

KURSPLAN HÄLSOCOACHLINJEN 2025-2026

Vår livsstil påverkar vår hälsa, som är en komplex väv av våra tankar, hur vi rör på oss, matvanor, stress, relationer mm. Enligt Folkhälsomyndighetens senaste undersökning ökar den psykiska ohälsan bland ungdomar. Stillasittande är en hälsofara, då vi tillbringar allt mer tid sittande framför skärmar. Matvanor är också direkt kopplat till både fysiskt och psykiskt hälsa. De samhällsekonomiska kostnaderna för ohälsan i Sverige uppgår till hundratals miljarder kronor per år. Samhället är i stort behov av en professionell yrkesgrupp som kan stödja och hjälpa människor i deras väg till hälsosamma levnadsvanor. Sedan hösten 1993 har Stensunds Folkhögskola bedrivit en yrkesinriktad hälsoutbildning som vi kallar Hälsocoachutbildningen.

Folkbildningen arbetar för ett bättre samhälle för alla. Stensunds folkhögskola har ett samhällsuppdrag att öka demokrati, utjämna utbildningsklyftor, öka mångfalden och förbättra hälsan. Vi är en mötesplats för bildning och ett växthus för människor.

Vår filosofi

Hälsocoachutbildningen är yrkesinriktad med syfte att ge kunskaper, färdigheter och kompetens för att kunna vägleda människor i hälso- och livsstilsutveckling. Utbildningen ska även väcka lusten för det livslånga lärandet, ge personlig utveckling och utmana egna värderingar i möte med andra.

Vår intention

Hälsocoachutbildning ska vara en av Sveriges mest attraktiva grundutbildningar för de som vill arbeta med hälsofrågor som befrämjar hälsa och förebygger ohälsa. Undervisningen ska ge kunskaper, färdigheter och kompetens för att utveckla olika individers hälsa. Utbildningens innehåll ska kontinuerligt justeras för att spegla samhällsutvecklingen och efterfrågan av kompetens på arbetsmarknaden.

Vår värdegrund

På Stensund platsar alla oavsett bakgrund, ursprung, etnicitet eller kön. Deltagarna ska känna att de duger, känner att de kan, och att de får vidgade perspektiv. Deltagaren är delaktig, tar ansvar och har möjlighet att påverka arbetssätt.

Hälsocoachutbildningen utgår från ett tvärvetenskapligt perspektiv, då hälsan är komplex. Innehållet vilar på beprövad erfarenhet och aktuell forskning. Det är den salutogena idén som ligger till grund för det hälsocoachande arbetet. Det innebär att vi framförallt arbetar preventivt och promotivt för att människor ska nå ökad hälsa.

Förväntade studieresultat

I enlighet med det europeiska kvalitetsramverket, EQF, som fokuserar på resultatet av lärande, ska deltagaren efter utbildningen ha goda kunskaper, färdigheter och kompetens att kunna arbeta som:

- Hälsocoach
- Personlig Tränare
- Kostrådgivare
- Massör

Efter slutförd utbildning med godkänt resultat i alla kursmoment kan kursdeltagaren, som ett led i vår kvalitetssäkring genomföra certifieringsprov via Branschrådet för Hälsa till Kostrådgivare, Personlig Tränare PT och Massör. Kostnad för certifieringsprovet tillkommer. Vår utbildning är även godkänd av Kroppsterapeuternas Yrkesförbund.

Utöver ämnes och yrkeskunskaper innebär studier på Stensunds Folkhögskola också en personligutveckling genom möte med andra deltagare och lärare. I studier av teorier, övningar och metoder utvecklas förmåga till lärande och reflektion. Utbildningen ger möjlighet att vidga perspektiv, utmana egna värderingar och utveckla kritiska tänkande.

Utbildningsinnehåll

Träningsmetodik

- Grundläggande träningslära i teori och praktik.
- Konditionsträning i olika former, hög-, medel- och lågintensivt.
- Löpteknik och stavgång.
- Träningsbara faktorer för kondition.
- Rörlighet och stabilitetsträning, tester, analyser och övningar.
- Styrketräning med och utan redskap, tester, analyser och övningar.
- Styrketräningstekniker.
- Metoder för att utveckla styrka, muskeltillväxt, explosivitet.
- Passning.
- PT:s yrkesroll.
- Träningsupplägg, planering och genomförande för olika individer.
- Insikt i träningsvärlden.
- Grundläggande gruppinstruktörsutbildning.

Kommunikation och förändring

Under kursen får du lära dig flera olika kommunikationsnycklar och hur du kan använda dig av dem i ditt utvecklingsarbete med dig själv och andra människor. Tex:

- Hur möter och leder vi andra människor?
- Vad driver oss i ett förändringsarbete?

- Att vara tydlig och kunna förklara
- Hur du använder dig av bilder, röst och rörelse
- Tanke, känsla och beteende
- Kan vi välja sammanhang, värderingar och sanningar?
- MI, motiverande samtal

Humanbiologi

- Terminologi och grunder
- Celllära och energiomsättning
- Cirkulation och respiration
- Skelett och muskellära
- Matsmältning
- Utsöndring
- Nervsystemet och hormonsystemet

Hälsopedagogik

- Pedagogik och pedagogens roll. Människosyn och kunskapssyn.
- Hälsans bestämningsfaktorer
- Hur hälsoarbetet har utvecklas genom historien
- Den salutogena idén och KASAM
- De olika förändringsstadierna
- Hälsoarbete på olika systemnivåer individ, organisation och samhällsnivå.
- Folkhälsoarbete
- Ledarskap
- Metoder för att kunna coacha
- Coaching av en person i en livsstilsförändring
- Planering dokumentation och journalskrivning
- Träning i att kunna presentera och leda grupper och individer
- Att planera och genomföra olika hälsoprojekt.
- Existentiell hälsa.

Massage

- Historik och massagens effekter
- Indikationer och kontraindikationer
- Grepptekniker och ergonomi
- Minutmassage
- Svensk klassisk helkroppsmassage
- Terapeutisk stretch
- Triggerpunktsbehandling
- Driva massageklinik

Stresshantering

- Stressens fysiologi

- Varningssignaler på stress – stress symtom
- Stresskänslighet
- Sömn
- Positiv och negativ stress?
- Utbrändhet
- Stresshantering – teorier och övningar
- Mindfulness
- Qigonginstruktör
- Genomförande av en tyst retreat
- Digital detox

Manuellmedicin

- HLR och akut omhändertagande vid olycka
- Idrott och motionsskador
- Stretching

Kost och näringslära

- Matspjälkningsprocessen
- Energi och energibalans
- Näringslära
- Tillsatser i kosten
- Kost och träning
- Dieter
- Kostregistrering med dataprogram
- Kostrådgivning
- Praktisk kostcoaching av egen klient

Friluftsliv

Naturen har en speciell påverkan på oss människor. Den gör oss lugnare och den påverkar våra hormoner. Under läsåret ges tillfälle att många gånger komma ut och testa olika former av friluftsliv. Grunden i kursen är friluftslivsmetodik för att kunna ta med individer och grupper ut i naturen. Trenden kring friluftsliv och träning ute i naturen är växande. Vi provar på:

- Kajak i skärgården
- Segling
- Skogsäventyr
- Vandring
- Sova ute
- Skid- och långfärdsskridskoåkning vid gynnsamtinterväder
- Vinterbad

Starta eget

Grundläggande kunskap för att starta upp och driva eget företag

- Företagsformer

- Ekonomi och bokföring
- Varumärke
- Marknadsföring
- Verksamhetsplan

Vår målgrupp

Vi vänder oss till de som är intresserade av hälsofrågor och de livsstilsfaktorer som påverkar hälsan. Utbildningen är riktad till de som yrkesmässigt vill vägleda människor att utveckla och bibehålla sin hälsa. Som kursdeltagare bör man vara nyfiken och öppen för att utmana egna värderingar, samt vilja utvecklas som människa genom möten med andra. Utbildningen är eftergymnasial och kräver grundläggande behörighet.

Antagningsprocessen

Ansökningsprocessen är löpande. Vi behandlar varje ansökan efterhand de kommer in. Om du ej blivit antagen kan du få en reservplats som du måste bekräfta att du tackar ja till. Vid avhopp tar vi in reserver fram till skolstart.

Grunder för urval

Du måste skicka in en fullständig ansökan med styrkta betygkopior, personbevis, foto, CV, arbetsintyg eller andra intyg som du bedömer som meriterande för utbildningen, referenser och ett personligt brev där du berättar om dig själv, varför du vill studera till hälsocoach och vad du planerar att göra efter avslutad utbildning. Utbildningen på Stensunds FHS innebär att du som deltagare är en viktig resurs som bidrar med dina tankar och erfarenheter i de olika kursmomenten. För att skapa hög kvalitet i utbildningen strävar vi efter att sätta ihop en klass med stor mångfald där alla kan lära av varandra. Vi antar en grupp på 20 deltagare. Urvalet baseras på din motivation, dina erfarenheter, intryck av intervjun och referenser.