



Hälsocoach

Det är med stor glädje som vi kan presentera en ny utbildning och en ny samarbetspartner. Tillsammans med SLH (Skandinaviska Ledarhögskolan) har vi nu en helt ny utbildning till Hälsocoach. Läs mer på www.pnc.nu!



ICC Coach Nivå 1

Genom denna utbildning, som är vår grundutbildning i coaching, får du grundläggande kunskaper, praktiska färdigheter i coachingens principer och tillämpningar på alla de områden där coaching används i dag.

Under coachutbildningen kommer vi även att presentera framtidens coaching där de etablerade coachingprinciperna kompletteras med det bästa från NLP, mental träning, kognitiv och emotionell Träning. Utbildningen bygger på "action learning" och "learning by doing" och består av en kombination av teoretiska genomgångar, demonstrationer, övningar och träning. Utbildningen täcker grunderna i såväl verksamhetscoaching som life coaching.



Kostrådgivare

I takt med att allt fler människor får upp ögonen för hur mycket kosten betyder för vår hälsa ökar efterfrågan på personal med kompetens inom näringslära. Hos oss kan du som vill arbeta med rådgivning och vägledning inom detta spännande område få en bra orientering i grundläggande näringslära varvat med praktiska delmoment i kostrådgivning. Under tio intensiva kursdagar lär du dig hur maten vi äter fungerar i våra kroppar. Alla våra lärare har gedigna, dokumenterade universitetsutbildningar med specialinriktning på just de ämnen som de undervisar i.

Många har en stark anknytning till forskarvärlden, vilket betyder att de är uppdaterade och kan ge dig de senaste rönen inom sina ämnen. För oss är det viktigt att du utvecklas maximalt under den tid som du går hos oss. Därför tillhandahåller vi en timme lärarledda frågestunder varje kursdag, utöver ordinarie kursdag.



Hälsokompetens

Den här utbildningen ger dig kunskap och verktyg att arbeta med hälsocoaching individuellt, den ger dig även övergripande kunskap om hur man jobbar strategiskt hälsoutveckling på organisationsnivå.

Att jobba med människors hälsa och välbefinnande kräver delvis sakkunskap i ämnet och delvis förmågan att hjälpa klienten att medvetandegöra sina tankar, känslor och handlingar för att denne själv kunna skapa sina egna vägar till önskvärd livsstil och välbefinnande. Vi ser till hela människan och utbildningen innehåller därför delar som stresshantering, självbildsträning, bra mat, rörelse, sömn, återhämtning och glädje. De delarna är alla starka komponenter för att eftersträva WHO's definition på hälsa som är "ett fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte enbart frånvaro av sjukdom".