

28 veckor, distans 50%

# HOLISTISK COACH



## För dig som vill jobba med hela människan

# LILLSVED

## Coachar för livet

### VARFÖR?

Du vill coacha andra människor framåt ur ett helhetsperspektiv. Vår filosofi är att man först utgår från sig själv för att sedan kunna coacha andra.

Utbildningen syftar till att ge dig insikter och redskap som gör att du bättre förstår dig själv och andra. Under utbildningen lär du dig att aktivt ta ansvar för ditt liv och göra val som ligger i linje med vad du innerst inne vill.

### VAD GÖR VI?

Denna utbildning bygger på ett upplevelsebaserat lärande inifrån och ut. Tyngdpunkten ligger på att möta dig själv och dina kurskamrater för att på så sätt öka din egen medvetenhet.

Genom teoretiska modeller och framförallt genom praktiska övningar lär du dig förstå dina egna erfarenheter och vilka mönster de har skapat. Utifrån

denna kunskap kan du komma vidare och behöver inte längre låta hinder stå i vägen för din fortsatta utveckling.



Vi arbetar i tre steg under utbildningen; börja med lära känna dig själv, införskaffa verktyg och applicera på andra.

Under denna utbildning är det holistiska synsättet vår ingång i

hälsa. Vi utgår från helheten och det friska i olika ämnesområden såsom rörelse, stillhet, mat med alla sinnen, naturen som påfyllnad, andning, kommunikation, tanke och känsla.

Vi utforskar bredden i hälsobegreppet på ett praktiskt sätt under våra kurstillfällen. Mellan träffarna arbetar du på egen hand via vår digitala plattform.

Utbildningen förutsätter att du är villig att dela med dig av dina personliga erfarenheter.

### VAD BLIR JAG?

- Du blir mer grundad i dig själv
- Du har möjlighet att coacha människor framåt
- Du införskaffar inspiration i hälsa
- Du har möjlighet att diplomera dig som coach efter sista tillfället (examinationsuppgifter tillkommer).

## STUDIEGÅNG

Under studietiden arbetar du med din egen personliga utveckling. Detta arbete sker dels på plats på Lillsved och dels genom distansstudier på vår digitala plattform.

Du kommer att arbeta både individuellt samt i mindre basgrupper samt i den ordinarie utbildningsgruppen.

Dina lärare följer dig genom utbildningen och ger dig återkoppling och support i ditt arbete.

## KURSLÄNGD

Kursen är flyttad pga Covid-19 och består av 28 veckor. Studierna bedrivs på halvfart (50%). Kursen startar 2021-08-16 med inloggning hemifrån och slutar 2022-02-04.

## SAMLINGAR PÅ LILLSVED

<b>HT-21</b>	<b>VT-22</b>
14 - 17 sept	18 - 21 jan
16 - 19 nov	

## EKONOMI

Utbildningen berättigar dig till studiemedel på gymnasial nivå. Undervisningen är kostnadsfri men du betalar själv för arbetsmaterial, egen utrustning och kurslitteratur (ca 3 000 kr). Kost och logi är obligatoriskt och kostar 8 555 kr inkl bekräftelse- och serviceavgift. Kostnad för diplomering (2 500 kr) tillkommer (frivilligt).

## ANSÖKAN

Ansökan görs på särskild blankett, vilken ska vara skolan tillhanda senast den 11 april 2021. Blanketten och mer information finns på [www.lillsved.se](http://www.lillsved.se).



## KURSFAKTA

*Praktiska och teoretiska moment som behandlas under utbildningen:*

- 🕒 Du nu
- 🕒 Striden med stressen
- 🕒 Kroppen i stillhet
- 🕒 Kroppen i rörelse
- 🕒 Tanke - känsla
- 🕒 Kommunikation inifrån och ut

**Kursstart  
16 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, spinningssal, 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 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

[anne.dalen@lillsved.se](mailto:anne.dalen@lillsved.se)

[ulrika.rylow@lillsved.se](mailto:ulrika.rylow@lillsved.se)

Tel: 08 - 541 385 30

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



Riksidrottsförbundet

Gymnastikförbundet



Idrottsutbildarna