

Kursplan - Hälsocoachutbildningen, egy

Bakgrund

I förordningen om statsbidrag till folkbildningen har regeringen angett sju verksamhetsområden, som i särskilt hög grad utgör motiv för statens stöd. Ett av dessa områden är folkhälsa, hållbar utveckling och global rättvisa. Under 2010 initierade regeringen en försöksverksamhet med hälsocoacher för att främja ett aktivt och hälsosamt åldrande.

Hälsocoachutbildningen är en ettårig yrkesinriktad utbildning. Kursen är eftergymnasial och berättigar kursdeltagaren till studiemedel. Studierna bedrivs på heltid.

Förkunskapskrav samt antagningskriterier

Grundläggande behörighet. Därefter görs ett första urval till en obligatorisk intervjudag utifrån målsättningar, förväntningar på utbildningen, inställning till yrket hälsocoach samt tidigare erfarenheter och utbildning. Vid intervjudagen görs sedan en andra bedömning där grupsammansättning samt förmåga att arbeta i grupp tas med i bedömningen.

Syfte

Utbildningen syftar till att den studerande tillägnar sig kunskaper, färdigheter och innehar kompetens för att arbeta med hälsoutveckling och hälsocoachning på individ och gruppnivå. Den studerande skall även ha utvecklat förståelse för hälsofrämjande arbete på organisations- och samhällsnivå.

Lärandemål

Efter avslutad utbildning till hälsocoach ska den studerande:

- ha tillägnat sig specialiserad kunskap kring begreppet coachning och kan utifrån teorier och modeller beskriva vad coachning innebär.
- kunna utnyttja och använda kända praktiska verktyg, metoder och modeller vid hälso- och livsstilscoachning
- ha kompetens för att arbeta som kostrådgivare.
- ha kompetens för att arbeta som hälsoinriktad personlig tränare.
- kunna arbeta som diplomerad massör enligt Branschrådet Svensk Massage.
- kunna arbeta som diplomerad hälsoprofilbedömare enligt Health Profile Institute.
- ha tillägnat sig specialiserade kunskaper inom områdena anatomi, fysiologi, kost och näringslära, kommunikation, psykologi, fysisk aktivitet och träningslära samt kan tillämpa dessa kunskaper vid hälsocoachning, kostrådgivning, föreläsningar, presentationer och personlig träning.
- kunna redogöra för begrepp, definitioner, modeller och metoder inom området friskvård och folkhälsa samt kunna tillämpa dessa kunskaper inom området hälsocoachning och hälsofrämjande arbete.
- ha grundläggande kunskaper inom entreprenörskap och eget företagande inom hälsobranschen samt utvecklat sin förmåga och kompetens inom entreprenöriellt tänkande.
- ha projektkunskaper och praktisk erfarenhet av att planera, genomföra och utvärdera hälsoinriktade projekt.
- ha kompetens för att planera, genomföra och utvärdera hälsofrämjande fysiska aktiviteter på individ och gruppnivå.
- utvecklat en god självkänedom om sina kunskaper, färdigheter och förmågor som ökat tilltron och möjligheter inom kompetensområde.
- kunna bearbeta, analysera och utforska sitt sätt att coacha och utvecklat förmågor som i förlängningen ökar förutsättningarna att lyckas med hälsocoachning professionellt.
- ha kännedom om alternativ, komplementär och integrativ medicin.
- ha kännedom om människans ursprung och utveckling och kan sätta hälsa och livskvalité i ett evolutionärt perspektiv.
- ha tillägnat sig kunskaper i grundläggande stressfysiologi och stresshantering.

- ha grundläggande kunskaper samt har viss praktisk erfarenhet inom ämnet Mindfulness.

Lärandeprocessen

Folkhögskolans pedagogik bygger på en holistisk människo- och kunskapssyn. Undervisningen skapar förutsättningar för kursdeltagarna att tillägna sig en helhetssyn på den verklighet vi lever i och bygger på en kombination av teori och praktik med tematiskt upplägg. Vidare utgår vi från deltagarnas kunskaper och erfarenheter och vi tillämpar ett undersökande arbetssätt, som ger utrymme för reflektion och analys av förvärvade kunskaper och erfarenheter.

Utbildningen sker på heltid och lärandet bygger till stor del på den enskilde kursdeltagarens delaktighet, varför vi ställer höga krav på aktiv närvaro i utbildningen. Vi ser lärandet som en process, där kompetenta pedagoger stimulerar och utmanar kursdeltagarna, men det är i mötet mellan människor som lärandet förankras och fördjupas. Därför betonar vi samtalet som metod för kunskaps- attityd- och beteendeförändring. Som hälsocoach krävs kunskap och förståelse kring människan, både fysiologiskt, psykologiskt och socialt, men för att nå en kompetens, krävs både träning och erfarenhet.

Krav för fullständigt intyg

För att säkra kompetenskvaliteten på utbildningen krävs att kursdeltagaren:

- Genomfört och redovisat samtliga obligatoriska moment inom utbildningen med godkänt resultat enligt kriterier utifrån uppnåendemålen
 - har godkänt resultat på skriftliga tentamen i respektive fackämne
 - har godkänt resultat på skriftliga inlämningsuppgifter i respektive fackämne
 - har genomfört obligatoriska muntliga redovisningar?
 - genomfört och aktivt deltagit i obligatoriska moment som t.ex seminarier, föreläsningar, gruppuppgifter och fysiska aktiviteter
 - har godkänt resultat på praktiskt förekommande moment(se bilaga exempel på bedömning)
 - genomfört och skriftligt redovisat den individuella coachinguppgiften. Kursdeltagaren ska visa att hon/han använt och tillägnat sig kunskaper och färdigheter i utbildningen
 - planerat, genomfört samt skriftligt och muntligt redovisat ett hälsofrämjande projekt tillsammans med andra kursdeltagare
- Uppnått kunskaps- och närvarokraven i respektive fackämne samt specialkurser inom utbildningen.
- Har en total närvaro på hela läsåret om minst 85%

Kvalitetssäkringsprocess

Utvärdering - syfte och metod

Utvärdering är ett viktigt inslag i vårt systematiska kvalitetsarbete för att kunna bedöma i hur hög grad vi uppnår uppsatta mål såsom de formulerats i verksamhetsplanen. Mål för utvärderingen anges i utvärderingsplanen:

- analysera verksamheten utifrån de uppsatta mål som finns angivna av såväl staten som skolans styrelse
- ta tillvara erfarenheter som kan ligga till grund för förbättringsåtgärder och fortsatt utveckling av verksamheten

Utvärderingsinsatser sker på individ-, grupp-, linje- och skolnivå. Såväl kvantitativa som kvalitativa aspekter ska tillgodas.

I verksamhetsplanen anges ett antal mål och därtill hörande åtgärder på alla nivåer, från styrelsens prioriterade insatser till ledning, kansli, serviceenhet, pedagogisk verksamhet samt utvecklings-/profileringsinsatser samt kompetensutveckling. Målformuleringarna har sin utgångspunkt i såväl de nationella som de lokala målen. I verksamhetsberättelsen värderar och analyserar respektive verksamhetsledare i hur hög grad målen uppfyllts samt anger om åtgärderna är genomförda eller ej enligt en fyrgradig skala:

- inte alls uppfyllt
- delvis uppfyllt
- i huvudsak uppfyllt
- helt uppfyllt

Som grund för bedömningen av måluppfyllelse ligger olika uppföljningsinsatser, kvalitetsmätningar som kursdeltagare och personal besvarar två gånger om året, medarbetar – och utvecklingssamtal samt djupintervjuer. I den pedagogiska verksamheten följer arbetslagen tillsammans med kursdeltagarna, under ledning av en linjeledare, kontinuerligt upp mål och delmål i utbildningen vid regelbundna mentorsträffar och linjeråd. Kursdeltagarna har möjlighet att påverka såväl innehåll som metoder under läsåret.

Rektor ansvarar för den slutliga kvalitetsredovisningen till Folkbildningsrådet efter beslut av styrelsen

Kursplan Hälsocoachutbildningen
Fastställt:
Senast reviderad