



SVERIGEHÄLSAN

# Diplomerad Friskvårds- och Kostkonsult med kognitiv inriktning

Vill du vara med och utveckla hälsa hos individer, grupper och organisationer?



## För dig som

- har ett intresse för friskvård, kost och hälsa
- vill utveckla hälsa hos individer, grupper och organisationer
- vill ha kunskap och verktyg för att främja välmående
- önskar ett komplement till yrkesrollen du har idag eller vill ha en ny yrkesroll inom friskvård
- arbetar med människor och ser utbildningen som nästa steg i din utveckling

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) >>

## Utbildningens upplägg

Sverigehälsan erbjuder kursstarter i Stockholm och Malmö. Utbildningen är på halvdistanst under ett år med undervisning på skolan under tre heldagar i månaden. Det innebär att upplägget passar även dig som bor långt från studieorten. Fokus ligger på att kommunicera och förmedla hälsa och undervisningen bedrivs av yrkesverksamma och erfarna lärare. Med din personliga utveckling i fokus får du metoder och verktyg för att förmedla kunskap och förhållningssätt. Du får lära dig att kartlägga, planera och genomföra aktiviteter kopplade till hälsa.

## Bli Friskvårds- och kostkonsult

### Vill du göra skillnad på riktigt?

Friskvårds- och Kostkonsult är en yrkesutbildning för dig som vill arbeta med att utveckla hälsa för individer, grupper och organisationer. Utbildningen passar dig som har ett intresse för friskvård, kost, hälsa och personlig utveckling.

### Verktyg och metoder som bidrar till hälsa

Med din personliga utveckling i fokus får du metoder och verktyg för att förmedla kunskap, förhållningssätt och praktiska insatser för hälsa. Du lär dig att kartlägga, kommunicera och genomföra aktiviteter kopplade till hälsa.

## Ta rollen du har idag till nästa nivå

Utbildningen passar både dig som vill skaffa dig en ny yrkesroll inom friskvård och dig som vill komplettera din kunskap.

## Halvdistans – våra elever bor i hela Sverige

Utbildningen är på ett år med undervisning på skolan tre heldagar i månaden. Därför passar den även dig som bor långt från studieorten. Våra elever bor i hela landet.

## Godkänd och kvalitetssäkrad av Kroppsterapeuterna

Sverigehälsan har ett samarbete med Kroppsterapeuternas Yrkesförbund som är branschens största förbund.



## Hur arbetar en friskvårds- och kostkonsult?

### Hjälp andra att prioritera hälsan

Din viktigaste uppgift är att hjälpa människor att hitta en livsstil som främjar deras hälsa och personliga utveckling. Du inspirerar och motiverar andra till att göra val i livet som är bra för hälsan.

### Vägled till en sund livsstil

Du arbetar både med det fysiska och mentala. Rådgivning om hälsa är en viktig del av konsultens arbete. När du stimulerar till förändring av livsstil och personlig utveckling kommer du i kontakt med människor varje dag.

### Din roll är central på arbetsplatser

Som friskvårdsansvarig på en arbetsplats kartlägger du personalens hälsoläge. Detta är ett led i att planera och utforma en strategi för arbetet med friskvård. Du erbjuder arbetsgivare möjligheten att stärka frisknärvaron genom förebyggande insatser inom området hälsa.

### Anställd eller egen – valet är ditt

Många av våra deltagare arbetar hälsofrämjande på företag efter utbildningen. Det är även vanligt att deltagare väljer att starta egna verksamheter efter utbildningen.

### Hälso- och friskvårdsbranschen är öppen för dig

Som Friskvårds- och kostkonsult kan du arbeta inom stora delar av hälso- och friskvårdsbranschen. Våra deltagare kan efter utbildningen arbeta som hälsocoacher, livscoacher, livsstilscoacher och personliga coacher – kärt barn har många namn. Titlarna varierar men målen är desamma: att ge hälsorådgivning och att främja hälsa.



## Så kan du gå vidare

- Ettårig KBT-utbildning
- Komplettering till Diplomerad Kostrådgivare
- Komplettering till Diplomerad Avspännings- och Stresspedagog
- Fördjupnings- och påbyggnadsdagar erbjuds kontinuerligt.

## Undervisande personal

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

## KUR SINNEHÅLL

En utbildning för hjärta och hjärna. Vi arbetar med det friska och hälsosamma, med kropp och själ. Utbildningen riktar sig till dig som vill arbeta yrkesmässigt med att stärka och utveckla hälsa. Som friskvårds- och kostkonsult arbetar du förebyggande med aktiva hälsofrämjande insatser. Vi ger dig en uppsättning effektiva verktyg för praktiskt friskvårdsarbete på individ- och gruppnivå. Vi tror på styrkan i att förändra genom personlig insikt och erfarenhet. Därför utgår vi från dig och din personliga utveckling mot ett liv i hälsa och välmående. I utbildningen ingår en kurs i livsstilsanalys genom verktyget Firstbeat.

Ur innehållet:

### MOTION OCH LIVSSTIL

#### Funktionell anatomi

- Muskler, ursprung, fäste och funktion
- Skelettuppbyggnad, funktion
- Nervsystemets funktion
- Arbeta med digitalt 3D-program i anatomi
- Kroppsanalys

#### Fysiologi

- Andning
- Cirkulation
- Ämnesomsättning

#### Träningslära

- Belastningsprinciper
- Pulsbaserad träning
- Intensitetsmätning
- Styrkekaraktäristik
- Programkonstruktion
- Lokala och centrala effekter
- Rekommendationer
- Styrketräning teoretiskt och praktiskt
- Stabilitetsträning praktiskt

## **Hjärt- och lungräddning (HLR)**

- Kurs och kursbevis enligt Svenska rådet för Hjärt-lungräddning

## **Ergonomi**

- Ergonomi, teori

## **Idrotts- och belastningsskador**

- Kontraindikationer – åtgärder
- Teoretiskt och praktiskt

## **KOST OCH HÄLSA**

- Kolhydrater, protein, fett, vitaminer och mineraler
- Glykemiskt index
- Matsmältningen
- Kost- och näringsrekommendationer
- Kostrelaterade sjukdomar
- Kostupplägg för olika grupper
- Övervikt och fetma
- Socker och sockerkänslighet
- Kost och idrott

## **HÄLSOPEDAGOGIK**

- Hälsa, hälsorelaterade levnadsvanor och olika hälsoeffekter
- Salutogent förhållningssätt
- Frisk- och riskfaktors påverkan på människors hälsa
- Interaktion och kommunikation i samarbete och möten med människor

## **SAMTALSMETODIK**

- Samtalsteknik, samtalsstruktur och samtalsramar
- Kommunikationens grunder
- Lyssnande – aktivt lyssnande, effektivt lyssnande
- Kroppsspråk
- Empati och inlevelseförmåga
- Den kognitiva samtalsmodellen
- Känslo, relationer
- Det inre samt lyssnande samtalet
- Den sokratiska frågemetoden
- Kriser – krishantering
- Värderingar och attityder

## **MASSAGE**

- Alternativa behandlingsmetoder
- Lagstiftning inom det alternativmedicinska området
- Massagens effekter

- Anatomi
- Massageteknik
- Indikationer och kontraindikationer för massage

## **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
- Intervjuteknik
- Olika kommunikationsmodeller

## **KOGNITIV PEDAGOGIK**

- Handledning som kunskapsutvecklande process
- Kognitivt förhållningssätt och arbetsmetod
- Tankar, känslor och beteenden
- Schemamodellen – självbilden
- Schemamodellen – positiva och negativa tankar
- Schemamodellen – automatiska tankar
- Dynfunktionella scheman
- Tankefallor
- Den kognitiva triangeln
- Hur vi tar in och bearbetar information
- Förändringsarbete
- Återkoppling och reflektion

## **AVSPÄNNING OCH MÅLINRIKTAD MENTAL TRÄNING**

- Olika avspänningstekniker
- Självbild
- Hälsobegreppets innebörd ur olika perspektiv
- Hälsa som helhet – fysisk och mental hälsa
- Stress- och stresshantering
- Målinriktad mental träning
- Yoga
- Qigong
- Humor och lust – skrattets betydelse för hälsan
- Hälsa och motivation

## **ENTREPERNÖSKAP OCH PROJEKTARBETE**

- Entreprenörskap och företagande
- Affärsplan

- Grundläggande villkor för företagande
- Projektmetodik
- Mål, planering och utvärdering
- Rapportering
- Feedback
- Projektplan

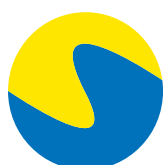
## HÄLSA OCH FRISKVÅRD

- Livsstilsanalys – FirstBeat, praktiskt
- Rörlighetstest, praktiskt
- Manuell tøj, praktiskt
- Styrketest, praktiskt
- Konditionstest, praktiskt

### ADRESSER

Sverigehälsans lokaler	Nils Forsbergs plats 3
Hammarby Fabriksväg 61	217 54
Stockholm	Malmö

**Kursavgift:**  
**51 825 kr inkl. moms varav**  
**anmälningsavgift 5100 kr**



SVERIGEHÄLSAN

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

Nils Forsbergs plats 3 | 217 54 Malmö