



Ettårig utbildning till

Diplomerad Stress- och friskvårdsterapeut

med kognitiv inriktning

Arbetsmarknaden

Beräknade kostnader för sjukförsäkringar uppgår till över 100 miljarder (källa: Försäkringskassan 2004).

Fortfarande ökar de långa sjukskrivningarna. Du behövs!

Var utbildning genomförs i enlighet med det mål regeringen satt upp för minskad sjukfrånvaro.

Du får kompetens att arbeta förebyggande inom friskvårdsområdet samt med stresshantering och andra hälsofrämjande insatser.

Var arbetar en Stress & friskvårdsterapeut?

Som Diplomerad Stress & friskvårdsterapeut arbetar du som konsult eller anställd med att föreläsa, hålla workshops, driva hälsoprojekt, göra undersökningar, ge personlig rådgivning, minska stress och förebygga fysisk och psykosocial hälsa ute på företag, kommuner, myndigheter och organisationer.

Vetenskap, metoder och verktyg

Utbildningen har kognitiv grund. Den bygger på de vetenskapligt bevisade nära sambanden mellan kropp, själ, känslor och tankar.

Under utbildningstiden får du ta del av 100 beprövade teoretiska och praktiska verktyg som du kan använda i ditt framtida arbete.

Näringslivsanpassat

Under utbildningen genomför du en handledd och självvald fallstudie ute på ett företag. Denna ger dig möjlighet till att visa din kompetens, prova dina koncept, skapa kontakter och kanske även träffa en presumtiv arbetsgivare. Alternativt genomför du en skriftlig fördjupningsuppgift.

Utbildningens mål

Efter genomförd diplomutbildning har du den kunskap och de verktyg som behövs för att arbeta som professionell Stress- och friskvårdsterapeut. Och du har även fått lust och motivation att gå ut och göra det!

Utbildningsbidrag

Vissa kommuner och Försäkringskassor beviljar utbildningsbidrag till den som är berättigad att söka bidragen. Kontakta oss gärna för information.

Alla dagar är betydelsefulla.



Utbildningens upplägg och innehåll

Utbildningen sträcker sig över 2 terminer fördelade på 9 kurstillfällen med två dagars internat.Handledning i grupp på kvällen mellan utbildningsdagarna.

Kognitiv metod

Känslor påverkar våra tankar som påverkar vårt beteende. Hur man får ökad självinsikt och kan ändra sitt tankemönster.

Psykologi

Du utvecklar kunskap och förståelse kring vad som påverkar människans sätt att fungera.

Hälsopedagogik

Du studerar hälsoinsatser och hur dessa kan anpassas till olika grupper för bästa resultat.

Idrott och hälsa

Vi ser hur en kombination av fysiskt och psykiskt välbefinnande leder till ökad hälsa.

Näringslära

Hur ska du äta för att må bra? Hur förmedlar du denna kunskap till andra?

Småföretagande

Vi gör en affärsplan, lär oss att sälja in våra tjänster och går igenom processen att starta eget företag.

Kommunikation

Här lär du dig anpassa kroppsspråk och tal till mottagaren så att det du säger verkligen ska nå fram.

Personalekonomiskt hälsoarbete

Du studerar hur olika friskvårdsinsatser direkt kan påverka organisationens lönsamhet via sänkta kostnader för sjukfrånvaro.

Mental träning och avspänning

Hur kan man öka sin inre balans och självinsikt och må bättre genom mental träning och avspänningstekniker?

Självkännedom och grupprocesser

Under internaten lär erfarna terapeuter ut hur vi kan öka vår självkännedom, och förstå gruppernas påverkan.

Handledning och coaching

Handledning och coaching studeras och praktiseras. I utbildningen ingår även en handledarutbildning för att du skall kunna arbeta med egna klienter.

Stresshantering

Hur identifierar och hanterar vi fysiska och psykiska stressrelaterade hälsoproblem?

Exempel på Praktiska verktyg:

Affärsplan
Stresshanteringsprogram
Kostregistrering
Konditionstest
Avslappningsövningar
Guidade meditationer
Qi-gong
Pausmassage
Hälso- och Livsstilsprofil
Stresstest
Personanalys
Projektplanering
Pausmotion
Livsmanus
Ego-gram
Relationskarta
Koncept mot sockerberoende
Gi-modell
Viktminskningsprogram
Hälsoenkät