

Hälsovägledare på Tärna folkhögskola – läsåret 2011/2012

Med start läsåret 2011-2012 kan du under ett år utbilda dig till Hälsövägledare. Under utbildningen blir du diplomerad tränings- och kostrådgivare samt diplomerad friskvårdsmassör. I utbildningen ingår även en basutbildning i samtalsmetodik. Branschrådet för Hälsa håller på att upprättas med befogenhet att certifiera kursdeltagaren .

Vad är en Hälsövägledare?

Det är en resursperson som på olika arbetsplatser, skolor, företag, inom vården eller i egen verksamhet kan undervisa och handleda andra i friskvård och hälsa på ett pedagogiskt och nyanserat sätt.

Hälsövägledaren har goda kunskaper om människan och hennes livsvillkor samt vilka faktorer som påverkar vår hälsa och vad som kan göras för att förbättra hälsan. Hälsövägledaren är en person som kan förmedla helhetssynen på hälsa vilken innebär en balans mellan faktorerna rörelseglädje/fysisk aktivitet – avkoppling/vila – kost/näringsintia i hälsans triangel. De faktorer som formar våra liv fysiskt, psykiskt och socialt och påverkar vår livskvalitet. Friskvård och hälsa förutsätter aktiv medverkan om det ska bli något resultat, en ömsesidig påverkan mellan människans yttre och inre miljö.

Generell beskrivning av linjen

Omfattning

Kursen är ettårig och innebär heltidsstudier.
Läsåret omfattar 38 veckor.

Målgrupp

Kursen vänder sig i första hand till personer...

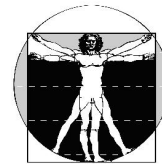
- Som är intresserade av människans beteende, uppbyggnad, fysik och sociala villkor.
- Som är eller har varit verksam inom yrkesområden där du arbetat med människor.
- Som vill uppnå eller höja kompetensen inom de ämnesområden som ingår i begreppet hälsa och friskvård.
- Som vill föra ut hälso- och friskvårdsbudskapet inom företag, kommuner, landsting, skolor, föreningar, studieförbund eller i egen verksamhet.
- Som vill arbeta som resursperson med hälsofrågor eller som friskvårdsinspiratör inom arbetsgruppen.

Antagningsvillkor

Kursdeltagaren skall ha grundläggande behörighet från gymnasieskolan eller annan erfarenhet som kan bedömas likvärdig. Arbetslivserfarenhet är önskvärd. Utbildningen klassas av CSN som eftergymnasial.

Kursdeltagaren ska vara lägst 20 år.

Antagning sker efter gruppvisa antagningssamtal.



Antal platser

Vi beräknar att vi ska kunna ha en bra standard på undervisningen om vi har 20-22 kursdeltagare.

Kursinnehåll

Hälsovägledaren är en person som kan förmedla helhetssynen på hälsa vilken innebär en balans mellan faktorerna rörelseglädje/fysisk aktivitet – avkoppling/vila – kost/näringsintag i hälsans triangel. De olika delkurserna ger tillsammans kursdeltagaren såväl teoretisk som praktisk friskvårdskompetens.

Ämneskunskaper som ligger till grund för de tre hörnen i hälsans triangel.

- Vad är hälsa
- Anatomi
- Fysiologi
- Ergonomi
- Idrottsskador
- Beteendeförändringar mot en hälsosammare livsstil
- Grupprocesser

Rörelseglädje/fysisk aktivitet

- Träninglära
- Instruktörsutbildning i vattengymnastik, motionsgymnastik, grundkurs i funktionell styrketräning samt övriga valbara instruktörskurser
- Idrotts- och motionsaktiviteter
- Sommarfriluftsliv – vandring, paddling

Avkoppling/vila

- Stress och stresshantering
- Motivation/mental träning
- Avslappning
- Mindfulness och Qi-andning
- Grundkurs i helkroppsmassage

Kost/näringsintag

- Kost och näringslära

Kunskaper för att föra ut hälsobudskapet

- Framförandeteknik och presentationsteknik med PowerPoint.
- Testledarutbildning
- HPB – Hälsoprofilbedömning
- Motiverande samtal/samtalsmetodik
- HLR - Hjärt-lungräddning / D-HLR Hjärt- lungräddning med halvautomatisk defibrillator
- Hälsoarbete
- Starta eget företag

I utbildningen ingår 50 h praktik

För att öka sammanhållningen inom och över kursgränserna deltar kursdeltagaren i skolgemensamma verksamheter såsom: skapande verksamhet, motion/friskvård, temadagar, friluftsdagar, kulturdagar.