

HÄLSOARBETE - HÄLSA & LIVSSTIL

Yrkesinriktad profilutbildning

Ett år, distans 50%



”Arbeta med människors livsstil”

LILLSVED

Coachar för livet

FORTBILDA DIG OCH HÖJ DIN KOMPETENS

Utbildningen vänder sig främst till dig som har erfarenhet eller intresse av friskvårds- och hälsofrågor. Du vill bredda och fördjupa din kompetens inom området hälsa & livsstil.



MÅL

Du ska efter genomgången utbildning kunna arbeta praktiskt med förändringsarbete för hälsoutveckling på individ- och gruppnivå.

Du blir en bättre ledare, får fördjupade kunskaper och lär dig coacha inom områdena fysisk aktivitet, kost och livsstilsförändringar.

PRAKTISK METODIK OCH TEORETISKA STUDIER

Stort fokus kommer att ligga på praktiska metoder och din roll som ledare med tyngdpunkt på förhållningssätt och egen personlighetsutveckling.

Ett projektarbete på temat ”Hälsa och Livsstil” kommer att ingå i kursen.

Distansstudier utförs individuellt och i grupp via nätet kombinerat med fysiska träffar på Lillsveds

idrottsfolkhögskola på Värmdö utanför Stockholm vid 5 tillfällen om sammanlagt 13 dagar.

Distansarbetet sker via Folkbildningsnätet. Allmänna datakunskaper är tillräckliga.

AKTIVT DELTAGANDE

Kursen förutsätter aktivt och regelbundet deltagande, såväl på Lillsved som på nätet.

KURSINTYG

För att erhålla kursintyg krävs att du uppnår fastställda krav på såväl den praktiska som teoretiska delen av utbildningen.



KURSLEDNING

Kursledningen består av välutbildade och erfarna lärare från Lillsveds idrottsfolk-högskola samt gästföreläsare med branschkompetens.

KURSMATERIAL

Som kursmaterial används obligatorisk litteratur, fördjupningslitteratur, digitala resurser och internet.

KURSLÄNGD

Läsåret består av 40 veckor och studierna bedrivs på halvfart (50%). Kursen startar 2017-08-21 med inloggning hemifrån och slutar 2018-06-08.

SAMLINGAR PÅ LILLSVED

HT-17	VT-18
14-16 september	21-22 januari
12-14 november	25-27 mars
	14-15 maj

KRAV FÖR DELTAGANDE

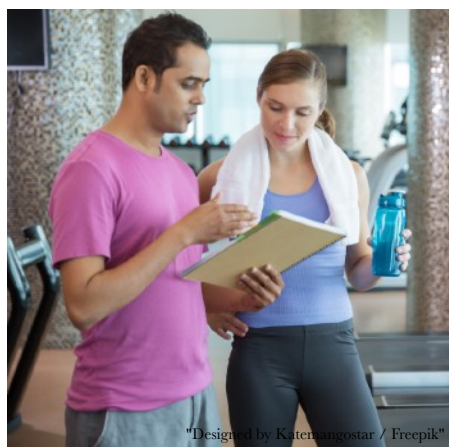
Erfarenhet/intresse av hälso- och friskvårdsarbete. Allmän datorvana.

EKONOMI

Utbildningen berättigar dig till studiemedel på gymnasienivå. Undervisningen är kostnadsfri men du betalar själv för arbetsmaterial, studieresor, egen utrustning och kurslitteratur samt mat och eventuellt boende på internatet. En 2-dagars kursträff kostar 870 kr med helpension och 385 kr utan boende. En 3-dagars kursträff kostar 1625 kr med helpension och 655 kr utan boende. Bekräftelse- och serviceavgift på 1100 kr tillkommer.

ANSÖKAN

Ansökan görs på särskild blankett, vilken ska vara skolan tillhanda senast den 20 maj 2017. Blanketten och mer information finns på www.lillsved.se.



KURSAKTA

Praktiska och teoretiska moment som behandlas under året:

- 🕒 Coachande samtal
- 🕒 Friskvårdsarbete
- 🕒 Fysisk aktivitet
- 🕒 Grundläggande fysiologi
- 🕒 Hälsa och livsstil
- 🕒 Hälsofilosofi
- 🕒 Näringslära, kostanalys och matvanor
- 🕒 Kultur och hälsa
- 🕒 Ledarskap
- 🕒 Projektarbete
- 🕒 Träningslära

Kursstart
21 augusti

Lillsved Idrottsfolkhögskolan,



Svenska Gymnastikförbundets folkhögskola, ligger i en idyllisk skärgårdsmiljö på norra delen av Värmdö, 45 minuter

från Stockholm. Vi har egna anläggningar med en fullstor idrottshall, en gymnastiksal, ett välutrustat gym, en spinningssal, en idrottsplats, gruppträningsrum, tennisbanor, äventyrsskog, kajaker, teambana, boulebanor och elljusspår.

Lillsved är en av idrottsrörelsens tre folkhögskolor. Är du intresserad av idrott, hälsa och ledarskap är Lillsved skolan för dig. Våra kurser utgår från ledarskapet, vilket innebär att vi utbildar inom idrottsledarskap och hälsoledarskap. Detta är grunden till att du blir en bra coach. Vi utbildar dig till vidare studier eller ett framtida yrke.

KONTAKT FÖR INFORMATION

skolkansli@lillsved.se

Tel: 08 - 541 385 30

www.lillsved.se

LILLSVED
Idrottsfolkhögskolan