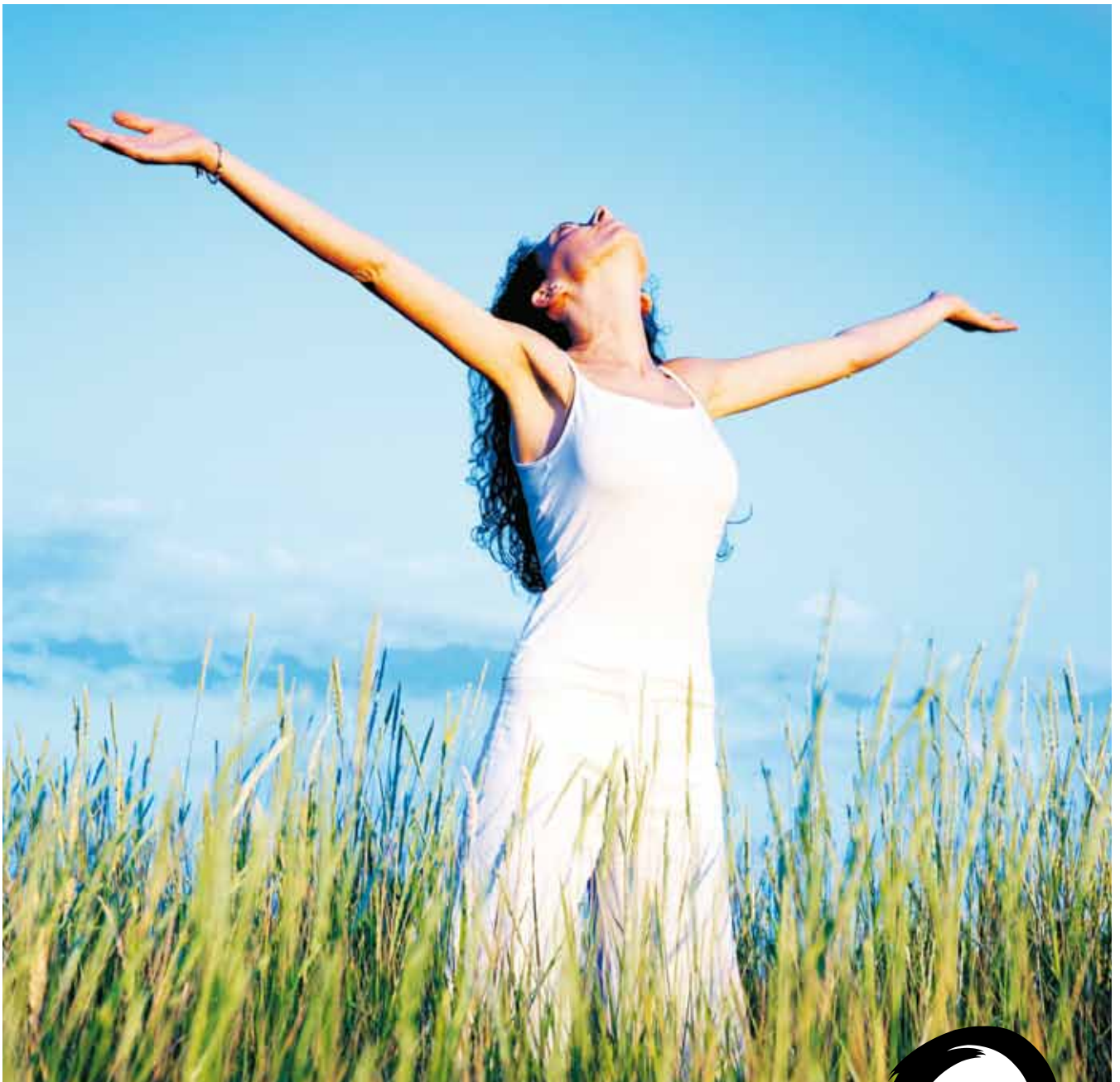


Friskvårdskonsult

Studieplan 2012



A X E L S O N S
GYMNASTISKA INSTITUT



Friskvårdskonsult

Studieplan 2012

INNEHÅLL

Omfattning
Målgrupp
Upplägg
Förkunskaper
Undervisande personal
Innehåll

1) Kroppskunskap..... 3

Anatomi inklusive belastningsskadeproblem
Fysiologi/träningslära/folkhälsa
Klassisk svensk massage
Sittande massage
Ansiktsmassage
Handledd och extern praktik
HLR/ABC
*– Frivilligt tillval. Ingår ej i ordinarie utbildning,
fås till rabatterat pris*
Hälsoprofilbedömning: HPB-utbildning

2) Stresshantering..... 4

Stresshantering och kommunikation
Stresshantering från ett japanskt perspektiv
Yoga, meditation och andning
Ur balans – Alexander Perski
I balans – Giorgio Grossi
Stress och utmattning – KBT tekniker

3) Individ- och grupputveckling..... 4

Professionell, personlig och kreativitetsutveckling
Grupputveckling
Coaching

4) Näringslära med Paulúns Näringscenter..... 5

5) Friskvårdskonsult i praktiken..... 5

Starta eget/Presentationsteknik/Säljteknik
Komplementär och alternativmedicin

6) Projektarbete..... 5

Examination
Kurslitteratur
Diplomerad massageterapeut/medicinsk massageterapeut
Vidareutbildning

Kursbestämmelser och finansiering..... 6

**Utbildningen startar 5 oktober 2012 i Stockholm
och 12 oktober 2012 i Göteborg.**

Axelsons Gymnastiska Institut

Studieorganisatör Ann Mace

08-54 54 59 03

ann@axelsons.se

www.axelsons.se



Omfattning

Utbildningen är en veckoslutsutbildning som sträcker sig över 11 perioder under ett år. Den lärarledda undervisningen på cirka 200 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.

Målgrupp

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

Upplägg

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

Förkunskaper

Inga. Men vi förutsätter att du är minst 18 år och behärskar det svenska språket i både tal och skrift, har slutfört gymnasieutbildning eller är minst 20 år med viss 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 helhets-tänkande och en integration mellan ämnena är det viktigt att notera att samtliga prov är obligatoriska.

Undervisande personal

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

Innehåll

Utbildningen består av sex olika ämnesblock som läses parallellt (se nästa sida).

1) Kroppskunskap

Anatomi inklusive belastningsskadeproblem

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

Fysiologi/träninglära/folkhälsa

Organsystemens anatomi och fysiologi med betoning på cirkulations-, respirations- och nervsystem samt de endokrina organen.

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/ABC

Översiktlig introduktion i ABC-sjukvård. Utlärning av tekniken för hjärt- och lungräddning så att du kan starta HLR och känner dig motiverad att göra det. HLR sker enligt riktlinjer utarbetade av Svenska Cardiologföreningen.

Hälsoprofilbedömning (HPB-utbildning)

Frivilligt tillval – ingår ej i utbildningen.

Fås till rabatterat pris.

Hälsoprofilbedömning kursen genomförs enligt riktlinjer utarbetade av HPI Hälsoprofil AB, tidigare HOS Hälsoprofilinstitutet och Kick Prohealth AB. Sedan 2007 heter företaget Health Profile Institute Nordic AB (HPI Nordic AB), och har i och med namnbytet också börjat användas internationellt, bl.a. i USA. Hälsoprofilbedömning (HPB) är en metod för att på individnivå ”mäta” hälsa och med resultaten som grund försöka åstadkomma livsstilsförändringar. Den utvecklades på 1970-talet av Sture Malmgren och Gunnar Andersson som båda också skrivit doktorsavhandlingar i ämnet. Flera stora företag och organisationer har genom åren använt sig av metoden (ICA, Hennes och Mauritz, SJ, Apoteket, Ericsson, Försvarsmakten, AstraZeneca), och HPB har kommit att bli ”golden standard” i Sverige avseende hälsomätning, med ett omfattande referensdatamaterial (ca 15 000 personer, 22 000 hälsoprofilbedömningar).

2) Stresshantering

Stresshantering och kommunikation – Lena Bergman

Kunskap om varför tillståndet stress uppstår och hur man kan hantera stress. Teori varvas med praktiska upplevelsebaserade övningar, erfarenhetsutbyte och reflektion. Verktyg ges för att kunna utveckla hälsa och välbefinnande samt kunna leda sig själv och andra.

www.siljeolena.se

Stresshantering från ett japanskt perspektiv

– Jan Nevelius

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.

Yoga, meditation 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 dagligen utföra de yoga/meditationspass som lärs ut på lektionerna. Dessa redovisas i en träningsdagbok. Efter genomförd utbildning kan du sedan visa och hålla dessa yoga/meditationspass på olika arbetsplatser.

Ur balans – Alexander Perski

Alexander Perski är ledande inom stressforskning i Sverige. Under föreläsningen ger han grundläggande kunskap om stress och dess påverkan på kroppen. Boken *Duktighetsfällan* skriven av Alexander Perski ingår som kurslitteratur.

www.stressmottagningen.com

I balans – Giorgio Grossi

Giorgio Grossi arbetar tillsammans med Alexander Perski inom stressforskning. Under föreläsningen pratar han om praktiska metoder för stressprevention. Boken *Hantera din stress med kognitiv beteendeterapi* skriven av Giorgio Grossi ingår som kurslitteratur.

www.stressmottagningen.com

Stress och utmattning och KBT tekniker

– Lena Gustafsson

Lena Gustafsson är legitimerad kognitiv Psykoterapeut och ledarskapsutvecklare och arbetar med stress och utmattning, såväl i privat konsultation som med ledare och stora grupper i näringslivet. Vid kurstillfället kommer utgångspunkten att vara behandling av utmattningssyndrom utifrån ett kognitivt perspektiv. Ni kommer att få förståelse för utmattningens olika skepnader, vem som kan drabbas, vem som bär ansvaret och den kognitiva arbetsmetoden.

www.lenag.se

3) Individ- och grupp-utveckling

Professionell, personlig och kreativitetsutveckling

– Bengt Renander

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 självkännedom 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 – Bengt Renander

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

Coaching – Gudrun Sköld

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.

4) Näringslära med Paulúns Näringscenter

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 förebyggande/behandlande kostterapi mot våra mest utbredda välfärdssjukdomar som benskörhet, hjärt- och kärlsjukdomar, högt blodtryck och diabetes typ II.

www.paulun.se

5) Friskvårdskonsult i praktiken

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!

Komplementär och alternativmedicin

Insikt ges i alternativmedicinens historia, några av de vanligaste metoderna samt dess filosofi. Detta för att kunna skapa ett nätverk av terapeuter att rekommendera.

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 och betyg ges efter genomförd och godkänd utbildning. Betygskriterierna är icke godkänd, godkänd, väl godkänd, mycket väl godkänd.

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 genom att gå en 6-dagars påbyggnadskurs. Det ger dig också möjlighet att skriva ett certifieringsprov så att du blir: "av Branschrådet svensk massage certifierad massör."

Vidareutbildning

Många av ämnena kan du vidareutbilda dig inom, inte alltid hos Axelsons Gymnastiska Institut.

Med reservation för ändringar.

Viktigt att veta – kursbestämmelser och finansiering

Allmänt/Anmälan

När du har valt den kurs/utbildning du vill anmäla dig till fyller du i ansökningsformuläret på www.axelsons.se

Anmälan är bindande.

Kallelse till kurs skickas ut senast två veckor före kursstart. Vi förbehåller oss rätten att ställa in kurser vid för lågt deltagarantal och vid händelser som är utom vår kontroll, t.ex. force majeure.

Antagningskriterier:

- Goda kunskaper i svenska.
- Yrkesutbildningar: Slutförd gymnasieutbildning eller 20 år och viss arbetslivserfarenhet.
- Rosenmetoden: Fyllda 25 år.
- Kortare kurser: Fyllda 18 år.
- Axelsons Animal Massage School: Fyllda 16 år.

Deltagare med särskilda behov ombeds kontakta skolan i god tid före kursstart.

Våra kurser och utbildningar kräver obligatorisk närvaro.

Axelsons förbehåller sig rätten att stänga av elev som befinner sig olämplig för vald kurs/utbildning.

Bekräftelse får du av oss via e-post, eller om sådan saknas, via brev. Axelsons Gymnastiska Institut, Box 6475, 113 82 Stockholm. Betalning till pg (ocr) 415 39 04-0 eller pg 70 09 13-7 eller bg 761-9802.

Betalning

Betala in anmälningsavgiften omgående efter det att du har mottagit anmälningsbekräftelsen/fakturan. Resterande kursavgift betalas enligt anmälningsbekräftelsen/fakturan. Du drar själv av eventuell rabatt. Ange ditt namn, personnummer och kursnummer på inbetalningen eller det OCR-nummer du fått på din anmälningsbekräftelse. Ta med kvitto/kvittens till kursstart. Betalningsinfo, se rutan nedan.

Vid betalning från utlandet betala enligt följande:

- NORDEA BANK SVERIGE
- SWIFT: NDEASESS
- IBAN: SE8730000000018721070709

Glöm inte att ange avsändare och markera (avisera mottagare). Eventuella bankavgifter betalas av avsändaren.

Avbokning

Vid av- eller ombokning senast en månad före kursstart återbetalas inbetald avgift med avdrag för anmälningsavgiften. Av- eller ombokning senare än en månad före kursstart godkänns inte utan läkarintyg på sjukdom som inte kunde förutses vid tidpunkt för anmälan. Återbetalning sker då med avdrag för eventuell förbrukad kurs tid fram till av- eller ombokning samt anmälningsavgiften.

Inställd kurs

Om kursen blir inställd eller om du inte blir antagen återbetalas inbetald avgift utan avdrag. Du kan även välja att ha kursavgiften inestående men kursavgiften skall då utnyttjas inom ett år. Vid ny bokning av kurs betalas mellanskillnaden om avgiften är höjd.

All återbetalning sker inom en månad.

Försäkring

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

Litteratur

Kurslitteratur och studiematerial bekostas av eleven själv där inget annat anges.

Intyg, diplom och betyg

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

Övrigt

Frågor? Vänd dig till oss med eventuella frågor, tel 08-54 54 59 00.

Ändringar

Vi reserverar oss för eventuella ändringar.

Axelsons Gymnastiska Institut Stockholm

Box 6475, 113 82 Stockholm
Besöksadress: Gästrikegatan 10-12
Tel: 08-54 54 59 00 • Fax: 08-34 11 52
info@axelsons.se • www.axelsons.se

Axelsons Gymnastiska Institut 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 Fotvårdsskola Malmö

Lorensborgsgatan 12, 217 61 Malmö
Tel: 08-54 54 59 00
info.malmo@axelsons.se • www.axelsons.se

Axelsons Naturkosmetikskola

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

Axelsons Body-Work School Oslo

Møllergate 4 • N-0179 Oslo
Tel: +47-23 10 36 20
Fax: +47-23 10 36 29
info@axelsons.no • www.axelsons.no

