

HÄLSOVÄGLEDARE



... med fokus på
helhetssyn och
hälsofrämjande
arbete



Hälsovägledare

24/8-20/12 2011 --9/1-8/6 2012

Människan är en helhet där kropp och själ hör samman. Hälsövägledarutbildningen är en 1-årig utbildning med betoning på helhetssyn och hälsofrämjande arbete.

Utbildningen vänder sig till dig som

- vill lära dig mer om friskvård och hälsa
- vill få verktyg, motivation och kunskap att främja din egen hälsa och vägleda andra
- vill söka nya möjligheter och inriktningar i livet
- vill planera och leda hälsofrämjande aktiviteter
- vill skapa en god grund för vidare studier



Utbildningens övergripande mål

Den studerande ska efter genomförd utbildning:

Ha kunskap om hur hälsofrämjande arbete bidrar till ett vidare perspektiv av hälsa.

Kunna föra ut ett bredare budskap kring vad människor kan göra för att leva hälsosammare och må bättre.

Ha kunskap och förståelse för vad som påverkar hälsan och hur man kan förändra sina egna och andra människors livsstil och vanor.

Ha kunskap att starta upp ett hälsofrämjande arbete på företag och arbetsplatser.

Ha en bra grund för vidare studier till exempelvis sjukgymnast, hälsopedagog, dietist, idrottslärare, hälsocoach, arbetsterapeut eller liknande.





Ur utbildningens innehåll

Personlig utveckling/självkänedom
Stresshantering
Människans anatomi och fysiologi
Träninglära / bålstabilitet / kroppskänedom
Kost- och näringlära
Folkhälsokunskap
Massage
Yoga
Planera och leda fysiska aktiviteter
Projektkunskap
Motiverande samtal och samtalsmetodik
Hälsa och arbetsmarknad
Bättre arbetsmiljö, BAM
Friskvårdsombudsutbildning
Hjärt- och lungräddning, HLR

Behörigheter och diplom som utbildningen kan ge

Näringlära A
Projektkunskap
Naturkunskap B
Idrott- och hälsa A+B
Hälsopedagogik
Folkhälsokunskap
Bättre arbetsmiljö, BAM
Diplomerad Massör
Diplomerat Friskvårdsombud

Examination

Examination sker skriftligt eller praktiskt, förlöpande eller i slutet av varje delkurs. Kursintyg utdelas till den som aktivt deltagit i alla moment och som i alla avseenden fullföljt kursen.



Ta steget ...

Medlefors folkhögskola

Hos oss finner du engagerade och välutbildade lärare med stor erfarenhet av vuxenutbildning. Studierna bedrivs i en trivsamt och kreativ folkhögskolemiljö, med nära kontakt mellan lärare och studerande.

Medlefors har en naturskön omgivning med närhet till strövområden för rekreation och motion. Inomhus har vi sporthall, gym, massagerum, pool, bastu, ljusrum samt fina lektionssalar.

På skolan råder en trevlig gemenskap där vi tillsammans samlas till friluftsdagar, temadagar och gemensamma festligheter som julbord, vårfest och elev- och lärarspex.

Kostnader

Att läsa på Medlefors är ett ekonomiskt förmånligt studiealternativ. Vi har en serviceavgift på 1 500 kr/läsår. I den ingår lån av skåp, kopiering, studiebesök, jul- och vårfest, luncher vid ett antal tillfällen/läsår, fri tillgång till datasal mm. Dessutom tillkommer en depositionsavgift på 300 kr som gäller under hela studietiden. Denna summa återfås när litteraturen återlämnas vid kurslut.

Lunchkuponger kostar för närvarande 550 kr/10 st och kaffe och choklad kan köpas för 5 kr per kopp. Du kan hyra motorvärmplats under vintern för 450 kr.



Vill du veta mer om utbildningen?

Besök oss på www.medlefors.se, eller ring 0910-575 00.

Studiestöd och ekonomiska möjligheter för dig som vill studera

För fullständig information kontakta Medlefors 0910-575 00, CSN i Gävle 0771- 27 60 00 / www.csn.se eller CV 0910-73 50 00, välj Skola/utbildning.

Studiemedel

(för studier på grundskole- eller gymnasienivå)
Studiemedel består av två delar: ett bidrag och en valfri lånedel som du måste betala tillbaka med ränta. Bidragsdelen och lånedelen finns i två nivåer. Den högre bidragsdelen kan du ansöka om ifall du är 25 år eller äldre. CSN beviljar det högre bidraget så länge riksdagens anslag räcker.
Alltså: SÖK I TID!

Ålderskrav

Det är möjligt att söka studiemedel fr o m det andra kalenderhalvåret det år du fyller 20 år. Studiemedel lämnas som längst t o m det kalenderår du fyller 54, men lånerätten begränsas successivt redan från 45 års ålder.

Studieomfattning

Du söker studiestöd på heltid för Allmän kurs. Beroende på studiebakgrund kan den studerande

på grundskolenivå få studiemedel för högst 80 veckor och på gymnasienivå för högst 120 veckor. Årt läsåret är ca 38 veckor.

Tillägglån

Fr o m det år du fyller 25 kan du dessutom söka ett tillägglån.

Ansökan

Du kan söka studiemedel när som helst under året. Ansöker du efter det att kursen har börjat, kan du bara få för fyra veckor retroaktivt. Studiemedel beviljas för högst ett år i taget. För ansökningsblanketter kontakta Medlefors, CSN eller CV (se telefonnummer ovan)

Vi hjälper dig gärna med din ansökan om studiestöd!

