

Hälsocoach

Studieplan 2019



Hälsocoach

Studieplan 2019

1) Massage och träning för friskvård 4	4) Kost och näringslära 7
Du blir diplomerad friskvårdsmassör samt HLR- instruktör.	Du blir diplomerad Kostrådgivare
<i>Ämnen som ingår är:</i>	
– Anatomi inklusive belastningsskadeproblem	
– Klassisk svensk massage	
– Taktil behandling	
– Sittande massage	
– Ansiktsmassage	
– Handledd och extern praktik	
– Folkhälsa	
– Träningslära	
– Praktisk träning	
– HLR-instruktör	
2) Kommunikation 6	5) Business och projektledning 7
Motiverande samtals teknik, MI	Starta eget
Coaching	Presentationsteknik
Grupputveckling	Projektledning
3) Stresshantering och återhämtning 6	Övrigt 6
Yoga och andning	Möjliga yrken för Hälsocoachen
Mindfulness/Selfcompassion	
Stressfysiologi och stresspsykologi	
	Kursbestämmelser och finansiering 8

Hälsocoachens yrke innebär att förebygga ohälsa genom att informera och inspirera människor till att välja en sund livsstil. Axelsons veckosluts- och distansutbildning till Hälsocoach ger dig redskap för att kunna skraddarsy friskvårdsprogram för människors varierande behov. Efter avslutad och godkänd utbildning blir du diplomerad Hälsocoach, diplomerad Friskvårdsmassör och diplomerad Kostrådgivare.

Att vara Hälsocoach passar utmärkt för dig som har ett genuint intresse för hälsa och vill ha ett självständigt yrke. Du arbetar med hela människan, fysiskt såväl som mentalt och på flera sätt; med massage, kostrådgivning, stresshantering och stöd för att kunna genomföra bestående förändringar i sitt liv.

Omfattning

Utbildningen är en veckosluts- och distansutbildning som består av 12 obligatoriska perioder fredag–söndag på skolan. Lektionstiden är cirka 230 timmar. Distansstudier tillkommer med ca 400–500 timmar. Distansstudierna är omfattande med självstudier, projektarbeten, externa behandlingar samt fördjupningsarbete. Utbildningen kräver att du är kreativ och kan arbeta på egen hand. Som stöd har du lektionerna på skolan.

Upplägg

Undervisningen sker i form av föreläsningar, litteraturstudier, projektarbeten och externa behandlingar.

Förkunskaper

Inga. Men vi förutsätter att du är minst 20 år, behärskar det svenska språket i både tal och skrift, har slutfört gymnasie-

utbildning eller har minst två års arbetslivserfarenhet. Är du redan certifierad massör eller liknande behöver du inte delta på den del av undervisningen som du redan behärskar, exempelvis massage. Men eftersom vi eftersträvar ett helhetstänkande och en integration mellan ämnena är det viktigt att notera att samtliga prov är obligatoriska.

Lärare och föreläsare

Bland föreläsarna möter du några av Sveriges mest kända hälso- profiler. Samtliga som undervisar är erfarna lärare och arbetar praktiskt med sitt ämne.

Möjliga yrken för Hälsocoachen

Möjliga arbetsgivare, kunder och samarbetspartners är till exempel friskvårds- och badanläggningar, gym, skolor, företag, föreningar och privatpersoner. I takt med att allt fler företag och organisationer inser betydelsen av att förebygga ohälsa, ökar också efterfrågan på välutbildade Hälsocoacher.

Vill du sedan läsa vidare till Massageterapeut eller Medicinsk massageterapeut kan du gå direkt in på Steg 2 i massageutbildningen.



1) Massage och träning för friskvård

Under utbildningen till Hälsocoach blir du diplomerad Friskvårdsmassör då massagen många gånger är ingången till andra uppdrag som Hälsocoach. Du kommer att få djupa kunskaper i den svenska klassiska massagen och kommer att kunna ge både förebyggande och friskvårdande massage, en behaglig hel- och delkroppsmassage, ansiktsmassage, taktill behandling, och kan med ett mjukt och inkännande sätt även behandla triggerpunkter. Tryckmassage utanpå kläderna kommer du också att hantera med van hand.

Anatomi inklusive belastningsskadeproblem

Teoretisk baskunskap om rörelseapparatens uppbyggnad och funktion samt hur kroppen kan drabbas av vanliga belastningsskador.

Klassisk svensk massage

Axelsons är världskänd för sin massage som kan vara både djupverkande och avslappnande. Grundgrepp för att ge en helkroppsmassage med betoning på axlar, armar, nacke och ländrygg. Vissa vanliga problem i rörelseapparaten tas upp. Massagebehandlingen kan användas både förebyggande och behandlande. Massagens teori, historia och effekter tas upp. Stor vikt läggs också på korrekt arbetsställning för dig som ska massera samt handduksteknik. Inläringen sker genom att man ger och får massage av klasskamraterna. Massagen är mycket effektivt att ge vid stressbesvär.

Taktill behandling

Taktill behandling är en mjuk massage. Behandlingen ges på bar hud med en vegetabilisk olja där kunden bäddas in i mjuka handdukar och filtar. Behandlingen skapar en känsla av trygghet och lugn, vilket kan skapa ett ökat välbefinnande. Kunden tillåts att bli invaggad i en känsla av att bara-vara som öppnar upp för ökad kroppskänedom och djup avslappning. Passar bra vid stressrelaterade besvär och smärtproblematik som t ex fibromyalgi eller enbart för avslappning.

Sittande massage

Trots all sin enkelhet har den sittande massagen mycket tydliga effekter såsom mindre stress, ökad vakenhet, minskade muskelspänningar och därmed större arbetseffektivitet. Passar utmärkt att ges direkt vid arbetsplatsen ute på företag då personen får den sittandes och påklädd på en stol. Inläringen sker genom att man ger och får massage av klasskamraterna.

Ansiktsmassage

Genom att massera ansikte och skalp kan du få personen att slappna av och komma ner i varv. Något som minskar stress samt muskelspänningar inte enbart i ansiktet utan i alla kroppens muskler. Inläringen sker genom att man ger och får massage av klasskamraterna.



Handledd och extern praktik

Förutom den handledda praktiken på skolan ska du även göra extern praktik, 40 klassiska massagebehandlingar varav minst 20 st även ska innehålla ansiktsmassage samt 20 st sittande massagebehandlingar.

Folkhälsa

Hälsobegreppet folkhälsa med inriktning på definitioner, värderingar och folkhälsoarbete på olika nivåer såsom statlig, landstings- och kommunalnivå. Hälsopromotion med inriktning på fysisk aktivitet. Idéer och uppslag till pedagogiska redskap som kan användas till beteendeförändringar på individ- och gruppnivå. Folksjukdomar och epidemiologi.

Träningslära

Grundläggande och övergripande kunskaper inom konditions-, rörlighets- och styrketräning för god funktionalitet.

Praktisk träning

Övningar och praktisk träning för kondition, styrka och rörlighet att kunna ge på individ- eller gruppnivå.

HLR-instruktör

Instruktörsutbildningen i hjärt-lungräddning genomförs enligt riktlinjer utarbetade av Svenska rådet för hjärt-lungräddning (HLR-rådet), tidigare Svenska Cardioloföreningens arbetsgrupp för HLR. Som instruktör ges möjlighet att arrangera och genomföra HLR-kurser enligt HLR-rådets rekommendationer. Varje år drabbas omkring 15.000 människor i Sverige av plötsligt, oväntat hjärtstopp och mer än 10.000 av fallen inträffar utanför sjukhus. Alla som drabbas är beroende av att människor omkring kan och vill ingripa för att rädda deras liv. En arbetsgivare är, med vissa undantag, skyldig att tillse att kompetens inom HLR finns på arbetsplatsen. En HLR-instruktör kan erbjuda anställda på företag, i skolor, föreningar och liknande utbildning i HLR (hjärt-lungräddning).



2) Kommunikation

Coaching

I vår utbildning blir du diplomerad Hälsocoach. I blocket Hälsocoach får du möta dig själv i processarbete som ger personligt växande och som gör dig redo att möta och leda människor både professionellt och personligt. Du får träna och lära dig konkreta kommunikationsnycklar som ökar medvetenheten och förståelsen för att coacha individer och grupper till önskade förändringar och mål. Coachingen frigör dina resurser och potentialen att maximera ditt utförande.

Motiverande samtalsteknik

I samtalsmetoden motiverande samtal, lär du dig möta kunden genom reflekterande lyssnande och bygga förtroende med MI som förhållningssätt. Som friskvårdskonsult är MI en metod som bidrar till inspiration, motivation och stimulerar kunder till beteendeförändringar, vanor och rutiner som leder till en förbättrad hälsa. MI som förhållningssätt stärker kundens egna drivkrafter och förmågor som bidrar till bestående hälsofrämjande förändringar.

Grupputveckling

Kunskaper om vad en grupp är och hur du kan arbeta med gruppens dynamik. Du får lära dig hur du startar och avslutar en grupp. Praktiska övningar och metoder som hjälper till att bli närvarande i det man gör.

3) Stresshantering och återhämtning

Yoga och andning

Grundläggande teoretiska och praktiska kunskaper inom disciplinen yoga samt möjligheter att visa och rekommendera olika tekniker i friskvårdande syfte. Distansarbetet i detta ämne består bland annat av att på egen hand, och även gärna i lärarledd grupp, regelbundet utföra yoga och andningsövningar. Syftet är att få en egen upplevelse och erfarenhet, och därmed kunna hänvisa och inspirera andra till yoga.

Mindfulness/Selfcompassion

Metoden som erövrat världen och genomsyrat såväl den vanliga människans vardag som den psykiatriska sjukvården. Hur man lär sig hantera stress genom acceptans och medkänsla för såväl sig själv som andra.

Stressfysiologi och stresspsykologi

En föreläsning om stressens påverkan på kropp och själ men också om praktiska metoder för stressprevention. Föreläsningen bygger på Axelsons samarbete med Alexander Perski och Giorgio Grossi från Karolinska Institutet stressklinik. De är ledande inom stressforskning i Sverige. Alexander är författare till *Ur balans* och *Duktighetsfällan*. Giorgio har skrivit *I Balans* och *Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi*.



4) Kost och näringslära

Som Hälsocoach möter man ofta frågor om kost från de människor man jobbar med, och då är det viktigt att kunna informera om vad man ska stoppa i sig. Från hösten 2019 ingår därför även att du blir **diplomerad Kostrådgivare**. Så här säger Vilma Litens, lärare inom kostrådgivning om varför kosten är så viktig.

– För Hälsocoachen handlar det om att ha en helhetsbild på hälsa. Jag tycker att det är viktigt att man har kunskap om de tre grundpelarna: träning, de mentala bitarna och kosten. De utgör grunden till ett bättre mående och en bra helhetshälsa. Det blir fel om man glömmer kosten, och därför är det viktigt att kunna den delen också som Hälsocoach.



5) Business och projektledning

Utbildningen har fokus på coaching, stresshantering, kost och massage. Andra ämnen som ingår är bland annat business och kreativitet och affärsmannaskap, och verktyg för personlig och professionell utveckling.

– Business och kreativitet innefattar närmast allt som inte är själva friskvårdshantverket. Framför allt fördjupar vi oss i business och sälj, branding, sociala medier och muntlig framställning berättar Magdalena Bibik, lärare i business.

Du ska även göra två projektarbeten, som utformas av dig själv i samråd med din lärare.

Efter avslutad utbildning kommer du ha en bred kunskapsbas och riklig möjlighet att utforma ditt eget arbete. Bara din

fantasi sätter gränser för hur du kan arbeta med friskvård och vilka typer av projekt du kan sätta i verket.

Projektarbetet kommer få dig att finna en form för ditt framtida friskvårdsarbete. Du ska ut i ”verkliga livet” och prova på att jobba som Hälsocoach. Dels ska du intervjua ledning och personal kring friskvård. Dels ska du under ca 5 dagar (fördelat som du vill) praktisera dina friskvårdskunskaper ute på ett företag/organisation. Under träffarna på skolan får du information om hur du praktiskt lägger upp ditt projektarbete, hur du kontaktar företag, vilka frågeställningar du kan använda dig av med mera. Tankar kring friskvård och möjliga upplägg av friskvårdsaktiviteter på olika typer av företag diskuteras. Projektarbetet ska redovisas till skolan samt inför dina kurskamrater på skolan.

Vi har även ämnet Hälsocoach i praktiken där du får tips och råd från andra terapeuter, beteendevetare, personalchefer och hälsocoacher på hur du kan applicera allt du lärt dig under utbildningen i ditt kommande yrke som Hälsocoach.

Övrigt

Examination

Praktiska och teoretiska prov ingår. Diplom ges efter genomförd och godkänd utbildning.

Närvarokrav

85 % på all undervisning, 100 % på skolpraktiken.

Kurslitteratur

All obligatorisk kurslitteratur ingår men viss fördjupningslitteratur, som är frivillig, tillkommer.

Diplomerad Massageterapeut/ Medicinsk massageterapeut

Vill du arbeta terapeutiskt med massage rekommenderar vi dig att läsa vidare till diplomerad Massageterapeut eller diplomerad Medicinsk massageterapeut.

Med reservation för ändringar.



Elevmedlemskap i branschens största förbund

Som elev på Axelsons yrkesutbildning till Hälsocoach får du ett elevmedlemskap utan kostnad i Kroppsterapeuternas Yrkesförbund. Där ingår en elevförsäkring/behandlingskadeförsäkring. Du får även tillgång till medlemssidorna på Kroppsterapeuternas hemsida. Där finns tips, inspiration och stöd kring marknadsföring, starta eget och mycket mer.

Yrkesverksam medlem i branschens största förbund

Efter avslutad utbildning kan du bli yrkesverksam medlem. Som yrkesverksam medlem har du en kostnads-effektiv försäkring för din verksamhet. För egna företagare omfattar försäkringen bland annat behandlings-skada, egendoms-, avbrotts- och rättsskydd. Har du anställd personal finns en förmånlig arbetsgivarförsäkring. Utöver grundförsäkring finns olika tillägg, t ex utökad egendomsskydd och för utlandsverksamhet.

Viktigt att veta – kursbestämmelser och finansiering

Anmälan

När du har valt den kurs/utbildning du vill anmäla dig till fyller du i ansökningsformuläret på kursen/utbildningens sida på vår hemsida. Bekräftelse får du av oss via e-post, eller om sådan saknas, via brev. Kallelse till kurs skickas ut senast två veckor före kursstart.

Anmälan är bindande.

Antagningskriterier:

- Godkänt betyg i Svenska 1 eller Svenska som andraspråk 1.
- Yrkesutbildningar: Slutförd gymnasieutbildning eller minst 20 år och 2 års arbetslivserfarenhet.
- Kortare kurser: Fyllda 18 år.

Deltagare med särskilda behov ombeds kontakta skolan i god tid före kursstart. Våra kurser och utbildningar kräver obligatorisk närvaro. Axelsons förbehåller sig rätten att stänga av elev som befinns olämplig för vald kurs/utbildning.

Kursmaterial

Kursmaterial, kurskompendier och förbrukningsmaterial ingår om inget annat anges.

Inställd kurs

Vi förbehåller oss rätten att ställa in eller skjuta upp kurser/utbildningar vid för lågt deltagarantal och vid händelser som är utom vår kontroll, t.ex. force majeure. Om kursen blir inställd, eller om du inte blir antagen, återbetalas inbetald avgift utan avdrag. Du kan även välja att ha kursavgiften inestående. Kursavgiften skall då utnyttjas inom ett år. Vid ny bokning av kurs får du betala eventuell mellanskillnad om avgiften har blivit höjd. All återbetalning sker inom en månad.

Ångerrätt

Du har enligt distans- och hemförsäljningslagen (2005:59) full ångerrätt i 14 dagar från den dag du får vår bekräftelse på din anmälan. Har du frågor eller vill avboka din anmälan kan du nå oss på 08-54 54 59 00 eller info@axelsons.se. Du kan även skicka ett brev till Axelsons Gymnastiska Institut, Box 6475, 113 82 Stockholm eller besöka oss på någon av våra skolor. Ange datum för kursen och kursnummer samt dina personuppgifter. Du har då rätt att återfå hela den avgift du erlagt inklusive anmälningsavgiften.

Avbokning/ombokning

Förutom vad gäller ångerrätten enligt ovan är anmälan bindande. Dock upphör ångerrätten i samband med kurs/utbildningsstart.

Om deltagare återtar/ombokar sin anmälan efter att ångerrätten förfallit men innan dag för start av kurs/utbildning, tar vi ut en administrationsavgift:

- Vid återtagande/ombokning senast 14 dagar före kursstart en avgift på 10 % av kursavgiften.
- Vid återtagande/ombokning senare än 14 dagar före kursstart, men innan dag för start, debiteras halva kursavgiften.
- Vid återtagande/ombokning senast 30 dagar före utbildningsstart en avgift på 10 % av kursavgiften.
- Vid återtagande/ombokning senare än 30 dagar före utbildningsstart, men innan dag för start, debiteras halva kursavgiften.
- Vid återtagande/ombokning samma dag som utbildnings/kursstart, eller senare, debiteras hela kursavgiften.

Försäkring

Elever under utbildning hos Axelsons Gymnastiska Institut omfattas av en ansvars- och olycksfallsförsäkring som även gäller under obligatorisk extern praktik inom Sverige.

Ändringar

Axelsons Gymnastiska Institut förbehåller sig rätten att utan förvarning göra ändringar beträffande lärare, lokal, tider, kursmaterial, schema, tryckfel, samt ändringar av studieregler och skolpraktik.

Intyg, diplom och betyg

Intyg erhålls efter att samtliga krav för godkänd kurs är uppfyllda, och full betalning erlagts. Diplom/betyg erhålls efter att samtliga krav för godkänd utbildning är uppfyllda, och full betalning erlagts. Underlag för dessa arkiveras hos Axelsons i maximalt fem år efter avslutad kurs/utbildning.

Eventuell frånvaro som t ex sjukdom samt underkända moment behöver tas igen/kompletteras. Detta sker i samråd med skolan och skall slutföras inom ett år.

Filmning, fotografering eller ljudinspelning

Filmning, fotografering eller ljudinspelning är ej tillåten utan tillstånd från skolan.

Övriga frågor

Du är välkommen att vända dig till oss med eventuella övriga frågor, tel 08-54 54 59 00, email: info@axelsons.se.

Betalning

I samarbete med Klarna erbjuder vi följande betelsätt när du anmäler dig till en av våra kurser/utbildningar:

- Kortbetalning – VISA & MasterCard
- Direktbetalning – via internetbank
- Faktura – 14 dagar
- Delbetalning – tillsammans med Klarna alternativt Human Finans erbjuder vi dig som kund att dela upp betalningen upp till 24 månader räntefritt. Ansök och få svar direkt. Sedvanlig kreditprövning kommer att ske.

Mer information om Klarna och Klarnas betelsätt hittar du på: [Klarna Checkout](#)

Läs mer: [Allmänna villkor – Klarna](#)

Läs mer: [Standardiserad europeisk konsumentkreditinformation](#)

Mer information om Human Finans och deras betelsätt hittar du på:

humanfinans.se/axelsons

Villkor och personuppgiftshandling

Axelsons Gymnastiska Institut AB är personuppgiftsansvarig för behandlingen av de personuppgifter som du som kund lämnar till oss. Dina personuppgifter kommer att behandlas för att upprätthålla vår kundrelation och även för marknadsföringsändamål av Axelsons Gymnastiska Institut AB jämte dess dotterbolag och samarbetspartners. Du kan genom att skriva till Axelsons Gymnastiska Institut, Box 6475, 113 82 Stockholm, begära att dina personuppgifter rättas, tas bort eller anmäla om du inte vill att uppgifterna skall användas för direktmarknadsföring.

Som kund hos Axelsons Gymnastiska Institut har du rätt att en gång per år efter skriftlig begäran till ovanstående adress få information om vilka uppgifter om dig som finns i våra register och hur de används.

Genom att godkänna Axelsons villkor och personuppgiftshandling samtycker du till att dina person- och adressuppgifter får användas av Axelsons Gymnastiska Institut och samarbetspartners för direktklam och marknadsundersökning.

Axelsons Institute Stockholm

Box 6475, 113 82 Stockholm
Besöksadress: Gästrikvegatan 10
Tel: 08-54 54 59 00
info@axelsons.se • www.axelsons.se

Axelsons Fotvårdsskola Stockholm

Box 6475, 113 82 Stockholm
Besöksadress: Gästrikvegatan 17
Tel: 08-54 54 59 00 • info@axelsons.se
www.axelsons.se

Axelsons Institute Axelsons Fotvårdsskola Göteborg

Odinsgatan 28 nb, 411 03 Göteborg
Tel: 031-15 26 50 • info.gbg@axelsons.se
www.axelsons.se

Axelsons Body Work School Oslo

Akersgata 28 • N-0158 Oslo
Tel: +47-23 10 36 20
info@axelsons.no • www.axelsons.no



Axelsons Institute

Låna till hela eller delar
av din utbildning

Klarna.  HUMAN
FINANS