

# HOLISTISK COACH

Yrkesinriktad profilkurs

37 veckor, distans 50%



## För dig som vill jobba med hela människan

# LILLSVED

## Idrottsfolkhögskolan

### 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.

Kursen syftar till att ge dig insikter och redskap som gör att du bättre förstår dig själv och andra. Under kursen 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?

Kursen 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 kursen; börja med lära känna dig själv, införskaffa verktyg och applicera på andra.

Under kursen 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 hälso-begreppet på ett praktiskt sätt under våra kurstillfällen. Mellan träffarna arbetar du på egen hand via vår digitala plattform.

Kursen 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 kursgruppen. Dina lärare följer dig genom kursen och ger dig återkoppling och support i ditt arbete.

## KURSLÄNGD

Kursen omfattar 37 veckor och studierna bedrivs på halvfart (50%).

Kurstider: 230612-230630, 230703-231229, 240101-240223.

## SAMLINGAR PÅ LILLSVED

HT-23

VT-24

15 - 18 aug

6 - 9 feb

10 - 13 okt

## EKONOMI

Kursen berättigar dig till studiemedel på gymnasial nivå. Undervisningen är kostnadsfri men du betalar själv för arbetsmaterial, egen utrustning och kurslitteratur (ca 3000 kr). Kost och logi (tvåbäddsrum) är obligatoriskt och kostar 8 780 kr inkl serviceavgift. Enkelrumstillägg: 300 kr/natt. Serviceerbjudande: Städning, sängkläder och handdukar; 250 kr.

Kostnad för diplomering (4 500 kr) tillkommer (frivilligt).

## ANSÖKAN

Ansökan görs på [lillsved.se/folkhogskola](http://lillsved.se/folkhogskola) och ska vara skolan tillhanda senast den 30 april 2023. Därefter skickas information om antagningsprocessen ut via mail till varje sökande. Mer information finns på [lillsved.se/skola/folkhogskola](http://lillsved.se/skola/folkhogskola).



## KURSFAKTA

*Praktiska och teoretiska moment som behandlas under kursen:*

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

Kursstart  
12 juni

**LILLSVED**  
Coachar för livet

## 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)