

# MARKARYDS FOLKHÖGSKOLA

Hälsocoach  
Personligtränare  
Massör  
Kostrådgivare

## 1. Inledning

Personligtränarutbildningen är en ettårig (40 veckor) eftergymnasial utbildning (EGY) som bedrivs på flera olika folkhögskolor. Hösten 2019 bedrivs den även på Markaryds folkhögskola. Huvudman för skolan är en stiftelse med Markaryds kommun, Hässleholms kommun, Företagarna i Markaryd, ABF Kronoberg samt Studieförbundet Vuxenskolan Kronoberg som ledamöter i styrelsen för stiftelsen.

## 2. Utbildningens syfte och övergripande mål

Personligtränarutbildningen skall vila på en vetenskaplig grund och eller beprövad erfarenhet och syfta till att ge den studerande:

*Förmåga att planera, organisera, genomföra, hälsofrämjande åtgärder för framtida klienter eller kunders behov*

*Tillfällen att utveckla en reflekterande attityd till hälsoarbete*

*Möjligheter till problematisering och teoretisering kring yrkesrollens vardag*

*Vidgade kunskaper om fysiologiska processer*

*Tillfällen att utveckla sin förmåga till kritisk granskning*

*Möjlighet att tidigt se trender inom branchen och hur detta ska kunna användas i den framtida yrkesrollen*

### 2.1 Övergripande mål

Personlig tränarutbildningen vid Markaryds folkhögskola skall ge kompetens att kunna

- Arbeta på gym eller styrketräningslokaler som massör eller personlig tränare
- Stödja och utveckla de aktiva i din förening för att uppnå sina mål
- Vara verksam inom hälsonäringen

## 3. Arbetssätt och arbetsformer

### Arbetssätt

*Vi arbetar mycket med praktiska tillämpningar för att få en optimal förståelse för teorin.*

*Ledarskap och administration tillämpas praktiskt, livräddning på land och i vatten, äventyrspedagogik, lågaffektivt bemötande, motiverande samtal samt dramametodik.*

### Arbetsformer

Studierna bedrivs som heltidsstudier där den schemalagda undervisningen kan bestå av föreläsningar, litteraturseminarier, projektarbeten, muntliga och skriftliga redovisningar, praktiska övningar, diskussioner och grupparbeten. Utbildningen är uppdelad i olika delkurser som pågår under olika tidsperioder.

Utbildningen är eftergymnasial och skall vila på vetenskaplig grund och /eller beprövad erfarenhet. De studerande har ett eget ansvar för att tillgodogöra sig utbildningen genom att aktivt delta i skolan och tillsammans med lärare planera, genomföra och utvärdera olika delar i utbildningen.

## 4. Ansökan- antagningskrav

### Ansökan

Ansökan görs på skolans hemsida och skall vara skolan till handa senast 15 april.

Ansökningar inkomna senare behandlas i mån av plats. Efter ansökningstidens slut kallas du för intervju där du ges möjlighet att bekanta dig med kursansvariga, kursupplägg och våra lokaler. Antagningar sker kontinuerligt.

## **Antagningskrav**

Behörighetskraven är följande:

Allmän eller grundläggande behörighet förhögskolestudier

Behörighet till yrkeshögskola plus svenska 2/ svenska som andra språk 2

Lämplighet för utbildningen och yrket som är styrkt genom väl vitsordad och relevant erfarenhet för yrkesområdet

## **5. Examination, intyg och utbildningsbevis**

Utbildningsbevis utgör utbildningens officiella diplom och utfärdas av Markaryds folkhögskola. Utbildningsbeviset kan endast utfärdas efter att utbildningens samtliga delkurser och moment är godkända. Utbildningen bygger på ett aktivt deltagande och godkänt resultat i alla delkurser. Studerande som vid studietidens slut ej godkänts i alla delar, äger rätt att erhålla intyg över genomförda delkurser.

Studerande kan komplettera icke godkända kurser och moment inom två år efter studietiden med begränsad handledning av kursansvariga. Kursansvarig avgör om delkurserna kan kompletteras eller man får gå om delkursen i sin helhet. Då studerande kompletterar efter studietiden utgår en administrativ avgift med 500 Kr per delkurs.

## **6. Studentens rättigheter**

Student som känner sig felaktigt behandlad och vill få sin sak prövad, vänder sig i första hand till den egna skolans arbetsutskott/ styrelse. Om deltagaren anser att den lokala skolan brustit i handläggningen av ärendet, kan man vända sig till Folkhögskolornas studeranderättsliga råd.

## **7. Studieavgift**

I början på varje termin avläggs en studieavgift på 2 000 SEK. Denna avgift kommer att täcka material, gymkort, fika och andra utlägg under kursens gång.

## **8. Branschrådet för Hälsa (BFH)**

Branschrådet för Hälsa har till syfte att tydliggöra och höja kvaliteten inom folkhögskolornas hälsorelaterade utbildningar och stärka kursdeltagarnas konkurrenskraft inom hälsobranschen. Branschrådet för Hälsa (BFH) kvalitetssäkrar, samordnar och utfärdar certifieringar inom kostrådgivning, massage och personlig träning (PT).

# **Personlig tränare - Hälsocoach - Massör**

## **Anatomi/ Fysiologi 2,5 p**

Kursen syftar till att ge den studerande grundläggande kunskaper i hur den mänskliga kroppen fungerar anatomiskt och arbetsfysiologiskt. Den tittar även på akuta skador och idrottsskador som eleverna kan råka ut för i sin yrkesutövning.

Kursinnehåll

- Anatomi
- Arbetsfysiologi
- Neuropsykologi
- Första hjälpen/ Idrottsskador

**Examination:** Kursen examineras genom aktivt deltagande, workshops och skriftliga

examinationer.

**Kurslitteratur:** Stencilmaterial

## Träningslära 5p

Kursen syftar till att ge den studerande goda kunskaper i träningslära samt testmetodik för att kunna mäta utveckling hos sina framtida kunder.

Kursinnehåll:

- Styrketräning
- Konditionsträning
- Rörlighetsträning
- Polymetriskträning
- Testmetodik
- Återhämtning

**Examination:** Kursen examineras genom aktivt deltagande, workshops och skriftliga examinationer.

**Kurslitteratur:** Stencilmaterial

## Psykologi 2,5 p

**Syfte:** Delkursen syftar till att ge den studerande grundläggande kunskaper om psykologi

**Mål:** Efter avslutad delkurs skall den studerande kunna

- redogöra för psykologins förgrundsfigurer
- förklara grunderna i psykologi
- återge flera av de teorier som finns beskrivna i kurslitteraturen
- ange några olika definitioner för ledarskap
- redogöra för hur ledarskapet förhåller sig till människosyn och makt
- analysera och reflektera över ledarskap utifrån ett genusperspektiv
- tillämpa teorier på verkliga fall och
- dra slutsatser samt härleda till olika grundläggande teorier

**Examination:** Kursen examineras genom aktivt deltagande på kursen samt skriftliga tentamina.

**Kurslitteratur:** Lundgren, M. *Psykologi vetenskap eller galenskap?* (2017). Studentlitteratur AB. ISBN: 9789144118048.

## Kommunikation 2,5 p

**Syfte:** Delkursen syftar till att ge den studerande grundläggande kunskaper i kommunikation, samtalsmetodik, motivationshöjande samtal samt studieteknik.

**Mål:** Efter avslutad delkurs skall den studerande kunna

- redogöra för grunderna i kommunikationsteori samt MI-samtal (motiverande samtal)
- förklara kommunikationens betydelse för individen
- förstå kroppsspråkets betydelse
- förstå vilken studieteknik som är förenlig med lärostil

**Examination:** Kursen examineras genom ett aktivt deltagande samt skriftlig tentamen.

**Kurslitteratur:** Dahlqvist, M. (2012) *Kommunikation*. Liber förlag. ISBN 9789147107742

## Samtalsmetodik 1p

**Syfte:** Delkursen syftar till att ge den studerande fördjupande kunskaper i kommunikation, samtalsmetodik och motivationshöjande samtal samt lärostilar

**Mål:** Efter avslutad delkurs skall den studerande kunna

- tillämpa samtalsmetodik som motiverande samtal
- förstå kommunikationens betydelse vid konflikthantering
- förstå och tillämpa lärostilar

**Examination:** Kursen examineras genom ett aktivt deltagande samt skriftlig tentamen alt. muntlig redovisning

**Kurslitteratur:** Dahlqvist, M. (2012). *Kommunikation*. Liber förlag. ISBN 9789147107742. Stencilmaterial

## Hälsopedagogik 2p

Kursen syftar till att ge den studerande strategier och tekniker som visat sig vara effektiva i arbetet med att hjälpa människor att förändra beteenden, och uppmuntra till bland annat fysisk aktivitet eller livsstilsförändring.

**Mål:**

- Att få insikt och en kunskap om en övergripande modell för beteende – och livsstilsförändring
- Förstå och kunna applicera olika aspekter utan hälsa i sin blivande yrkesroll
- Att få kunskaper som gör dig tryggare din roll som PT och/eller Kostrådgivare

## Folkhälsa 1p

Kursen syftar till att ge den studerande kunskap incitament som kan förbättra hälsan hos befolkningen. Kursen behandlar bland annat orsakerna till sjukdomsförekomsten utifrån samhällsvetenskapliga och medicinska perspektiv, med syfte att hitta modeller att förebygga ohälsa samt öka livskvaliteten och hälsa på en gruppnivå.

**Mål:**

- Att få kunskaper om det tvärvetenskapliga området folkhälsa
- Att förstå de sociala faktorer som påverkar en människas hälsa
- Att få insikt och en kunskap om de nationella folkhälsomålen

## Coaching 2p

Kursen syftar till att ge den studerande verktyg att ge sina framtida klienter möjlighet att skapa en god hälsa. Detta inte enbart genom fysisk träning utan att även kunna se till andra delar av livspuzzlet för att uppnå en god hälsa.

### Mål:

- Att förstå grundläggande kunskaper som ger dig förutsättningar för att kunna coacha individ som grupp till livsstilsförändringar och en bättre hälsa.
- Ha förståelse för olika målsättningsstrategier för dessa.
- Kunskaper kring enkla mentala coping strategier som affirmationsteknik, mindfulness och visualiseringsteknik.
- Hur vi hjälper personer att kunna somna lättare och få bättre sömnkvalité.

## Ledarskap 1.5p

Delkursen syftar till att ge den studerande grundläggande kunskaper i olika typer utav ledarskapsstilar och när dessa är lämpliga att använd samt även konflikter och konflikthantering.

### Mål:

ange några olika definitioner för ledarskap  
reflektera och praktiskt påvisa olika typer utav ledarskapsstilar  
reflektera över chefskap kontra ledarskap och dess skillnader  
förklara och analysera olika konflikter och hur dessa kan hanteras

**Examination:** Kursen examineras genom aktivt deltagande, inlämningsuppgifter, praktiskt ledning av olika aktiviteter.

**Kurslitteratur:** Stencilmaterial

## Kost Näringslära 1p

Kursen syftar till att ge den studerande grundläggande förståelse i näringslära. Den ger även kunskaper inom dieter och olika kostråd. Kursen tar även upp kosttillskott och doping.

Kursinnehåll:

- Näringslära
- Dieter och Kostråd
- Kosttillskott/ doping

**Examination:** Kursen examineras genom aktivt deltagande, workshops och skriftliga examinationer.

**Kurslitteratur:** Stencilmaterial

## **Massageterapeut 2p**

Ge den studerande goda kunskaper inom massage och massageterapi.

Kursinnehåll:

- Idrottsmassage
- Taktilmassage

**Examination:** Kursen examineras genom aktivt deltagande, workshops och skriftliga examinationer.

**Kurslitteratur:** Stencilmaterial

## **Entreprenörskap 1p**

Kursen syftar till att ge den studerande kunskaper i att starta driva ett företag eller bygga sitt personliga varumärke. Det syftar även till att lära sig se kommande ny trender i väldigt känslig bransch.

Kursinnehåll:

- Starta eget
- Marknadsföring
- Försäljning
- Trend spaning

**Examination:** Kursen examineras genom aktivt deltagande, workshops och skriftliga examinationer.

**Kurslitteratur:** Stencilmaterial

## **Motorik inläring 1p**

Kursen syftar till att ge den studerande grundläggande kunskaper i hur motorisk inläring går till samt verktyg till att lära ut olika rörelser.

**Kursinnehåll**

Ge eleven kunskap i det två pedagogiska modellerna dynamiska systemteorin generella motoriska programteorin.

**Examination:** Kursen examineras genom aktivt deltagande, workshops och skriftliga examinationer.

**Kurslitteratur:** Stencilmaterial

## **Medicinsk träning 1p**

Delkursen syftar till att ge den studerande kunskaper i hur träning kan påverka olika sjukdomstillstånd samt åldrande.

- Träning vid psykisk ohälsa
- Träning som hindrar effekter av åldrande
- Träning vid kardiovaskulära- och metabolasjukdomar.
- Rehabiliterande träning vid stroke och fibromyalgi
- Hur rehabiliterar vi utmattning syndrom

**Examination:** Kursen examineras genom aktivt deltagande, workshops och skriftliga examinationer.

**Kurslitteratur:** Stencilmaterial

## Kurslitteratur

Larsen, Rolf. Mattsson, Mikael. (2013). *Kondition och Uthållighet*. SISU Idrottsböcker  
ISBN: 978-91-86323-67-7

Thomeé, Roland (2008). *Styrketräning : för idrott, motion och rehabilitering*. SISU  
Idrottsböcker 9789185433551

Wirhed, Rolf (2007). *Anatomi med rörelselära och styrketräning*. Harpoon Publication  
ISBN:9789197078115

Sundin, Anki (2013). *Näringslära för personliga tränare och kostrådgivare*, NGRUPPEN  
förlag, ISBN 978-91-7437-936-5

Dahlqvist, M. (2012) *Kommunikation*. Liber förlag. ISBN 9789147107742

Lundgren, M. *Psykologi vetenskap eller galenskap?* (2017). Studentlitteratur  
AB. ISBN: 9789144118048.