

Kursplan

Hälsoutvecklare

och

Personlig tränare (PT)

rev. 2025-03-01



**JAKOBSBERGS
FOLKHÖGSKOLA**

Bakgrund

Tidigare har folkhälsomyndigheten (dåvarande folkhälsoinstitutet) uppskattat att de samhällsekonomiska kostnaderna för ohälsan i Sverige uppgår till hundratals miljarder kronor per år. En stor andel av dessa kostnader är kopplad till en osund livsstil, exempelvis i form av inaktivitet och stillasittande. Utvecklingen av hälsan i befolkningen är centralt för en hållbar samhällsutveckling och för människors välbefinnande. För att skapa förutsättningar för god hälsa på lika villkor för hela befolkningen har därför riksdagen lyft fram elva målområden som viktiga, bl.a. ökad fysisk aktivitet och sunda matvanor. Samtidigt finns det i samhället en stor efterfrågan av yrkeskompetens inom området hälsa. Tidigare rapporter från folkhälsomyndighetens visar att en övervägande majoritet av befolkningen har en stillasittande fritid. Många av dessa säger att de behöver stöd och hjälp för att förändra sina levnadsvanor.

Folkbildningen arbetar för ett bättre samhälle för oss alla. Syftet med Jakobsbergs folkhögskola är att förbättra samhället med hjälp av bildning. Vår målsättning är att vara en livsviktig skola och därför en mötesplats för samhällsförbättring och hälsa. I vår strävan mot samhällsförbättring har vi hela svenska folkets hälsa i fokus.

Vår idé

Våra utbildningar till hälsoutvecklare och personlig tränare syftar till att utveckla kunskaper, färdigheter och kompetens för att arbeta med hälsoutveckling och hälsovägledning.

Utöver yrkeskompetens syftar de, liksom folkbildningen i stort, till att väcka passion för det livslånga och meningsskapande lärandet samt ge förutsättningar för personlig utveckling och lärande om sig själv och sina värderingar.

Våra intentioner

Våra kurser ska vara det självklara valet för de som på individ- och gruppnivå vill arbeta med och/eller fördjupa sig inom hälsofrågor som främjar hälsa och förebygger ohälsa. Undervisningen ska öka förståelsen för komplexiteten kring hälsobegreppet, samt ge kunskaper, färdigheter och kompetens för att använda olika verktyg för att utveckla människors hälsa. Den studerande skall även ha utvecklat förståelse för hälsofrämjande arbete på organisations- och samhällsnivå.

Kursinnehållet ska följa samhällsutvecklingen och anpassas efter efterfrågan av aktuell kompetens i samhället och på arbetsmarknaden. Av den anledningen ska kurserna samarbeta med organisationer och branschföreträdare inom ämnesområdet och utgå från aktuell forskning. Våra kurser ska skapa förutsättningar för såväl bredd- som spetskompetens inom våra ämnesområden.

Vår värdegrund

Vi ser till hela människan och har ett holistiskt synsätt på hälsa och lärande varför vi utgår från ett tvärvetenskapligt perspektiv. Viktiga hörnstenar i kurserna är frågor om jämlikhet, exempelvis hur vi kan stärka hälsan hos mer utsatta grupper i samhället, och livsstilens betydelse för hållbar utveckling

och hälsa. En annan viktig utgångspunkt är det salutogena perspektivet och KASAM-teorin. Vi uppmuntrar till delaktighet, engagemang och kreativitet vilket kommer till uttryck i möjligheten att påverka fokusområden och arbetssätt. Vi tror på lärande genom samtal, diskussion och upplevelse.

Förväntade studieresultat och kvalitetssäkring

I enlighet med det europeiska kvalifikationsramverket, EQF, vilket fokuserar på resultatet av lärandet (learning outcome), ska kursdeltagaren efter avslutade utbildningar ha goda kunskaper och färdigheter, samt kompetens att arbeta som exempelvis:

- hälsoutvecklare
- kostrådgivare
- personlig tränare (PT)
- massör

Som ett led i vår kvalitetssäkring kan kursdeltagaren efter avslutad utbildning via Branschrådet för hälsa, genomgå certifieringsprov till personlig tränare, kostrådgivare och massör. Vår utbildning är ackrediterad av ActiveSweden (ptlicens.se), EuropeActive samt godkänd av Kroppsterapeuternas Yrkesförbund. Vidare uppfyller kunskapskraven svensk standard, SIS-SP 1:2012 för hälsofrämjande och fysiskt prestationsinriktade tjänster - Riktlinjer och kvalifikationskrav för personliga tränare och testledare inom fysisk aktivitet och träning.

Utöver ämneskunskaper och yrkeskunnande, innebär studier på Jakobsbergs folkhögskola också personlig utveckling. Tillsammans med studiekamrater och utifrån gruppens erfarenheter, utvecklas deltagarnas förmåga till kritiskt tänkande, reflektion och lärande. Våra utbildningar utmanar och inspirerar till att lära om sig själv och sina värderingar.

Våra kurser

Hälsoutvecklare, ettårig eftergymnasial yrkesutbildning, 37 veckor, 1500 studietimmar, varav ungefär 22 timmar per vecka är lärarledd.

Syftet med kursen är att fördjupa dina kunskaper om vad som främjar hälsa, samt färdigheter och kompetens att använda olika verktyg för att utveckla människors välbefinnande. Fokus ligger på att skapa en bred förståelse för hälsobegreppet samt hur man i sin yrkesroll kan arbeta med hälsoutveckling, i synnerhet med de faktorer som är kopplade till människors livsstil. Områden som ingående behandlas i kursen är t.ex. kost och näringslära, kroppens uppbyggnad och funktion och hälsocoaching. Efter kursen ska deltagaren kunna arbeta som exempelvis kostrådgivare, hälsoutvecklare och med fysisk aktivitet för grupper, samt ha de kunskaper, färdigheter och kompetenser som krävs för att kunna läsa vidare till personlig tränare (PT).

Personlig tränare (PT), påbyggnadsutbildning med förkunskapskrav motsvarande vår utbildning till Hälsoutvecklare eller liknande, 27 veckor, 1000 studietimmar, varav ungefär 22 timmar per vecka är lärarledd.

Syftet med kursen är att ge fördjupade kunskaper inom personlig träning med inriktning mot hälsa, prestation och manuell behandling för att yrkesmässigt kunna arbeta som PT och/eller behandlande massör. Efter utbildningen ska deltagaren kunna utforma anpassad, säker och motiverande träning för klienter med skiftande behov och förutsättningar. Utbildningen förbereder deltagaren att arbeta med personlig träning ur ett hälsofrämjande, prestationsutvecklande och

skadeförebyggande perspektiv. En viktig aspekt i utbildningen är hur deltagaren i sin roll som PT kan stödja och motivera sina klienter att nå sina mål samt med hjälp av manuella behandlingstekniker kan undersöka, upptäcka och behandla enklare besvär. Fokus ligger därav på att skapa en djup förståelse för kroppen och rörelseapparatens funktion. Vidare syftar utbildningen till att fördjupa deltagarens kunskaper inom träningslära och dess praktiska tillämpning för personliga tränare.

Kursinnehåll Hälsoutvecklare

Hälsa och hälsopromotion

- Definitioner av hälsa
- Hälsoteorier och begrepp
- Hälsopreventionens historia
- Livsstilens betydelse för hälsa, ex. kost, stress och fysisk aktivitet
- Metoder och verktyg för att mäta hälsa

Hälsocoaching och förändringsarbete

- Pedagogiska aspekter på hälsoarbete
- Förändring och förändringsarbete
- Motivation och mål
- Samtals- och coachingmodeller
- Motiverande samtal (MI) i teori och praktik, samt att arbeta med motivationsgrupper
- Bemötande och förhållningssätt

Arbeta med hälsa

- Olika arenor för riktat hälsoarbete
- Arbetsplatsinriktat hälsoarbete
- Nivåer för hälsoarbete, med fokus på individ- och gruppnivå
- Att motivera hälsointerventioner, grundläggande hälsoekonomi

Kost- och näringslära

- Energiprocessen, energibalansen och matspjälkningsprocessen
- Energigivande näringsämnen, vitaminer, mineraler, antioxidanter
- Tillsatser och E-nummer
- Svenska Livsmedelverkets rekommendationer
- Kost och träning samt hur detta inverkar på bl.a. benskörhet, hjärt- och kärlproblem, diabetes och övervikt
- Kostråd vid specifika situationer och hälsotillstånd
- Kostdataprogram för individuella kostregistreringar och kostupplägg
- Beteendekunskap kring mat

- Klimatsmart mat, för hälsa och hållbar utveckling
- Svenska kostvanor och modedietter
- Kostrekommendationer i praktiken

Anatomi och fysiologi

- Cellen, nervsystemet, hormonsystemet, matspjälkningskanalen och immunförsvaret
- Cirkulationen och respirationen
- Energiomsättningen
- Osteologi, grundläggande ledlära
- Muskelanatom och fysiologi
- Biomekanik och rörelselära
- Latinska termer och grunder

Fysisk aktivitet

- Ledarskap i rörelse
- Fysisk aktivitet och inaktivitet,
- Grundläggande träningslära, i teori och praktik
- Planering, genomförande och utvärdering av hälsofrämjande fysiska aktiviteter

Stress och stresshantering

- Stressteoretiska modeller
- Stressreaktionen
- Vanliga faktorer bakom stress och stressproblem
- Stress och sjukdom
- Modeller för stresshantering och stressreduktion
- Praktiskt utövande av olika stresshanteringsmetoder

Grupper och grupprocesser

- Hälsofrämjande ledarskap
- Teorier kring grupputveckling
- Grupprocesser, gruppklimat och grupptillhörighet
- Att arbeta med grupper
- Konflikthantering och kommunikation

Natur, friluftsliv, miljö och hälsa

- Naturen som arena för hälsoutveckling
- Natur, friluftsliv, hälsa och miljö – för en hållbar utveckling
- Personlig färdighet och praktisk erfarenhet inom friluftslivets olika former.

FYSS och FaR

- FYSS, FaR och praktisk tillämpning,

Klassisk massage

- Historik och massagens effekter
- Indikation och kontraindikation
- Grepptekniker och ergonomi
- Svensk klassisk massage, minutmassage och avslappningsmassage

Kursinnehåll Personlig tränare (PT)

Att arbeta som PT

- PT-rollen, då, nu och i framtiden,
- Grundläggande entreprenörskap, sälj och kundrekrytering, digitala verktyg.
- Marknadsföring och varumärkesbygge

Ledarskap och coaching

- Att leda andra i träning
- > 50 h praktik med externa klienter
- Första mötet, konsultation
- Journalföring
- PT för individ och grupp

Träningslära

- Koordination, rörlighet och stabilitet, förklaringsmodeller och träningsupplägg
- Träning av kondition och uthållighet, inkl. träningsupplägg och förklaringsmodeller
- Aerob kapacitet och effekt
- Träning av styrkekvaliteter, inkl. träningsupplägg och förklaringsmodeller
- Träning och utveckling av maxstyrka, uthållig styrka och power
- Träning för muskelhypertrofi
- Träning av snabbhet och spänst

Tillämpning av olika träningsredskap och metoder

- Välja och värdera olika träningsredskap utifrån varierade syften
- Praktisk träning, utveckling av träningserfarenhet

Träningsplanering,

- Utgångspunkter och övergripande syfte med träningsplanering
- Att sätta mål, programmering
- Krav- och kapacitetsprofiler

- Periodisering och pulsering
- Makro-, meso- och microplan
- Utvärdering, tester och testmetodik
- Passupplägg/passvariation

Träning för specifika målgrupper

- Under och efter graviditet
- Äldre

Fördjupad undervisning inom anatomi och fysiologi

- Muskelfysiologisk bakgrund till träning av olika fysiska kvaliteter
- Fördjupad kunskap om kroppens uppbyggnad och funktion, inkl biomekanik och rörelselära.
- Smärtfysiologi och smärthantering

Undersökningsteknik

- Rörelseanalys/funktionstester och screening, vad och varför?
- Anamnes, inspektion och ortopediska tester
- Tillämpning inom personlig träning och manuell behandling

Manuella behandlingstekniker, massageteori och praktik med inriktning mot behandling, inkl. patientfall

- Stretching och stretchtekniker
- Triggerpunktsbehandling
- Klientpraktik på skolklinik
- Journalföring
- Ergonomi
- Etik och yrkesregler

Skadelära

- Idrottsskador
- Akut omhändertagande, ex. PRICE

- HLR
- Rehabilitering av vanliga idrottsskador

Arbetsformer

Studierna utgår från en helhetssyn på lärande varför kursdeltagarna kommer att få arbeta både teoretiskt och praktiskt inom de olika ämnesområdena. Samtal, diskussion och upplevelse utgör grunden för lärandet. En annan viktig aspekt är lärandet tillsammans med andra, där interaktion och reflektion mellan kursdeltagarna utgör en grundpelare. Utbildningen bygger till stor del på den enskilde kursdeltagarens aktiva och engagerande deltagande, varför närvaron är obligatoriskt.

Antagning

Målgrupp

Vi riktar oss till människor som är intresserade av hälsofrågor i allmänhet, och i synnerhet de livsstilsfaktorer som påverkar hälsan, t.ex. sunda matvanor och ökad fysisk aktivitet. Vidare tror vi att våra kursdeltagare vill arbeta med hälsofrågor som en del av att utveckla ett hälsosammare samhälle på individ- och gruppnivå. Våra utbildningar är eftergymnasiala med stundvis hög arbetsbelastning och förutsätter att sökande har grundläggande behörighet och hög motivation. Vi eftersträvar heterogena grupper och söker efter kursdeltagare i olika åldrar och med olika bakgrund och erfarenhet.

Antagningsprocess

Sista datum för ansökan är 15 april. Reservplats går att söka fram till kursstart. Efter ett första urval kallas sökande till antagningsträff på Jakobsbergs folkhögskola. Slutgiltigt antagningsbesked lämnas senast 1 juni.

Grunder för urval

En samlad kvalitativ bedömning av den sökandes förkunskaper och meriter kommer att göras, exempelvis den sökandes motivering för att gå kursen, tidigare studieresultat och arbetslivserfarenhet. Vid urval premieras den sökande som har bäst förutsättningar att:

- Kunna delta i det sammanhang och i den pedagogik som folkhögskolan erbjuder.
- Efter utbildningen kunna arbeta med människors hälsa på individ- och gruppnivå.
- Kunna delta i samtliga kursmoment.