

+ 1030 deltagare!
(På alla våra distansutbildningar.)

**Kursplan:
Certifierad hälsocoach
med e-hälsa**



e-Universitetet

Vi gick över till helt digitala utbildningar redan hösten 2015.

Den största fördelen med att arbeta via nätet tycker vi är att trösklarna sänks för att man alls ska träffas. Dessutom går det att hålla kostnaderna nere utan ett fysiskt samtalsrum.

Metodikerna och verktygen du lär dig fungerar fint både via nätet och vid fysiska möten. Det går alltså att arbeta på båda sätten om du vill.

Läs gärna mer om oss [här](#).



Månad 1

I e-boken

Kapitel 1: Hälsocoaching med e-hälsa

Kapitel 2: Vår modell - kognitiv metod och mental träning

Kapitel 3: Mer om hälsocoaching - principer och kompetenser

Kapitel 4: GROW (modell som hjälper klienten att se framåt)

Kapitel 5: Värderingar

I gruppen på Teams/Zoom

Ni förbereder er:

Övning 1: Ni presenterar er för varandra.

Övning 2: Du skapar ett frågeformulär som visar om din klient, eller du, är i balans.

Filmer

Välkommen!

Frågeformulär

Värderingar

GROW

What is coaching

HälsöTV

Månad 2

I e-boken

Kapitel 6. Trigger – viktiga påminnelser

Extra: Coachsamtalet

Kapitel 6. Värderingar

Kapitel 7. Livet är en jakt på smekningar

Extra: Ditt livs kontrakt

I gruppen på Teams/Zoom

Ni övar hälsocoaching:

Övning 3: Trigger

Övning 4: Livslinjen

Filmer

Trigger

Hur ett samtal kan se ut

Affirmationer

HälsöTV



Månad 3

I e-boken

Kapitel 8. Balanscoaching

Kapitel 9. Ge feedback

Kapitel 10. Konsten att ställa frågor

I gruppen på Teams/Zoom

Ni övar hälsocoaching:

Övning 5: Balanscoaching

Övning 6: Fråga för feedback

Filmer

Aktivt lyssnande

Feedback

Coaching and the GROW model

HälsoTV

Månad 4

I e-boken

Kapitel 11. Mental träning

Kapitel 12. Kontakt med det undermedvetna

Kapitel 13. Optimist javisst

Kapitel 14. Fem avslappningsövningar

Kapitel 15. Livshjulet

I gruppen på Teams/Zoom

Ni övar hälsocoaching:

Övning 7 - 11: Avslappning

Övning 12: Skapa ditt livshjul

Filmer

Livshjulet

Mental träning

The GROW model in action

HälsoTV



Månad 5

I e-boken

Kapitel 16. Du som hälsocoach
(och konsten att lyssna)

Kapitel 17. Kognitiv metodik

I gruppen på Teams/Zoom

Ni övar hälsocoaching:

Övning 13: Mina egenskaper

Övning 14: Regissera din inre scen

Övning 15: Träningsdagboken

Filmer

Hur du bygger ett värdefullt
nätverk

Månad 6

I e-boken

Kapitel 18. Din egen hälsocoach

Kapitel 19. Kickstart som hälso-
coach

Kapitel 20. 11 kärnkompetenser
enligt ICF*

I gruppen på Teams/Zoom

Ni övar hälsocoaching:

Övning 16: Metodik för hälso-
coaching

Filmer

A day in the life of a health coach
HälsoTV

** International Coach Federation.*



Dessutom...

- I din grupp (3 - 5 pers) samarbetar du med likasinnade under tystnadslöfte. Räkna med en annorlunda, mer givande, studiemiljö.
- Lärarledd handledning tillsammans med din grupp. (Månad 2 och månad 6.)
- Sluten grupp på Facebook bara för hälsocoacher!



PS

Läs gärna vad redan certifierade deltagare [säger](#).



Anmäl dig på
www.e-Universitetet.se
eller på
www.CDON.se

5 495 kr
inkl moms

