

# HÄLSOINSPIRATÖR

Yrkesinriktad profilutbildning

Ett år, distans 50%



## Utveckla företagets hälsoarbete

# LILLSVED

### Coachar för livet



Intresset för hälsa, träning och livsstil är mycket stort. För företag så har hälsofrågorna blivit en del av företagets identitet i syfte att vara attraktiva att arbeta i och att konkurrera om kunder.

Livsstilsfrågor är mera i ropet än någonsin och att det inverkar på hur vi mår är något som de allra flesta håller med om i dag.

#### FORTBILDA DIG OCH HÖJ DIN KOMPETENS

Utbildningen vänder sig till dig som på ett inspirerande och kompetent sätt vill vägleda träning och friskvård i företag och organisationer eller vill utveckla dig och din träning i syfte att

inspirera andra.

#### MÅL

Du ska efter genomgången utbildning kunna planera och leda träning med syfte att öka kondition, styrka och rörlighet. Du får kunskaper i kostens och återhämtningens betydelse för att må bra. Du lär dig att planera och organisera hälsoarbete i syfte att öka hälsokompetensen hos individer, grupper och företag.

#### PRAKTISK METODIK OCH TEORETISKA STUDIER

Teori och praktik varvas så du får kunskap och utvecklar kompetenser som är viktiga i hälsoinspiratörsrollen.

Stor vikt ligger på arbete med självledarskap och kommunikation samt kunskaper som utvecklar dig till en kompetent ledare.

Ett projektarbete på temat "Hälsoinspiratör" kommer att ingå i kursen.

Distansstudier utförs individuellt och i grupp via nätet kombinerat med fysiska träffar på Lillsveds idrottsfolkhögskola. Träffarna är 5 st om sammanlagt 14 dagar.

Distansarbetet sker via lärplattformen itslearning. 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 41 veckor och studierna bedrivs på halvfart (50%). Kursen startar



2019-08-19 med inloggning hemifrån och slutar 2020-06-05.

#### SAMLINGAR PÅ LILLSVED

HT-19	VT-20
12-14 september	19-21 januari
10-12 november	22-24 mars
	11-12 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 kurs-träff kostar 895 kr med helpension och 395 kr utan boende. En 3-dagars kurs-träff kostar 1675 kr med helpension och 675 kr utan boende. Bekräftelse- och serviceavgift på ca 1100 kr tillkommer.

#### ANSÖKAN

Ansökan görs på särskild blankett, vilken ska vara skolan tillhanda senast den 31 maj 2019.

Blanketten och mer information finns på [www.lillsved.se](http://www.lillsved.se).



## KURSMOMENT

*Praktiska och teoretiska moment som behandlas under året:*

- 🕒 Hälsofilosofi
- 🕒 Hälsoarbete
- 🕒 Friskvårdskompetens
- 🕒 Ledarskap och kommunikation
- 🕒 Träninglära
- 🕒 Fysiologi
- 🕒 Anatomi
- 🕒 Kostlära
- 🕒 Mindfulness och återhämtning
- 🕒 Entreprenörskap
- 🕒 Projektarbete

#### Vägledare i:

- 🕒 Konditionsträning
- 🕒 Funktionell grundträning
- 🕒 Styrketräning
- 🕒 Rörlighetsträning

**Kursstart  
19 augusti**

## Lillsved Idrottsfolkhögskolan



Svenska Gymnastikförbundets folkhögskola, ligger i en idyllisk skärgårdsmiljö på norra delen av Värmdö, 45 minuter med bil från Stockholm. Vi har egna anläggningar med fullstor idrottshall, gymnastiksal, välutrustat gym, spinning-sal, idrottsplats, gruppträningsrum, tennisbanor, äventyrsskog, kajaker, teambana, boulebana 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 idrottsledar-

skap 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](mailto:skolkansli@lillsved.se)

Tel: 08 - 541 385 30

[www.lillsved.se](http://www.lillsved.se)