



Kursdokumentation för utbildning till Hälsoinspiratör, Svenska Näringsakademien

Kursen avser att ge deltagarna orientering i ämnet hälsa och hälsofrämjande arbete i företag med syfte att inspirera personal till att öka sin hälsa och sitt välmående.

Kursens omfattning

TVådagars utbildning där teori varvas med kognitiva gruppövningar och diskussioner kring hälsofrämjande arbete på individ, grupp och organisationsnivå:

- Definition av hälsa
- begreppet KASAM- känsla av sammanhang, för att nå välmående och motivation på arbetet
- Hälsokorset
- Definition av stress och stressorer
- Stresshantering
- Skillnaden mellan hälsofrämjande och förebyggande arbete
- Livshjulet
- Livsstilskompetens
 - Bra mat
 - Rörelse
 - Sömn
 - Återhämtning
 - Glädje
- Sätta mål och motivera
- Workshop kring paketering och hur du kan sälja in dig till företag.