Studieplan 2019/2020

Kostrådgivare & Hälsocoach

Högskolepoäng: 30

Utbildningens nivå och organisering
Detta är distans- och samlingsbaserade heltidsstudier på högskolenivå. Obligatorisk närvaro gäller på alla samlingar.

Bakgrund för utbildningen
Antalet personliga tränare har ökat betydligt de senaste åren, och är eftertraktade både i den kommersiella träningsbranschen, i lokala idrottslag och idrottsklubbar. En utbildad personlig tränare är idag kvalificerad för att jobba med planläggning, genomförande och evaluering av fysisk träning för friska personer utan sjukdomar eller skador. Denna grundläggande kompetens är god nog för att träna många personer idag, men sätter begränsningar för personer som har ett behov för näringsråd i samband med en reduktion eller ökning i vikt. Utbildningen ska vidareutbilda personliga tränare och göra dem kvalificerade att arbeta med personer som har ett behov av närings- och kostråd. Utbildningen har fokus på sammanhanget mellan det fysiska och psykiska, eftersom förståelse för detta är av 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 redan är utbildade personliga tränare som önskar att stärka sin kompetens inom kost, motivationspsykologi och coachning/kommunikation.

Relevans för arbetsliv och vidarestudier
Genomförd utbildning ger kvalifikationer till att verka som personlig tränare åt personer med särskilda behov för näringsmässig vägledning inom föreningar, den offentliga och privata sektorn.
Utbildningen kan ingå som en termin i en kandidat inom folkhälsoarbete vid Høgskolen i Innlandet eller kombineras med andra högskoleutbildningar.

Antagningskrav och rangordning

Grundläggande behörighet eller arbetslivserfarenhet på motsvarande nivå, samt genomfört Personlig tränare (30 HP) eller motsvarande.

Arbets- och undervisningsformer

Utbildningen ställer stora krav på deltagande och eget ansvar, och är baserad på en förståelse om att studenten och läraren tillsammans har ett gemensamt ansvar för att skapa inlärning. Utbildningen organiseras så att studenterna erfar och medverkar till att teoretisk kunskap integreras i den praktiska delen. På så sätt omsätts kunskap till verklig och praktisk kompetens. Det kommer läggas vikt på problembaserad inlärning där studenterna lär sig med hjälp av erfarande och vägledning, och studenterna kommer i stor grad vara medansvariga för ämnesfördjupning, både praktisk och teoretisk. Studenten ska planlägga eget arbete, arbeta både självständigt och i grupper med bland annat tema- och projektbaserade uppgifter.

Praktik

Studenten skall praktisera som tränare under 3 veckor. Praktiken kommer genomföras på ett träningscenter, med liknande arbetsuppgifter som de tillskrivna en ordinärt anställd personlig tränare. Studenten ska under dessa 3 veckor genomföra ett minimum av 20 PT-timmar med kunder. Praktiken följs upp av en handledare.

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 coachning.

Utbildningens utformning och innehåll

Utbildningen är indelad i två kurser; *48ERNÆR1 Ernæring, helse og kostholdsveiledning* (15 HP), och *48MOTPC Motivasjonspsykologi og coaching* (15 HP). Kurserna består av både teoretisk och praktisk undervisning. Utbildningen kombinerar nätbaserad undervisning, individuellt arbete på den elektroniska inlärningsplattformen och fysiska undervisningssamlingar. Det är totalt två samlingar på kursen, och på bägge gäller obligatorisk närvaro.

Kursöversikt

48ERNÆR1 - Näringslära, hälsa och kostrådgivning

Kurskod: 48ERNÆR1

Högskolepoäng: 15

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

Allmän 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”

- Norsk näringspolitik
- Etik
- Källkritik och litteratursökning

Former för arbete och undervisning

- föredrag
- grupparbeten
- demonstrationer
- observationer med efterarbete
- självstudier
- inlämningsuppgifter
- uppgiftsvägledning

Obligatoriska krav som måste godkännas innan sluttentamen kan tas

Framställande och anpassande av kostplan i enlighet med de Nordiska näringsrekommendationerna.

Examination

6 timmars individuell skriftlig tentamen som betygsätts från A-F, där E är lägst godkänt betyg.

Ansvarig fakultet

Fakulteten för hälsa och socialvetenskap

48AMOTPC - Motivationspsykologi och coachning

Kurskod: 48AMOTPC

Högskolepoäng: 15

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

- Föredrag
- Grupp- och pararbeten
- Case-arbeten och presentationer

Obligatoriska krav som måste godkännas innan tentamen kan tas

Muntlig presentation av case-arbeten.

Examination

1 veckors individuell hemtentamen bedömd med graderade bokstavsbetyg från A till F, där E är lägsta stående betyg.



Ansvarig fakultet

Fakulteten för hälsa och samhällsvetenskap.