



Certifierad Friskvårdsterapeut

Kursplan

Syfte och mål

Syftet med utbildningen är att ge deltagaren kunskap och praktiska verktyg för att kunna stödja människor till en mer hållbar hälsa och livsstil. Utbildningen utgår från ett helhetsperspektiv där fysisk aktivitet, psykiskt välbefinnande, återhämtning, levnadsvanor och personlig utveckling ses som delar som påverkar varandra. Målet är att deltagaren efter avslutad utbildning ska kunna möta människor utifrån deras individuella behov, identifiera faktorer som påverkar hälsan och tillsammans med klienten formulera realistiska mål och hållbara förändringar. Deltagaren ska kunna använda coachande och stödjande samtal, motivera till fysisk aktivitet och hälsosamma vanor samt ge vägledning inom områden som stress, återhämtning, sömn och balans i vardagen. Utbildningen ska även ge förståelse för yrkesrollens möjligheter och begränsningar, ett professionellt och etiskt förhållningssätt samt kunskap om när en klient behöver hänvisas vidare till legitimerad hälso- och sjukvård eller annan relevant profession.

Efter avslutad utbildning förväntas studenten ha uppnått följande kunskapsmål och färdigheter:

- Kunskap om grundläggande anatomi och fysiologi samt hur kroppens olika system påverkas av fysisk aktivitet
- Kunskap om fysisk aktivitet, träning och hur ett enkelt träningsupplägg kan planeras och anpassas efter individens behov och förutsättningar
- Förståelse för hur kost, sömn, stress, återhämtning och andra levnadsvanor påverkar hälsa och välbefinnande
- Förmåga att använda professionella, coachande och stödjande samtal i mötet med klienter
- Förmåga att genomföra en hälsokartläggning och identifiera klientens behov, resurser och utvecklingsområden



- Förmåga att tillsammans med klienten formulera realistiska mål och skapa en individanpassad friskvårdsplan
- Kunskap om motivation, beteendeförändring och hur människor kan stödjas i att påbörja och bibehålla hållbara förändringar
- Förståelse för sambandet mellan fysisk och psykisk hälsa utifrån ett helhetsperspektiv
- Förmåga att planera, följa upp och anpassa hälsofrämjande insatser för enskilda personer
- Förståelse för friskvårdsterapeutens yrkesroll, professionella ansvar, etiska förhållningssätt och gränsen mellan friskvård och medicinsk behandling

Innehåll

Delmoment 1: Friskvårdsterapeutens roll och helhetsperspektiv Introduktion till friskvård, hälsofrämjande och förebyggande arbete samt friskvårdsterapeutens arbetsområden.

Delmomentet belyser hur fysisk hälsa, psykiskt välbefinnande, levnadsvanor, relationer och livssituation påverkar varandra. Studenten får även reflektera över den egna yrkesrollen och hur ett individanpassat stöd kan utformas.

Delmoment 2: Grundläggande anatomi och fysiologi Grundläggande kunskap om kroppens uppbyggnad och funktion med fokus på rörelseapparaten, cirkulationen, andningen, nervsystemet och kroppens energiomsättning. Delmomentet skapar förståelse för hur kroppens olika system samverkar och vad som sker i kroppen vid fysisk aktivitet. Kunskaperna tillämpas i inlämningsuppgiften Kroppen i rörelse.

Delmoment 3: Fysisk aktivitet och träning Kunskap om fysisk aktivitet, fysisk inaktivitet och rörelsens betydelse för hälsa och välbefinnande. Studenten får en grundläggande förståelse för styrka, kondition, rörlighet och vardagsmotion samt hur fysisk aktivitet kan anpassas efter olika behov, mål och förutsättningar.

Delmoment 4: Träningsplanering och individanpassning Delmomentet behandlar hur ett enkelt och hållbart träningsupplägg planeras, genomförs och följs upp. Fokus ligger på målsättning, progression, återhämtning, variation och anpassning. Studenten omsätter kunskaperna praktiskt genom att skapa ett träningsupplägg för en fiktiv eller verklig vuxen person.

Delmoment 5: Levnadsvanor, kost och hållbar hälsa Kunskap om hur kost, rörelse, alkohol, tobak och andra levnadsvanor kan påverka hälsan. Delmomentet har ett hälsofrämjande perspektiv och ger verktyg för att samtala om vanor utan att ställa diagnoser eller ge



medicinsk behandling. Fokus ligger på realistiska förändringar som kan fungera i klientens vardag.

Delmoment 6: Stress, sömn och återhämtning Ökad förståelse för stressens funktion, vanliga stressreaktioner och sambandet mellan belastning och återhämtning. Delmomentet behandlar även sömn, vila, nedvarvning och balans i vardagen. Studenten får verktyg för att hjälpa klienten att uppmärksamma belastande mönster och formulera möjliga förändringar.

Delmoment 7: Kommunikation och samtalsmetodik Kunskap om kommunikationens och samtalsmetodikens grunder. Fokus ligger på aktivt lyssnande, öppna frågor, sammanfattningar, bemötande och att skapa en trygg och professionell samtalsrelation. Studenten får verktyg för att genomföra coachande och stödjande samtal anpassade efter klientens behov.

Delmoment 8: Motivation och beteendeförändring Kunskap om vad som kan påverka motivation och förändringsberedskap. Studenten får arbeta med målsättning, hinder, resurser och strategier som kan stödja hållbar beteendeförändring. Särskild vikt läggs vid att klienten ska vara delaktig i sina mål och att förändringarna ska vara realistiska och möjliga att följa upp.

Delmoment 9: Hälsokartläggning och friskvårdsplan Studenten får lära sig att genomföra en strukturerad hälsokartläggning och uppmärksamma klientens behov, resurser och utvecklingsområden. Utifrån kartläggningen formuleras mål och en individanpassad friskvårdsplan med relevanta insatser inom exempelvis fysisk aktivitet, levnadsvanor, stress, sömn och återhämtning.

Delmoment 10: Etik, ansvar och professionella gränser Delmomentet tydliggör friskvårdsterapeutens ansvar, möjligheter och begränsningar. Studenten får reflektera över etik, integritet, bemötande, dokumentation och gränssättning. Särskilt fokus läggs på skillnaden mellan hälsofrämjande friskvårdsarbete och medicinsk bedömning eller behandling samt när en klient behöver hänvisas vidare.

Delmoment 11: Certifiering - Mitt arbete som friskvårdsterapeut I den avslutande certifieringsuppgiften använder studenten utbildningens olika kunskapsområden i ett sammanhängande klientarbete. Studenten genomför ett strukturerat friskvårdssamtal, identifierar behov och resurser, formulerar realistiska mål och skapar en individanpassad friskvårdsplan. Uppgiften ska även visa förmåga att reflektera över motivation, uppföljning, yrkesansvar och professionella gränser.

Förkunskapskrav



För att kunna genomföra och tillgodogöra sig kursen krävs mycket goda kunskaper i det svenska språket. Detta då alla studier är på avancerad språklig nivå.

Tillgång till dator och internetuppkoppling krävs, samt grundläggande datakunskaper.

Antagning och tillvägagångssätt

Du behöver ha ett personligt konto på allectio.se och det får du enkelt genom att registrera dig. Efter ditt köp har du direkt tillgång till kursen (för mer info gällande detta se våra Allmänna villkor).

Upplägg

Studierna bedrivs helt på distans och individuellt, vilket innebär att du som student bestämmer din studietakt. För att bli godkänd krävs att du genomför kursens samtliga delar.

När samtliga moment är genomförda får du ett certifikat i form av ett utbildningsbevis.