

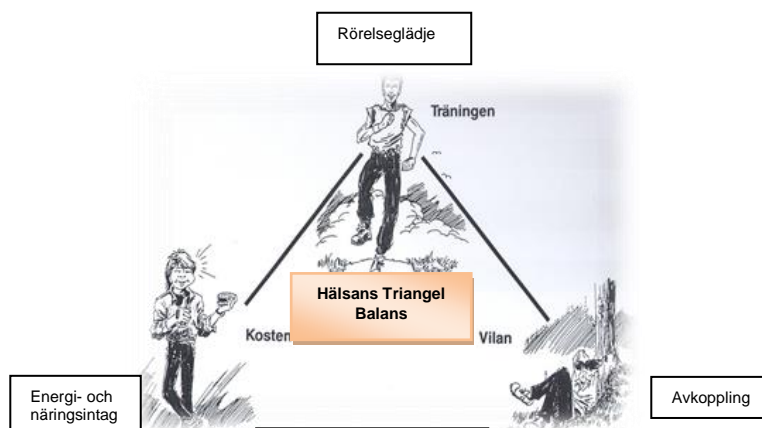
## Hälsovägledare på Tärna folkhögskola – läsåret 2017-2018

Tärna Folkhögskola är en av medlemsskolorna i **Branschrådet för Hälsa (BfH)** – folkhögskolor i samverkan. Tärna samarbetar även med **Branschrådet Svenska Massage (BSM)**.

Hos oss kan Du under ett år utbilda dig till Hälsövägledare vilket innebär att du även blir diplomerad friskvårdsmassör samt instruktör inom ett antal valbara kurser. I utbildningen ingår också en basutbildning i samtalsmetodik (MI).

### *Vad är en Hälsövägledare?*

*Hälsövägledaren är en resursperson som på olika arbetsplatser kan handleda andra i helhetssynen på hälsa. Vilken innebär en balans mellan faktorerna rörelseglädje/fysisk aktivitet – avkoppling/vila – kost/näringsintag i hälsans triangel. De faktorer som formar våra liv fysiskt, psykiskt och socialt och påverkar vår livskvalitet. Verktøygen Du får är olika ledarutbildningar, träningslära, samtalsmetodik, stresshantering, anatomi, fysiologi, friskvårdsmassage (helkropp), HPB, hälsoprofilbedömning samt kost/näringslära. Detta ger Dig såväl teoretisk som praktisk friskvårdskompetens.*



## Generell beskrivning av utbildningen

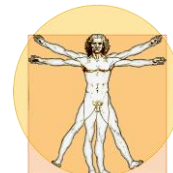
### **Omfattning**

Kursen är, eftergymnasial, CSN berättigad, ettårig och innebär heltidsstudier. Läsåret omfattar 38 veckor.

### **Målgrupp**

Kursen vänder sig i första hand till Dig...

- Som är intresserade av människans beteende, uppbyggnad, fysik och sociala villkor.
- Som är intresserad av hälsa och friskvård antingen för din egen personliga utvecklings skull eller för att Du vill arbeta med hälsofrågor.
- Som är eller har varit verksam inom yrkesområden där Du arbetat med människor.



- Som vill uppnå eller höja kompetensen inom de ämnesområden som ingår i begreppet hälsa och friskvård.
- Som vill föra ut hälso- och friskvårdsbudskapet mot en hälsosammare livsstil inom företag, kommuner, landsting, skolor, föreningar, studieförbund eller i egen verksamhet.
- Som vill arbeta som resursperson med hälsofrågor eller som friskvårdsinspiratör inom arbetsgruppen.

## **Antagningsvillkor**

Du ska vara lägst 18år, ha skickat in din ansökan i tid (sista ansökningsdatum är 30 april), varit drogfri i minst 2år, ha tillräckliga kunskaper i svenska för att kunna följa kursen (minst sfi c-nivå). Skolan bedömer att du kan tillgodogöra dig kursen.

Kursdeltagaren skall ha 3-årigt gymnasium eller motsvarande, annan utbildning kan bedömas likvärdig. Arbetslivserfarenhet är önskvärd. Utbildningen klassas av CSN som eftergymnasial. Antagning sker efter att vi träffat dig vid en gruppinformationsträff då du ges möjlighet att presentera dig och berätta om dig själv och dina framtidsmål.

## **Antal platser**

Vi beräknar att vi ska kunna ha en bra standard på undervisningen om vi har 22 kursdeltagare.

## **Kursinnehåll**

Hälsovägledarutbildningen bygger på Hälsans triangel och en balans mellan de tre faktorerna rörelseglädje/fysisk aktivitet – avkoppling/vila – kost/näringsintag. Det är viktigt att dessa tre faktorer ges lika stort utrymme såväl i det personliga livet som under vår utbildning. Då uppkommer en balans vilken leder till ökat välmående och upplevd hälsa. Vår utbildning fokuserar på denna helhetssyn på hälsa.

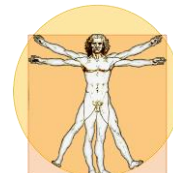
De olika delkurserna har vi delat in i fem block utifrån hälsans triangel och de ger tillsammans kursdeltagaren såväl teoretisk som praktisk friskvårdskompetens för att kunna förmedla helhetssynen på hälsa och vägleda människor mot en självvald hälsosammare livsstil.

### **1. Ämneskunskaper som ligger till grund för de tre hörnen i hälsans triangel.**

- Vad är hälsa
- Anatomi
- Fysiologi
- Ergonomi
- Idrottsskador
- Hälsa och individen. Beteendeförändringar mot en hälsosammare livsstil.
- Hälsa och gruppen (grupprocesser)

### **2. Rörelseglädje/fysisk aktivitet**

- Träningslära
- Musikanalys
- Olika valbara instruktörsutbildningar med diplomering såsom vattengymnastik, motionsgymnastik, funktionell träning, högintensiv träning (HIT) mfl, *utbudet kan komma att förändras*
- Idrotts- och motionsaktiviteter
- Sommarfriluftsliv med vandring och paddling



### 3. Avkoppling/vila

- Stress och stresshantering
- Motivation och mental träning
- Avslappning
- Mindfulness
- Valbar grundkurs med diplomering i Qi-andning och grundkurs i yoga *utbudet kan komma att förändras*
- Grundkurs i helkroppsmassage till diplomerad friskvårdsmassör.

### 4. Kost/näringsintag

- Kost och näringslära

### 5. Kunskaper för att föra ut hälsobudskapet

- Pedagogik medframförandeteknik och presentationsteknik med PowerPoint.
- Testledarutbildning
- HPB – Hälsoprofilbedömning
- Motiverande samtalsteknik/samtalsmetodik (MI)
- HLR - Hjärt- lungräddning/D-HLR Hjärt- lungräddning med halvautomatisk defibrillator
- Hälsoarbete – att anordna en Hälsodag på Tärna Folkhögskola

## I utbildningen ingår 50 h praktik

För att öka sammanhållningen inom och över kursgränserna deltar samtliga kursdeltagare på Tärnas olika utbildningar i **skolgemensamma verksamheter** såsom: skapande verksamhet, motion/friskvård, temadagar, friluftsdagar, kulturdagar.

## Efter avslutad Hälsovägledarutbildning

Du har efter avslutad och godkänd hälsovägledarutbildning möjlighet att **ansöka** till en eller flera av Tärnas **påbyggnadsutbildningar**. Dessa sker i samarbete med **Branschrådet för Hälsa (BfH)** där Tärna är en av medlemsskolorna och med **Branschrådet Svensk Massage (BSM)** med vilket Tärna samarbetar

- Certifieringskurs inom kost och träning en 11v distanskurs under sommaren med möjligheter till certifieringar av Branschrådet för Hälsa (BfH) som kostrådgivare och/eller personlig tränare (PT). Väljer du båda certifieringarna innebär kursen heltidsstudier, endast en certifiering innebär halvtidsstudier
- Yrkesutbildning till massageterapeut/massör 17v heltidsstudier under höstterminen med möjligheter till diplomering som massageterapeut och av Branschrådet Svensk Massage (BSM) certifiering till massör. Skolan har en elevpraktik/skolklinik där kursdeltagaren under 10v ges möjligheter att under realistiska former och vid behov under handledning utföra ett stort antal massagebehandlingar.
- *För mer information se Tärna Folkhögskolas hemsida [www.tarna.fhsk.se](http://www.tarna.fhsk.se)*