



SVERIGEHÄLSAN

Diplomerad Kostrådgivare med kognitiv inriktning



En kostutbildning för dig som vill

- Arbeta med kostrådgivning och kostlära
- Öka din kunskap om näringslära – förbättra din och andras hälsa
- Koppla kunskapen till den yrkesroll du har idag
- Kunna möta personer med olika behov och förutsättningar

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



På vår kostrådgivarutbildning får du

- Yrkesverksamma lärare med erfarenhet av kostförändringar
- Psykologisk inriktning – tankar, känslor och beteenden styr kostvanor
- Fokus på hur du förmedlar kostlära och näringslära
- 1 termin – 96 lärarledda timmar
- Sex tillfällen à två heldagar – du behöver inte bo nära skolan
- Kurser startar i Stockholm

Kosten påverkar hela livet

Intresset och medvetenheten för kost och hälsa är idag större än någonsin. Våra kostvanor har en stor påverkan på vår hälsa och vårt sätt att fungera i vardag och i arbetet.

Samhället behöver din kunskap

Behovet i samhället av personer med god utbildning inom kostlära och näringslära ökar. Som diplomerad Kostrådgivare är du attraktivt på arbetsmarknaden. Med kostlära kan du hjälpa andra till förändring och sunda kostvanor.

Förstå psykologin bakom kosten

Att arbeta som kostrådgivare handlar till stor del om att förändra tankar, känslor och beteenden. Under vår kostutbildning får du lära dig det psykologiska bakom våra kostvanor.

Kommunicera näringslära

Kostrådgivarutbildningen lägger stor vikt vid det rådgivande samtalet. Du får inte bara kunskap utan lär dig att förmedla kostlära på ett sätt som når fram.

Lär dig möta olika behov och förutsättningar

God kost och hälsa ska vara tillgängligt för alla. Under kostutbildningen lär du dig att hjälpa individer och grupper med olika behov och förutsättningar exempelvis övervikt, träning och stress.

Ta din yrkesroll till nästa nivå

Kostrådgivarutbildningen passar också dig som redan arbetar med hälso- och friskvård och vill komplettera din kunskap. Vi har även deltagare som arbetar inom omsorg, skola, matlagning och träning som vill ta sin yrkesroll till nästa nivå.

Sverigehälsan har ett samarbete med Kroppsterapeuternas Yrkesförbund som är branschens största förbund. Utbildningen är godkänd och kvalitetssäkrad av Kroppsterapeuternas Yrkesförbund.



FÖRHÅLLNINGSSÄTT OCH UPP- LÄGG

Erfarna och yrkesverksamma utbildare

Kostutbildningen leds av erfarna utbildare med lång praktisk erfarenhet av kostrådgivning riktad till individer och grupper.

En termin – sex tillfällen à två heldagar

Utbildningen om kost är en termin lång och där du är på plats tre tillfällen à två heldagar i månaden.

Denna tillgänglighet gör att vi har elever från hela Sverige på vår kostutbildning.

Inga myter, mer vetenskap

Vår utbildning till kostrådgivare baseras på aktuell forskning. Du lär dig att ge kostråd utifrån välgrundad vetenskap och att kritiskt granska myter som finns om kost.

Arbeta med riktiga klienter

Du får arbeta med konkreta fall samt öva på kostrådgivning med faktiska klienter under handledning.

Vem kan söka?

För att antas till kostrådsgivarutbildningen bör du ha viss arbetslivserfarenhet och ett intresse för att utveckla kost och hälsa hos dig själv och andra.

Kostrådsgivarutbildningens mål

Målet är att du efter kostrådsgivarutbildningen ska kunna arbeta som kostrådsgivare. Du ska även kunna komplettera yrkesrollen du har idag med dina nya kunskaper.

KURSENS INNEHÅLL

KOSTRÅD GIVNING: KOSTLÄRA OCH NÄRINGSLÄRA

- Hur levnadssätt, föreställningar och sociala mönster påverkar hälsan
- Kostrådgivning individuellt och i grupp
- Kostrådgivning för grupper med olika förutsättningar
- Kostrelaterade sjukdomar
- Kostanalys och praktisk kostträning
- Att inspirera till bättre kostvanor
- Kost och hälsa
- Näringsämnen – deras uppbyggnad och funktion i kroppen
- Kolhydrater, protein, fett, vitaminer och mineraler
- Glykemiskt index
- Matsmältningen
- Kost- och näringsrekommendationer
- Praktisk kostregistrering
- Övervikt och fetma
- Socker och sockerkänslighet
- Kost och idrott
- Klientarbete under handledning

KOGNITIV PEDAGOGIK –

Kostens psykologi

- Handledning som kunskapsutvecklande process
- Kognitivt förhållningssätt och arbetsmetod

- Tankar, känslor och beteenden
- Schemamodellen- självbilden
- Schemamodellen – positiva och negativa tankar
- Schemamodellen – automatiska tankar
- Dysfunktionella scheman
- Tankefällor – Ohjälpsamma tankemönster
- Kognitiva triangeln – Kopplingen mellan tankar, känslor och beteenden
- Hur vi tar in och bearbetar information
- Förändringsarbete
- Återkoppling och reflektion

HÄLSOPEDAGOGIK – att kommunicera hälsa

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



Så kan du gå vidare

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

Malmö

Sverigehälsans lokaler
Nils Forsbergs plats 3

Kursavgift:

**21 300 kr inkl. moms varav
anmälningavgift 2 100 kr.**

Stockholm

Sverigehälsans lokaler
Hammarby Fabriksväg 61

Kursavgift:

**21 300 kr inkl. moms varav
anmälningavgift 2 100 kr.**



SVERIGEHÄLSAN

040-698 60 00
info@sverigehalsan.se

Nils Forsbergs plats 3 | 217 54 Malmö