en fristående yrkesutbildning och ett komplement till din ordinarie yrkesroll. Hos oss studerar exempelvis hälso- och sjukvårdspersonal samt personer i pedagogiskt och personalinriktat arbete.

Så kan du gå vidare

- Ettårig utbildning i kognitiv beteendeterapi
- Instruktörsutbildning i Mindfulness
- Kompletterande utbildning som Friskvårds- & Kostkonsult
- Kompletterande utbildning som Diplomerad Kostrådgivare
- Fördjupnings- och påbyggnadsdagar erbjuds kontinuerligt.

UTBILDNINGENS INNEHÅLL

Utbildningen innehåller en bred uppsättning verktyg för arbete med stress och avspänning.

Ur innehållet:

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
- Att arbeta med andra – verktyg, test coaching i det praktiska arbetet
- Värderingar, roller och beteenden
- Förändringsarbete – att känna igen sin egen och andras stress
- Stödåtgärder utifrån ett psykosocialt perspektiv
- Arbetsmiljöns betydelse för individ, företag och samhälle
- Att påverka sin egen och andras

arbetsmiljö för att förebygga stress och psykosocial problematik

- Arbetsorganisationens betydelse
- Tankar, känslor och beteenden
- Hur vi bearbetar information
- Meditation/Avspänning – Stress
- Feedback och reflektion

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

- Humor och lust – skrattets betydelse för hälsan
- Hälsa och motivation
- Självisikt, egna valmöjligheter och förmåga att uppnå sina mål
- Olika avspänningsmetoder
- Ha kunskap i mental träning
- Kunna argumentera för avspänningsmetoder i stressreduceringssyfte
- Förmåga att påverka den egna stressen med hjälp av avspänning och mental träning

KOGNITIV PEDAGOGIK

- Handledning som kunskapsutvecklande 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

SAMTALSMETODIK

- Samtalsteknik, samtalsstruktur och samtalen
- Kommunikationens grunder
- Lyssnande – aktivt lyssnande, effektivt lyssnande
- Kroppsspråk
- Betydelsen av att kunna uttrycka och tolka egna och andras känslor
- Empati och inlevelseförmåga
- Den kognitiva samtalsmodellen
- Känslor, relationer
- Det lyssnande samtalet
- Det inre samtalet
- Den sokratiska frågemetoden
- Kriser – krishantering
- Värderingar och attityder

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

ENTREPRENÖRSKAP

- Entreprenörskap och företagande
- Affärsplan
- Grundläggande villkor för företagande
- Projekt, arbetsätt och lärande
- Lärprocesser
- Projektmetodik
- Mål, planering och utvärdering
- Rapportering
- Feedback
- Projektplan

MASSAGE

- Alternativa behandlingsmetoder
- Lagstiftning inom det komplementärmedicinska området
- Massagens effekter
- Anatomi
- Massageteknik
- Indikationer och kontraindikationer för massage

MINDFULNESS

- Grundläggande kunskaper inom Mindfulness/medveten närvaro
- Genomgång av grundbegreppen
- Kroppsscanning
- Andningsmedvetenhet
- Meditationsövningar (stilla, rörliga och sinnliga)
- Gående meditation
- Mindful yoga
- Insiktsmeditation/vipassana
- Personlig coaching och feedback på den egna träningen

HÄLSOPEDAGOGIK

- Hälsa, hälsorelaterade levnadsvanor och olika hälsoeffekter
- Salutogent förhållningssätt
- Frisk- och riskfaktorers påverkan på människors hälsa
- Metoder för att analysera människors hälsotillstånd.
- Interaktion och kommunikation i samarbete och möten med människor

HÄLSOPSYKOLOGI

- Hälsopsykologi – en introduktion
- Livsstress och hälsa
- Burnt out – Bore out
- Personlighet och hälsa
- Det sociala stödets betydelse för vår hälsa
- Psykisk ohälsa

Kursavgift:

51 825 SEK inkl. moms
varav anmälningsavgift
5 100 SEK



SVERIGEHÄLSAN

040-698 60 00
info@sverigehalsan.se

Nils Forsbergs plats 3 | 217 54 Malmö