

Hälsöarbete

**Hälsa
&
Livs-
stil**

**50%
distans-
utbildning**



”Arbeta med
människors
livsstil!”

FORTBILDA DIG OCH HÖJ DIN KOMPETENS

Utbildningen vänder sig främst till dig som har erfarenhet/intresse av friskvårds-, hälso- eller sjukvårdsarbete. 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 fördjupningsarbete på temat ”Hälsa och Livsstil” kommer att ingå i kursen.

Distansstudier individuellt och i grupp via nätet kombineras med fysiska träffar på Lillsveds idrottsfolkshögskola på Värmdö utanför Stockholm vid 6 tillfällen om sammanlagt 13 dagar.



IT-KOMPETENS

Distansarbetet sker via internet i kommunikationsprogrammet FirstClass. Programmet är enkelt att använda och 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.



LILLSVED IDROTTSFOLKHÖGSKOLAN

Lillsved, Svenska Gymnastikförbundets folkhögskola, ligger i en idyllisk skärgårdsmiljö på norra delen av Värmdö, 45 minuter från Stockholm. Vi har egna anläggningar med en nybyggd idrottshall, en gymnastiksal, ett toppmodernt gym, en spinningssal, en idrottsplats, gruppträningsrum, tennisbanor, och elljusspår.



Lillsved är en av idrottsrörelsens tre folkhögskolor. Är du intresserad av idrott, hälsa och ledarskap är Lillsved skolan för dig. Hos oss kan du hitta den utbildning du söker. 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 ett framtidsyrke.

Kursfakta

KURSSINNEHÅLL

Praktiska och teoretiska moment som behandlas under året:

Hälsa och livsstil

Hälsofilosofi

Hälsoarbete

Fysisk aktivitet

FaR

Anpassade motionsformer

Näringslära, kostanalys och matvanor

Samtalsmetodik för livsstilsförändring

Kultur som hälsa

Fördjupningsarbete

Kursstart
20 Augusti

KONTAKT FÖR INFORMATION

Info@lillsved.gymnastik.se

Tel: 08 - 541 385 30

www.lillsved.se



KURSLEDNING

Kursledningen består av akademiskt utbildade lärare från Lillsveds idrottsfolkhögskola.

KURSMATERIAL

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

SAMLINGAR PÅ LILLSVED

Hösten 2012: 6-8 september, 12-13 okt, 25-26 nov.

Våren 2013: 18-19 jan, 10-11 mars, 23-24 maj. (Med reservation för ändringar).

Kursen startar 2012-08-20 och slutar 2013-06-07.

KRAV FÖR DELTAGANDE

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

DINA KOSTNADER

Undervisningen är kostnadsfri. Du betalar 2.000:- för mat, logi och div. material för hösten och 1.800:- för våren. Utan logi och frukost blir kostnaden 1.200:- resp. 850:-. Bekräftelseavgift på 500 kr och kostnader för anslutningsresor och kurslitteratur tillkommer.

ANSÖKAN

Sista ansökningsdag är den 11 maj 2012. Ansökningsblankett finns på www.lillsved.se.

Där hittar du också mer information om oss och våra övriga utbildningar. Antalet platser är begränsat till 30.

