

# Specialisering hälso- och coachingprofil

Huvudsakliga block och dess innehåll

**Lärlista:**

Carl Norell (CN)  
Mikael Flockhart (MF)  
Anja Näslund (AN)  
Karolina Edler (KE)  
Emil Bojsen-Möller (EM)  
Jonas Carstedt (JC)  
Kristin Andersson (KA)

**Onlineundervisning inför block 1:**

Du förankrar viktiga grundkunskaper kopplat till mental och fysisk hälsa respektive hälsofrämjande träningsmetoder. Du kommer efter uppstarten digitalt ha djupare teoretisk förståelse för hur du skapar motivation och engagemang och bygger inspirerande träningspass. Efter teorin kommer du vara redo att förankra praktiska förmågor vilka ges till stor del via active learning under de lärarledda modulerna.

Block 1	Modul 1 & 2	Modul 3 & 4
<b>Metoder för motivation, stressreducering och ökad mental förmåga</b>	MI - Evidensbaserad metod för att höja klientens motivation och engagemang	Effektiva och beprövade verktyg för mental träning av klienter
	Så bygger du träningspass för att stimulera drivkraft, rörelseglädje och motivation	Träning som effektivt neutraliserar stress/oro och ökar mental förmåga

**Onlineundervisning inför block 2:**

Vi förankrar viktiga grundkunskaper kopplat till konditionsträning och hälsoscreening. Du kommer efter onlinedelen ha god förståelse för bakgrunden till hälsoutveckling och vara redo för att lära dig det praktiska hantverket kring hälsoinriktad coaching. Förmågor som förankras via active learning under de lärarledda modulerna.

Block 2	Modul 5 & 6	Modul 7, 8 & 9
<b>Tester och metoder för utveckling av en hälsosam kondition</b>	Grunder i utvärdering och uppföljning av konditionsnivåer	Effektiva träningspass för ökad kondition och hälsa
	Testmetodik för utvärdering av konditionen	Metoder och övningar för att minska risk för överbelastningsskador och öka tålighet i leder/skelett
		Individanpassning av hälsoinriktad konditionsträning och styrketräning

**Onlineundervisning inför block 1:**

Du förankrar förståelse för bakgrunden till hälsoarbete på företag och vilka metoder som har vetenskap bakom sig. Efter onlinestudierna kommer du ha lättare att sätta tjänser mot företag i kontext och vara redo att förankra förmågorna som behövs för att arbeta som tränare emot företag.

Block 3	Modul 10, 11 & 12	Modul 13, 14 & 15
<b>Metoder och hälso-tjänster mot företag</b>	Hälsoscreening av grupper	Framgångsrik leverans av gruppträning på företag
	Utveckling av resultatgivande gruppträning på företag	Trender och affärsmöjligheter inom företagshälsa
	Effektiva coachingsamtal på företag	Försäljning och erbjudandeutveckling inom företagshälsa