

Studieplan 2022/2023

Kosthold og coaching

Högskolepoäng: 30

Utbildningens nivå och organisering

Detta är onlinebaserade heltidsstudier på högskolenivå, med 3-veckors handledd praktik

Bakgrund för utbildningen

Träning och kost är centrala faktorer för personer som har ett behov av viktnedgång och livsstilsförändring för att förbättra hälsan. Träningsbranschen erbjuder i större grad kostrådgivning som en egen produkt - antingen i samband med träning eller som en individuell tjänst för kunder.

Många som är verksamma i den kommersiella träningsbranschen saknar idag formell kunskap inom näringslära, och behovet för kunskap och färdighet inom kostrådgivning och motivationsfrämjande vägledning är stort.

Utbildningen skall utbilda kvalificerade vägledare som önskar att arbeta med personer som har ett behov för näringsråd och kostrådgivning. Studierna har ett fokus på sammanhanget mellan det fysiska och psykiska, då förståelse för detta har avgörande betydelse för motivation för livsstilsförändring och träning.

Inlärningsmål

Efter genomförd utbildning ska kandidaten ha uppnått följande mål, definierade under kunskap, färdigheter och generell kompetens:

Kunskap

Kandidaten...

- Har grundläggande kunskap om våra mikro- och makronäringsämnen; källor, rekommendationer och omsättning i organismen
- Har kunskap om de nordiska rekommendationerna för intag av näringsämnen i olika ålders- och befolkningsgrupper
- Har kunskap om näringens betydelse för hälsa och fysisk prestation
- Har kunskap om vanliga intoleranser, allergier och kostrestriktioner
- Har kunskap om betydelsen av fysisk träning för god psykisk hälsa.

- Har kunskap om motivationspsykologi och coachning

Färdigheter

Kandidaten...

- Kan på ett begripligt sätt ge näringsråd baserade på vetenskaplig evidens
- Kan genomföra motivationsfrämjande vägledning

Generell kompetens

Kandidaten...

- Har förståelse och kan ta ansvar för rollen som vägledare
- Framstår som en förebild och besitter goda förmedlings- och motivationstekniker
- Har förståelse för coachning och vägledande metodik
- Har kommunikativ kompetens och tekniker för att motivera, inspirera och planera lämpad form av träning

Målgrupp

Utbildningen riktar sig mot personer som vill lära sig näringslära, motivationspsykologi och coachning/kommunikation.

Relevans för arbetsliv och vidarestudier

Genomförd utbildning ger kvalifikationer att arbeta med uppgifter som innefattar vägledning av personer med särskilda näringsbehov i föreningar, offentlig och privat sektor. Utbildningen kan ingå som en termin i en kandidat inom folkhälsoarbete vid Högskolan i Innlandet eller kombineras med andra högskoleutbildningar.

Antagningskrav och rangordning

Grundläggande behörighet eller arbetslivserfarenhet på motsvarande nivå. Om en student inte uppfyller antagningskraven erbjuds denne att genomföra utbildningen utan högskolepoäng.

Arbets- och undervisningsformer

Utbildningen ställer stora krav på aktivt deltagande och eget ansvar, och är baserat på en förståelse om att studenten och lärare tillsammans har ett gemensamt ansvar för att inläring sker. Utbildningen genomförs med livestreaming (Zoom), interaktiva läroaktiviteter och videoföreläsningar på Canvas. Det är ett omfattande bruk av olika instruktionsfilmer och videofeedback i alla praktiska övningar, så att studenten erfar och medverkar till att det teoretiska integreras i det praktiska, så att kunskapen omsätts till praktisk kompetens. Det kommer läggas vikt på problembaserad inläring där studenten lär sig igenom erfarenhet och vägledning, och studenterna kommer i stor utsträckning

vara medansvariga for ämnesfördjupning, både praktisk och teoretisk. Studenterna ska planlägga eget arbete, arbeta både självständigt och i grupper med bland annat tema- och projektbaserade uppgifter.

Praktik

Studenten skall praktisera under 3 veckor. Praktiken kommer genomföras på ett gym, med liknande arbetsuppgifter som de tillskrivna en ordinarie anställd. Studenten ska under dessa 3 veckor genomföra ett minimum av 20 konsultationer/rådgivningstimmar med kunder. Praktiken följs upp av en handledare. INN's samarbetspartner, Active Education, har ansvar för kontakten med gymkedjor, och tillrättalägger för genomförandet av praktiken.

Utvärderingsformer

Det kommer nyttjas både skriftliga och praktiska utvärderingsformer i utbildningen, beroende på det individuella ämnets karaktär. Individuell skriftlig examen är valt för att testa kandidatens individuella kunskap, och praktikperioden ska värdera och säkra studentens praktiska färdigheter.

Utvärderingsformerna, tillsammans med de arbetsuppgifter utförda under utbildningens gång, är viktiga instrument för att realisera samspelet mellan de olika ämnena i utbildningen samt för att säkerställa att lärandemålen uppnåtts.

Internationalisering

Under utbildningens gång kommer studenten arbeta med skandinavisk och engelskspråkig litteratur inom kost, motivationspsykologi och coaching.

Utbildningens utformning och innehåll

Utbildningen är indelad i två kurser; *48ERNÆR1 Ernæring, helse og kostholdsveiledning* (15 HP), och *48MOTPC Motivasjonspsykologi og coaching* (15 HP). Undervisningen är en kombination av livestream-undervisning, videoföreläsningar, grupparbeten, självstudier och individuellt arbete som studenten skall genomföra på Canvas. I tillägg genomförs en 3 veckor lång praktikperiod där coaching och kostrådgivning skall omsättas till praktisk kompetens.



Høgskolen
i Innlandet



Active
Education

Kursöversikt

Emnekode	Emnets navn	S.poeng	OV ?	Studiepoeng pr. semester
				S1
48ERN/ERI	Ernæring, helse og kostholdsveiledning	15	O	15
48AMOTPC	Motivasjonspsykologi og coaching	15	O	15
			Sum:	30

48ERNÆR1 - Ernæring, helse og kostholdsveiledning

Kurskod: 48ERNÆR1

Høgskolepoäng: 15

Termin

Höst/Vår

Språk

Norska och svenska

Krav på förkunskaper

Inga speciella krav

Förväntade studieresultat

Efter genomförd kurs ska kandidaten ha uppnått de följande målen, definierade under kunskap, färdigheter och generell kompetens:

Kunskap

Studenten

- har grundläggande kunskaper om makro- och mikronäringsämnen
- har grundläggande kunskaper om hur kroppen omvandlar mat till energi (ATP)
- har grundläggande kunskaper om kroppens näringsbehov och kännedom om de statliga rekommendationerna
- har kunskap om livsstilsrelaterade-sjukdomar och dietens betydelse för deras utveckling
- har kunskap om den nationella utvecklingen av näring
- har kunskap om norsk näringspolitik
- har kunskap om kroppssammansättning och antropometri
- har kunskap om insamling och analys av kostregistrering
- har kunskap om kostens betydelse i relation till fysisk aktivitet

Färdigheter

Studenten

- kan bedöma hälsorisk baserat på antropometriska mätningar
- kan utvärdera och diskutera artiklar och uttalanden samt uppvisa källkritik
- kan översätta teoretisk kunskap till praktik
- kan kommunicera kostvetenskap på ett översiktligt och tydligt sätt
- kan värdera en diet och skapa individuellt anpassade dietplaner

Generell kompetens

Studenten

- förstår näringsämnenas roll i att upprätthålla normala kroppsfunktioner och har kunskapen om hur kosthållning optimeras och struktureras hos enskilda individer och olika grupper

Innehåll

- Makro- och mikronäringsämnen
- Energimetabolism
- Matsmältning och matsmältningsorgan
- Norska och nordiska rekommendationer
- Kost enligt näringsrekommendationer
- Utvecklingen av den norska kosthållningen
- Kost i olika livsfaser
- Överkänslighetsreaktioner
- Livsstilssjukdomar
- Kost i relation till fysisk aktivitet
- Livsmedelssäkerhet
- Matkunskap
- Matmikrobiologi
- ”Modedieter”
- Näringspolitik
- Etik
- Källkritik och litteratursökning

Arbets- och undervisningsformer

Undervisningen kommer att ske som videoföreläsningar, livestreaming (Zoom), interaktiva uppgifter, instruktionsfilmer, videodemonstrationer, självstudier, inlämningsuppgifter (skriftligt och video) och uppgiftsvägledning.



Högskolan
i Innlandet



Active
Education

Obligatoriska krav som måste godkännas innan sluttentamen kan tas

- 1 tidsbegränsat (time limit) test på Canvas inom makronäringsämnen
- 1 tidsbegränsat (time limit) test på Canvas inom mikronäringsämnen
- 1 tidsbegränsat (time limit) test på Canvas inom energiomsättningen

Examination

Skriftlig hemtentamen (6 timmar) som värderas till betygen A till F, där E är lägst godkänt betyg.

Ansvarig fakultet

Fakulteten för hälsa- och socialvetenskap.

48AMOTPC - Motivasjonspsykologi og coaching

Kurskod: 48AMOTPC

Högskolepoäng: 15

Termin

Höst / Vår

Språk

Norska och svenska

Krav på förkunskaper

Inga speciella krav

Förväntade studieresultat

Efter genomförd kurs ska kandidaten ha uppnått följande studieresultat, definierade under kunskap, färdigheter och generell kompetens:

Kunskap

Studenten

- har kunskap om vikten av fysisk träning för god mental hälsa
- har grundläggande kunskaper om teorier och metoder inom motivationspsykologi
- har grundläggande kunskaper om coachning och vägledningsteorier
- har kunskap om coachning som ett verktyg i förändrings- och utvecklingsprocesser
- kan förstå de olika motivationsverktygen i coaching

Färdigheter

Studenten

- kan utföra motivationsfrämjande vägledning

- kan använda målsättning som ett effektivt verktyg för att öka sin egen och andras motivation
- kan använda coaching som verktyg i utvecklings- och inlärningsprocesser

Allmän kompetens

Studenten

- kan analysera och utvärdera sin egen kompetens som handledare och coach
- kan, baserat på intervjuande av en individ, identifiera och förstå vilken strategi som är lämplig för att öka motivationen

Innehåll

- Introduktion till motivationspsykologi
- Kopplingen mellan fysisk träning och mental hälsa
- Motivation för träning och livsstilsförändring
- Målsättning, motivation och behärskning
- Motiverande vägledning
- Självkänsla och självförtroende
- Coachning

Arbets- och undervisningsformer

Undervisningen kommer att ske som videoföreläsningar, livestreaming (Zoom), interaktiva uppgifter, instruktionsfilmer, videodemonstrationer, självstudier, inlämningsuppgifter (skriftligt och video) och uppgiftsvägledning.

Obligatoriska krav som måste godkännas innan tentamen kan tas

- 3 st multiple-choice test (80 % godkända svar)
- 3 veckors praktikperiod

Examination

Praktisk-metodisk examination (videoinspelning) med lösning av kund/case-uppgift som värderas till godkänd / icke godkänd

Ansvarig fakultet

Fakulteten för hälsa och samhällsvetenskap.



Høgskolen
i Innlandet



Active
Education

Dokumentet är delvis översatt till svenska ifrån den ursprungliga versionen på norska som finns tillgänglig på Høgskolen i Innlandet's hemsida.