

Friskvårdskonsult

Studieplan 2018



Friskvårdskonsult

Studieplan 2018

INNEHÅLL

1) Diplomerad Friskvårdsmassör 3	4) Näringslära med Svenska Näringsakademin 4
Anatomi inklusive belastningsskadeproblem	
Taktil behandling	
Folkhälsa	
Klassisk svensk massage	
Sittande massage	
Ansiktsmassage	
Handledd och extern praktik	
HLR-instruktör	
2) Diplomerad Hälsocoach 4	5) Företagande 5
Coaching	Starta eget/Presentationsteknik/Säljteknik
Professionell, personlig och kreativitetsutveckling	
Grupputveckling	
Motiverande samtal	
Stresshantering och kommunikation	
3) Stresshantering och återhämtning 4	6) Projektarbete 5
Yoga och andning	Examination
Mindfulness/Selfcompassion	Kurslitteratur
Mental träning	Diplomerad massageterapeut/medicinsk massageterapeut
"Ur balans – I balans" Stressfysiologi och psykologi	Hälsoprofilbedömning: HPB-utbildning
Stresshantering från ett japanskt perspektiv	– <i>Frivilligt tillval. Ingår ej i ordinarie utbildning, fås till rabatterat pris</i>
	Kursbestämmelser och finansiering 6

Utbildningen består av olika ämnesblock som läses parallellt. Två av dessa block, Friskvårdsmassör och Hälsocoach, läser man mer tid för att få spetskompetens och de ger också diplom.

Omfattning

Utbildningen är en veckoslutsutbildning som sträcker sig över 12 perioder under ett år. Den lärarledda undervisningen på cirka 220 timmar är obligatorisk. Därutöver tillkommer distansstudier på 400–500 timmar. Distansstudierna är omfattande med självstudier, projektarbeten, externa behandlingar samt fördjupningsarbete. Utbildningen kräver att du är kreativ och kan arbeta på egen hand. Som stöd har du lektionerna på skolan.

Upplägg

Undervisningen sker i form av föreläsningar, litteraturstudier, projektarbeten och externa behandlingar.

Målgrupp

Utbildningen passar utmärkt för dig som vill arbeta som "hälsoinspiratör" och har ett genuint intresse för friskvård, massage, coaching och stresshantering. Utbildningen kan utgöra en fortbildning om du redan arbetar som terapeut men kan även läsas som en helt fristående utbildning.

Förkunskaper

Inga. Men vi förutsätter att du är minst 20 år, behärskar det svenska språket i både tal och skrift, har slutfört gymnasieutbildning eller har minst två års arbetslivserfarenhet. Är du redan certifierad massör eller liknande behöver du inte delta på den del av undervisningen som du redan behärskar, exempelvis massage. Men eftersom vi eftersträvar ett helhetstänkande och en integration mellan ämnena är det viktigt att notera att samtliga prov är obligatoriska.

Lärare och föreläsare

Samtliga som undervisar är erfarna lärare och arbetar praktiskt med sitt ämne.

1) Diplomerad Friskvårdsmassör

I vår Friskvårdskonsultutbildning blir man också diplomerad Friskvårdsmassör.

Anatomi inklusive belastningsskadeproblem

Teoretisk baskunskap om rörelseapparatusens uppbyggnad och funktion samt hur kroppen kan drabbas av vanliga belastningsskador.

Taktil behandling

Taktil behandling är en mjuk massage. Behandlingen ges på bar hud med en vegetabilisk olja där kunden bäddas in i mjuka handdukar och filtar. Behandlingen skapar en känsla av trygghet och lugn, vilket kan skapa ett ökat välbefinnande. Kunden tillåts att bli invaggad i en känsla av att bara-vara som öppnar upp för ökad kroppskänedom och djup avslappning. Passar bra vid stressrelaterade besvär och smärtproblematik som t ex fibromyalgi eller enbart för avslappning.

Folkhälsa

Hälsobegreppet folkhälsa med inriktning på definitioner, värderingar och folkhälsoarbete på olika nivåer såsom statlig, landstings- och kommunalnivå. Hälsopromotion med inriktning på fysisk aktivitet. Idéer och uppslag till pedagogiska redskap som kan användas till beteendeförändringar på individ- och gruppnivå. Folksjukdomar och epidemiologi.

Klassisk svensk massage

Axelsons är världskänd för sin massage som kan vara både djupverkande och avslappnande. Grundgrepp för att ge en helkroppsmassage med betoning på axlar, armar, nacke och ländrygg. Vissa vanliga problem i rörelseapparaten tas upp. Massagebehandlingen kan användas både förebyggande och behandlande. Massagens teori, historia och effekter tas upp. Stor vikt läggs också på korrekt arbetsställning för dig som ska massera samt handduksteknik. Inläringen sker genom att man ger och får massage av klasskamraterna. Massagen är mycket effektivt att ge vid stressbesvär.

Sittande massage

Trots all sin enkelhet har den sittande massagen mycket tydliga effekter såsom mindre stress, ökad vakenhet, minskade muskelspänningar och därmed större arbetseffektivitet. Passar utmärkt att ges direkt vid arbetsplatsen ute på företag då personen får den sittandes och påklädd på en stol. Inläringen sker genom att man ger och får massage av klasskamraterna.

Ansiktsmassage

Genom att massera ansikte och skalp kan du få personen att slappna av och komma ner i varv. Något som minskar stress samt muskelspänningar inte enbart i ansiktet utan i alla kroppens muskler. Inläringen sker genom att man ger och får massage av klasskamraterna.

Handledd och extern praktik

Förutom den handledda praktiken på skolan ska du även göra extern praktik. 30 klassiska massagebehandlingar, 20 sittande massagebehandlingar samt 20 ansiktsmassagebehandlingar ska dokumenteras och redovisas till skolan.

HLR – hjärt-lungräddning

Instruktörsutbildningen i hjärt-lungräddning genomförs enligt riktlinjer utarbetade av Svenska rådet för hjärt-lungräddning (HLR-rådet), tidigare Svenska Cardiologföreningens arbetsgrupp för HLR. Som instruktör ges möjlighet att arrangera och genomföra HLR-kurser enligt HLR-rådets rekommendationer. Varje år drabbas omkring 15 000 människor i Sverige av plötsligt, oväntat hjärtstopp och mer än 10 000 av fallen inträffar utanför sjukhus. Alla som drabbas är beroende av att människor omkring kan och vill ingripa för att rädda deras liv. En arbetsgivare är, med vissa undantag, skyldig att tillse att kompetens inom HLR finns på arbetsplatsen. En HLR-instruktör kan erbjuda anställda på företag, i skolor, föreningar och liknande utbildning i HLR (hjärt-lungräddning).

2) Diplomerad Hälsocoach

I vår Friskvårdskonsultutbildning blir man också diplomerad Hälsocoach.

I blocket Hälsocoach får du möta dig själv i processer som ger ett personligt växande och som gör dig mer redo att möta andra människor både professionellt och personligt.

Coaching

Coaching bygger medvetande, förstärker val och leder till förändring. Det frilägger din potential för att maximera ditt utförande. Coaching hjälper dig lära snarare än lär ut till dig.

Professionell, personlig och kreativitetsutveckling

En utvecklingsprocess dynamik och struktur. Vikten av närvaro samt mod och acceptans i en utvecklingsprocess. Verktyg ges för hur man kan övervinna inre motståndare genom självkänedom och att lära sig mer om viljans kraft. Du får öva på att framföra din egen vilja samt lära dig hur du kan bli en bra samtalspartner för människor i utveckling. Du får också lära dig sätta realistiska mål för dig själv. Bengt Renander har skrivit flertalet böcker. Några av dem ingår som kurslitteratur.

www.kreativitetsutveckling.nu

Grupputveckling

Kunskaper om vad en grupp är och hur du kan arbeta med gruppens dynamik. Du får lära dig hur du startar och avslutar en grupp. Praktiska övningar och metoder som hjälper till att bli närvarande i det man gör.

www.kreativitetsutveckling.nu

Motiverande samtalsteknik

I samtalsmetoden motiverande samtal, lär du dig möta kunden genom reflekterande lyssnande och bygga förtroende med MI som förhållningssätt. Som friskvårdskonsult är MI en metod som bidrar till inspiration, motivation och stimulerar kunder till beteendeförändringar, vanor och rutiner som leder till en förbättrad hälsa. MI som förhållningssätt stärker kundens egna drivkrafter och förmågor som bidrar till bestående hälsofrämjande förändringar.

Kommunikation och stresshantering

I kursen ges verktyg för att kunna utveckla hälsa och välbefinnande samt kunna leda sig själv och andra. Ämnet tar också upp varför tillståndet stress uppstår och hur man kan hantera stress. Teori varvas med praktiska upplevelsebaserade övningar, erfarenhetsutbyte och reflektion.

3) Stresshantering och återhämtning

Yoga och andning

Grundläggande teoretiska och praktiska kunskaper inom disciplinen yoga samt möjligheter att visa och rekommendera olika tekniker i friskvårdande syfte. Distansarbetet i detta ämne består bland annat av att på egen hand, och även gärna i lärarledd grupp, regelbundet utföra yoga och andningsövningar. Syftet är att få en egen upplevelse och erfarenhet, och därmed kunna hänvisa och inspirera andra till yoga.

Mindfulness/Selfcompassion

Metoden som erövrat världen och genomsyrat såväl den vanliga människans vardag som den psykiatriska sjukvården. Hur man lär sig hantera stress genom acceptans och medkänsla för såväl sig själv som andra.

Mental träning

En introduktion till metoden som hjälpt idrottsmän till guldmedaljer men också lindrat ångest och gett bättre sömn.

Stressfysiologi och stresspsykologi

En föreläsning om stressens påverkan på kropp och själ men också om praktiska metoder för stressprevention. Föreläsningen bygger på Axelsons samarbete med Alexander Perski och Giorgio Grossi från Karolinska Institutet stressklinik. De är ledande inom stressforskning i Sverige. Alexander är författare till *Ur balans* och *Duktighetsfällan*. Giorgio har skrivit *I Balans* och *Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi*.

Stresshantering från ett japanskt perspektiv

Ämnet vill med hjälp av modern forskning och gamla österländska traditioner bygga en bro mellan vetenskap och tradition. Moderna vetenskapliga förklaringsmodeller kopplas ihop med aikidoövningar som ger en fördjupad förståelse och totalupplevelse av hur kropp, känsla, tanke och andning samverkar.

4) Näringslära med Svenska Näringsakademin

Grundläggande kunskap i hur olika näringsämnen fungerar i vår kropp och hur de kan påverka vår hälsa och välmående. Energibegreppet och hur energin från de olika näringsämnena fungerar i våra kroppar tas upp. Riskfaktorer i kosten, samt förbyggande/behandlande kostterapi mot våra mest utbredda välfärdssjukdomar som benskörhet, hjärt- och kärlsjukdomar, högt blodtryck och diabetes typ II.

5) Företagande

Starta eget/Presentationsteknik/Säljteknik

Att bli Friskvårdskonsult handlar också ofta om att bli egenföretagare. Myndighetskontakter, försäkringar för såväl dig som företaget, hur du startar ditt företag, försäljning, tjänster, pris-sättning, bokföring, budget, presentations- och säljteknik med mera. Efter kursen kommer du att vara väl förberedd inför ditt nya yrkesval – att jobba som Friskvårdskonsult!

6) Projektarbete

Projektarbetet kommer få dig att finna en form för ditt framtida friskvårdsarbete. Du ska ut i "verkliga livet" och prova på att jobba som friskvårdskonsult. Dels ska du intervjua ledning och personal kring friskvård. Dels ska du under ca 5 dagar (fördelat som du vill) praktisera dina friskvårdskunskaper ute på ett företag/organisation. Under träffarna på skolan får du information om hur du praktiskt lägger upp ditt projektarbete, hur du kontaktar företag, vilka frågeställningar du kan använda dig av med mera. Tankar kring friskvård och möjliga upplägg av friskvårdsaktiviteter på olika typer av företag diskuteras. Projektarbetet ska redovisas till skolan samt inför dina kurskamrater på skolan.

Examination

Praktiska och teoretiska prov ingår. Diplom ges efter genomförd och godkänd utbildning.

Kurslitteratur

All obligatorisk kurslitteratur ingår men viss fördjupningslitteratur, som är frivillig, tillkommer.

Diplomerad Massageterapeut/Medicinsk massageterapeut

Vill du arbeta terapeutiskt med massage rekommenderar vi dig att läsa vidare till diplomerad Massageterapeut eller diplomerad Medicinsk massageterapeut.

Med reservation för ändringar.

Hälsoprofilbedömning (HPB-utbildning)

Frivilligt tillval – ingår ej i utbildningen.

Fås till rabatterat pris.

Som elev vid Axelsons har du en fantastisk möjlighet att utbilda dig till Hälsoprofilbedömare till ett mycket förmånligt pris. Hälsoprofilbedömning är den ledande metoden för livsstilsförändring och genomförs i en hälsofrämjande anda i ett möte mellan en Hälsoprofilbedömare och en deltagare. Syftet är att bli en insikt om hur livsstilen påverkar hälsan samt att hjälpa deltagaren att se sina möjligheter för att förbättra sin livsstil. Efter godkänd kurs är du Hälsoprofilbedömare med behörighet att genomföra hälsoprofilbedömningar samt Testledare med behörighet att genomföra konditionstest (diplom erhålls). Du har, med hälsoprofilbedömning och konditionstest på cykel, tjänster som kan användas helt fristående eller som komplement till ditt arbete som Friskvårdskonsult. Läs mer om erbjudandet och om hur hälsoprofilbedömning kan användas för dig som är Friskvårdskonsult på www.axelsons.se.

Elevmedlemskap i branschens största förbund

Som elev på Axelsons yrkesutbildning till Friskvårdskonsult får du ett elevmedlemskap utan kostnad i Kroppsterapeuternas Yrkesförbund. Där ingår en elevförsäkring/behandlingsskadeförsäkring. Du får även tillgång till medlemssidorna på Kroppsterapeuternas hemsida. Där finns tips, inspiration och stöd kring marknadsföring, starta eget och mycket mer.

Efter avslutad utbildning kan du bli yrkesverksam medlem. Som yrkesverksam medlem har du en kostnads-effektiv försäkring för din verksamhet. För egna företagare omfattar försäkringen bland annat behandlingsskada, egendoms-, avbrotts- och rättsskydd. Har du anställd personal finns en förmånlig arbetsgivarförsäkring. Utöver grundförsäkring finns olika tillägg, t ex utökad egendomsskydd och för utlandsverksamhet.



Anmälan

När du har valt den kurs/utbildning du vill anmäla dig till fyller du i ansökningsformuläret på kursen/utbildningens sida på vår hemsida. Bekräftelse får du av oss via e-post, eller om sådan saknas, via brev. Kallelse till kurs skickas ut senast två veckor före kursstart.

Anmälan är bindande.

Antagningskriterier:

- Godkänt betyg i Svenska 1 eller Svenska som andraspråk 1.
- Yrkesutbildningar: Slutförd gymnasieutbildning eller minst 20 år och 2 års arbetslivserfarenhet.
- Kortare kurser: Fyllda 18 år.

Deltagare med särskilda behov ombuds kontakta skolan i god tid före kursstart. Våra kurser och utbildningar kräver obligatorisk närvaro. Axelsons förbehåller sig rätten att stänga av elev som befinns olämplig för vald kurs/utbildning.

Kursmaterial

Kursmaterial, kurskompendier och förbrukningsmaterial ingår om inget annat anges.

Inställd kurs

Vi förbehåller oss rätten att ställa in eller skjuta upp kurser/utbildningar vid för lågt deltagarantal och vid händelser som är utom vår kontroll, t.ex. force majeure. Om kursen blir inställd, eller om du inte blir antagen, återbetalas inbetald avgift utan avdrag. Du kan även välja att ha kursavgiften inestående. Kursavgiften skall då utnyttjas inom ett år. Vid ny bokning av kurs får du betala eventuell mellanskillnad om avgiften har blivit höjd. All återbetalning sker inom en månad.

Ångerrätt

Du har enligt distans- och hemförsäljningslagen (2005:59) full ångerrätt i 14 dagar från den dag du får vår bekräftelse på din anmälan. Har du frågor eller vill avboka din anmälan kan du nå oss på 08-54 54 59 00 eller info@axelsons.se. Du kan även skicka ett brev till Axelsons Gymnastiska Institut, Box 6475, 113 82 Stockholm eller besöka oss på någon av våra skolor. Ange datum för kursen och kursnummer samt dina personuppgifter. Du har då rätt att återfå hela den avgift du erlagt inklusive anmälningsavgiften.

Avbokning/ombokning

Förutom vad gäller ångerrätten enligt ovan är anmälan bindande. Dock upphör ångerrätten i samband med kurs/utbildningsstart.

Om deltagare återtar/ombokar sin anmälan efter att ångerrätten förfallit men innan dag för start av kurs/utbildning, tar vi ut en administrationsavgift:

- Vid återtagande/ombokning senast 14 dagar före kursstart en avgift på 10 % av kursavgiften.
- Vid återtagande/ombokning senare än 14 dagar före kursstart, men innan dag för start, debiteras halva kursavgiften.
- Vid återtagande/ombokning senast 30 dagar före utbildningsstart en avgift på 10 % av kursavgiften.
- Vid återtagande/ombokning senare än 30 dagar före utbildningsstart, men innan dag för start, debiteras halva kursavgiften.
- Vid återtagande/ombokning samma dag som utbildnings/kursstart, eller senare, debiteras hela kursavgiften.

Försäkring

Elever under utbildning hos Axelsons Gymnastiska Institut omfattas av en ansvars- och olycksfallsförsäkring som även gäller under obligatorisk extern praktik inom Sverige.

Ändringar

Axelsons Gymnastiska Institut förbehåller sig rätten att utan förvarning göra ändringar beträffande lärare, lokal, tider, kursmaterial, schema, tryckfel, samt ändringar av studieregler och skolpraktik.

Intyg, diplom och betyg

Intyg erhålls efter att samtliga krav för godkänd kurs är uppfyllda, och full betalning erlagts. Diplom/betyg erhålls efter att samtliga krav för godkänd utbildning är uppfyllda, och full betalning erlagts. Underlag för dessa arkiveras hos Axelsons i maximalt fem år efter avslutad kurs/utbildning.

Filmning, fotografering eller ljudinspelning

Filmning, fotografering eller ljudinspelning är ej tillåten utan tillstånd från skolan.

Övriga frågor

Du är välkommen att vända dig till oss med eventuella övriga frågor, tel 08-54 54 59 00, email: info@axelsons.se.

Betalning

I samarbete med Klarna erbjuder vi följande betalsett när du anmäler dig till en av våra kurser/utbildningar :

- Kortbetalning – VISA & MasterCard
- Direktbetalning – via internetbank
- Faktura – 14 dagar
- Delbetalning – tillsammans med Klarna alternativt Human Finans erbjuder vi dig som kund att dela upp betalningen upp till 24 månader räntefritt. Ansök och få svar direkt. Sedvanlig kreditprövning kommer att ske.

Mer information om Klarna och Klarnas betalsett hittar du på: [Klarna Checkout](#)

Läs mer: [Allmänna villkor – Klarna](#)

Läs mer: [Standardiserad europeisk konsumentkreditinformation](#)

Mer information om Human Finans och deras betalsett hittar du på:

humanfinans.se/axelsons

Villkor och personuppgiftshandling

Axelsons Gymnastiska Institut AB är personuppgiftsansvarig för behandlingen av de personuppgifter som du som kund lämnar till oss. Dina personuppgifter kommer att behandlas för att upprätthålla vår kundrelation och även för marknadsföringsändamål av Axelsons Gymnastiska Institut AB jämte dess dotterbolag och samarbetspartners. Du kan genom att skriva till Axelsons Gymnastiska Institut, Box 6475, 113 82 Stockholm, begära att dina personuppgifter rättas, tas bort eller anmäla om du inte vill att uppgifterna skall användas för direktmarknadsföring.

Som kund hos Axelsons Gymnastiska Institut har du rätt att en gång per år efter skriftlig begäran till ovanstående adress få information om vilka uppgifter om dig som finns i våra register och hur de används.

Genom att godkänna Axelsons villkor och personuppgiftshandling samtycker du till att dina person- och adressuppgifter får användas av Axelsons Gymnastiska Institut och samarbetspartners för direktreklam och marknadsundersökning.

Axelsons Gymnastiska Institut Stockholm

Box 6475, 113 82 Stockholm
Besöksadress: Gästrikegatan 10–12
Tel: 08-54 54 59 00
info@axelsons.se • www.axelsons.se

Axelsons Gymnastiska Institut Axelsons Fotvårdsskola Göteborg

Odinsgatan 28 nb, 411 03 Göteborg
Tel: 031-15 26 50 • info.gbg@axelsons.se
www.axelsons.se

Axelsons Fotvårdsskola Stockholm

Box 6475, 113 82 Stockholm
Besöksadress: Gästrikegatan 17
Tel: 08-54 54 59 00 • info@axelsons.se
www.axelsons.se

Axelsons Ekologiska skola

Box 6475, 113 82 Stockholm
Besöksadress: Gästrikegatan 17
Tel: 08-54 54 59 00 • info@axelsons.se
www.axelsons.se

Axelsons SPA Skola

Besöksadress: Gästrikegatan 10
Tel: 08-612 21 55
info.spaskola@axelsons.se
www.axelsons.se

Axelsons Body Work School Oslo

Akersgata 28 • N-0158 Oslo
Tel: +47-23 10 36 20
info@axelsons.no • www.axelsons.no

