



Hälsoinspiratör

Vill du vara en del i att förmedla kunskap och inspiration till andra i syfte att skapa hållbar hälsa och ökat välmående? Då är hälsoinspiratörsutbildningen rätt för dig.

Hälsa är en trend som håller i sig och växer sig starkare. Allt fler människor och företagsledningar inser vinsterna med att jobba långsiktigt med sin egna och företagets hållbara hälsa. Vi ser till hela människan och i grunden ligger WHO's definition av hälsa som är: "... ett fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte enbart frånvaro av sjukdom".

Du får verktygen att dela med dig av kunskap och inspiration, antingen som extern föreläsare/hälsoinspiratör alternativt jobba internt, tätt ihop med ledningsgrupp och chef/ledare i syfte att driva hälsoarbetet på er arbetsplats. Utbildningen är ett av tre block för att bli Hälsocoach med ICC certifiering.

Utbildningen innehåller:

- Definition av hälsa, fysiskt, psykiskt, socialt
- Livshjulet – Balans och kartläggning
- Livsstilskompetens – bra mat, rörelse, sömn, återhämtning och glädje
- Begreppet KASAM – begriplighet, hanterbarhet, meningsfullhet
- Definition av stress och stressorer
- Stresshantering
- Sätta mål med din hälsa
- Motivationsarbete
- Uthållighet i nya vanor
- Friskfaktorer och arbetsglädje
- Skillnaden mellan hälsofrämjande och förebyggande arbete
- Workshop kring paketering och hur du kan jobba internt som hälsoinspiratör och externt med att sälja in dig till företag

Material:

- Kurspärm med material för att för att arbeta strukturerat med "hälsa på agendan" på arbetsplatser eller i workshopform.
- Färdigt och flexibelt föreläsningmaterial för att hålla inspirationsföreläsningar kring hälsa, livsstil och hälsofrämjande arbete.
- Kurslitteratur

Bonusmaterial:

- Material till en föreläsning som handlar om kost och näringslära, grundat på steg ett i kostrådgifvarutbildningen.

Kursens målsättning:

Att ge kännedom om hela begreppet hälsa och hur du kan jobba med det som Hälsoinspiratör för att inspirerar och motivera individer och grupper. Kännedom om hälsofrämjande arbete i organisationer.

Upplägg

Två dagars utbildning där teori varvas med praktiska övningar, diskussion och reflektion. Du behöver inga förkunskaper, utbildningen kan tas fristående men är också ett av tre obligatoriska block till att bli hälsocoach med ICC certifiering.

Certifierad ICC Coach + Diplomerad kostrådgivare + hälsoinspiratör = Certifierad Hälsocoach

Hälsoinspiratör 2 dagar inkl. kurslitteratur 5800 ex moms