



BERGOVIST
MASSAGE & FRISKVÅRDSUTBILDNINGAR

Hälsovägledning

Möjlighet för dig som vill utveckla din kunskap inom hälsa att delta i en CSN-berättigad kurs på YH-utbildningen "Massage- och friskvårdsterapeut".

Kursen ger 35 YH-poäng.

Hösten 2018



Yh

Yrkeshögskolan



Bergqvist Massage & Friskvårdsutbildningar

- Ett familjeföretag som erbjudit utbildningar inom massage och friskvård sedan 1990.
- Grundades av Lasse Bergqvist som arbetat som idrottsmassör på elitnivå i över 30 år.
- Är medlem i Branschrådet Svensk Massage.
- Är medlem i EuropeActive (tidigare EHFA - European Health and Fitness Association).
- Har yrkesutbildningar till Massageterapeut och Personlig tränare.
- Har YH-utbildning till Medicinsk massageterapeut och Massage- och friskvårdsterapeut.
- Har ett flertal vidareutbildningar inom massage och friskvård.
- Medverkar i forskning runt behandlingsmetoder baserade på klassisk svensk massage.

Hälsovägledning

Den här utbildningen vänder sig till dig som arbetar inom hälsa och friskvård. Du kommer få fördjupad kompetens i att systematiskt och professionellt arbeta med hälsovägledning.

Hälsovägledning handlar om hur du på bästa sätt ska kunna använda dina kunskaper för att hjälpa dina kunder. Du kommer få metoder och verktyg för att sälja in dina tjänster samt hur du kan informera om hälsa och hälsoarbete på ett tydligt och inspirerande sätt.

Du kommer till exempel lära dig metoder för coachande och motiverande samtal och lära dig mer om ditt eget ledarskap och hur du kan utnyttja situationsanpassat ledarskap.

Under utbildningen går vi också igenom hur stress uppkommer och du får kunskaper om hur man arbetar med att förebygga och hantera stress hos kunder.

Läs mer om innehållet nedan i de fullständiga kursbeskrivningarna.

YH-poäng

Utbildningen ingår i Yrkeshögskolan, vilket ställer mycket stora krav på både kvalitet och arbetsmarknadsrelevans.

Kursen som ingår ger 35 YH-poäng, vilket motsvarar 7 veckors heltidsstudier. Du kommer att studera tillsammans med en klass som läser hela YH-utbildningen till "Massage- och friskvårdsterapeut".

Yrkeshögskolan

Yrkeshögskolan är en eftergymnasial utbildningsform som ligger mellan gymnasienivå och högskolenivå. Huvudkriteriet för att en utbildning ska få anordnas under Yrkeshögskolan är att den ska ha en mycket stark förankring i arbetslivet och att den ska leda till jobb.

Du kan läsa mer om Yrkeshögskolan på myndighetens hemsida www.myh.se.





Kursupplägg

Hälsovägledning, 35 YH-poäng

Utbildningen bedrivs på 50% under 14 veckor under höstterminen 2018 och vårterminen 2019.

Totalt ingår cirka 75 timmar lärarledd tid.

Mål

Utbildningen ger följande kunskaper, färdigheter och kompetenser:

Kunskaper om

- specifika verktyg och modeller för motiverande förändringsarbete, såsom Maslows behovstrappa, Joharis fönster och Herzbergs tvåfaktorsteori
- specifika verktyg och modeller för coachande samtal, såsom öppna frågor, SMARTA mål, NÖHRA och GROW
- specifika verktyg och modeller för MI (motiverande samtal), såsom ambivalens Kors, skalfrågor och BÖRS, samt förståelse för när detta kan användas i hälsovägledning
- specifika verktyg och modeller för retorik och presentationsteknik, såsom sokratiska frågeställningar, 3S och 4P
- hur man på ett tydligt sätt presenterar och säljer in sig själv, sin kompetens och sina tjänster
- fysiologiska uppkomstmekanismer till stress och specifika metoder för att förebygga och hantera stress, såsom mindfulness, kognitiva mönster och självmedkänsla
- situationsanpassat ledarskap, sitt personliga ledarskap och dess betydelse för yrkesrollen
- de etiska och moraliska riktlinjer som finns inom området hälsovägledning

Färdigheter i att

- hjälpa kunden att identifiera och formulera realistiska mål för dennes beteendeförändringar som syftar till bättre hälsa
- tillämpa olika metoder och modeller för coachande och motiverande samtal
- använda olika modeller för att planera och genomföra presentationer
- använda verktyg och metoder för att vid en presentation nå fram till sin publik
- tydligt kommunicera information om sig själv och sina tjänster till kund på såväl svenska som engelska
- formulera och reflektera över den egna synen på ledarskap

Kompetenser för att

- på ett professionellt sätt vägleda individer och grupper till bättre hälsa genom individanpassade insatser
- planera, genomföra och följa upp coachande och motiverande samtal
- skapa och genomföra presentationer som är anpassade för målgruppen och följer retoriska modeller
- planera och leda mindfulnessövningar i syfte att förebygga och hantera stress på både grupp- och individnivå



Allmän information om utbildningen

Kursupplägg, start hösten 2018

Utbildningen varvas med lärarledda veckor på skolan och distansstudieveckor på hemmaplan. Totalt ingår cirka 75 timmar lärarledd tid.

Utbildningen påbörjas med en introduktionsdag den 18:e oktober och fortsätter sedan i december 2018 för att avslutas i mars 2019.

Följande dagar är schemalagda med lärarledd undervisning under hösten 2018:

Torsdag 18/10, 08:15 - ca 16:00

Mån 10/12, 13:00-17:30

Tis 11/12, 08:15-16:30

Ons 12/12, 08:15-12:00

Fre 14/12, 08:15-15:30

Detaljschema för vårens veckor (där det framgår exakt vilka dagar som är lärarledda) kommer göras klart under oktober och delges de som är anmälda till utbildningen. De veckor de lärarledda dagarna kommer ligga under våren 2019 är dock bestämda till vecka 3, 4 och 12.

Kostnad

Att studera på en YH-utbildning är kostnadsfritt. Det är endast obligatoriskt kursmaterial som de studerande får bekosta själva. Kostnaden för obligatoriskt litteratur under denna utbildning blir cirka 150 kronor.

Utbildningsbevis

Efter godkänt betyg får du utbildningsbevis på den genomförda kursen.

Resa och boende

Vad gäller boendet under utbildningstiden så bistår vi gärna med en lista på inackorderingsrum där kostnaden ligger på cirka 250 kronor per natt.

Vi har fri parkering vid skolan.

Bergqvist ligger en kort bussresa från

Linköpings station så det är också lätt att komma till oss med fjärrbuss eller tåg.

CSN

Utbildningen är CSN-berättigad till 50% under de 14 veckor utbildningen bedrivs. Perioderna som berättigar till CSN är följande:

20181203 - 20190208, 10 veckor

20190225 - 20190322, 4 veckor

Antagning

Alla anmälningar som inkommit innan sista anmälningssdag tas med i vårt antagningsförfarande.

Om vi skulle ha fler sökande än antal platser sker urval via intervju.

Antagningskrav

För att söka till denna YH-utbildning måste du uppfylla kraven för grundläggande behörighet till studier under Yrkeshögskolan.

Grundläggande behörighet

Grundläggande behörighet är till exempel slutbetyg från ett fullständigt nationellt eller specialutformat program i gymnasieskolan med lägst betyget Godkänt i minst 2250 gymnasiepoäng. Om du gått ut gymnasiet sommaren 2014, eller senare, är det gymnasieexamen som gäller. Läs mer om regler för behörighet på <https://www.yrkeshogskolan.se/Omansokan/Behorighet-urval-och-antagning>.

Särskild behörighet

Särskilda behörighetskraven till denna utbildning är lägst betyget E i Svenska 1, 2 och 3, Engelska 5 och Idrott och hälsa 1 från gymnasieskolan, eller motsvarande kunskaper.

I äldre gymnasiebetyg heter kurserna Svenska A, Svenska B, Engelska A, Idrott och Hälsa A.

Ansökan till Hälsovägledning

med start 18:e oktober 2018 i Linköping

Personnummer		
Efternamn	Förnamn	Telefon bostad
Utdelningsadress	Postnummer och ort	Telefon arbete
Mobiltelefon	E-mail	

Bifoga följande med din ansökan:

- Gymnasiebetyg eller motsvarande som styrker att du uppfyller behörighetskraven.

Sista ansökningsdag är passerad men vi har fortfarande platser kvar och tar emot ansökningar i den ordning de inkommer tills klassen är full.

Datum

Underskrift

Ansökan skickas till nedanstående adress: