



BERGOVIST
UTBILDNINGAR

Coaching och samtalsmetodik

Möjlighet för dig som vill utveckla din kunskap inom kommunikation, presentationsteknik och stresshantering att delta i en CSN-berättigad kurs på YH-utbildningen "Massage- och friskvårdsterapeut".

Kursen ger 35 YH-poäng.

Hösten 2023 - våren 2024 i Linköping



Yh

Yrkeshögskolan



Bergqvist Utbildningar

- Ett familjeföretag som utbildat inom massage och friskvård sedan 1990.
- Grundades av Lasse Bergqvist som arbetat som idrottsmassör på elitnivå i över 30 år.
- Finns i Linköping, Malmö och Stockholm.
- Har medlemskap i följande branschorganisationer som kvalitetssäkrar utbildningar:
 - Branschrådet Svensk Massage
 - EuropeActive
 - FRISK
- Har 2-åriga utbildningar under Yrkeshögskolan till Medicinsk massageterapeut respektive Massage- och friskvårdsterapeut.
- Har yrkesutbildningar till följande yrkesroller: Massageterapeut, Personlig tränare, Kost- och näringsrådgivare och Spaterapeut
- Anordnar ett flertal vidareutbildningar inom massage och friskvård.
- Medverkar i forskning runt behandlingsmetoder baserade på klassisk svensk massage.

Coaching och samtalsmetodik

Den här utbildningen vänder sig till dig som arbetar mycket med kommunikation. Du får verktyg så du kan hjälpa människor växa och utvecklas.

Du kommer få lära dig metoder för coachande och motiverande samtal och lära dig mer om ditt eget ledarskap och hur du kan utnyttja situationsanpassat ledarskap.

Coaching är en bevisat effektiv metod som hjälper människor att sätta upp mål, hitta vägen dit och skapa resultat. Coaching hjälper människor att få ökad självinsikt, sätta upp tydliga mål, hitta sina drivkrafter och sin motivation samt skapa tydliga handlingsplaner för hur man ska gå från nuläge till önskat läge. Detta görs med bland annat öppna, kraftfulla frågor, aktivt lyssnande och stärkande feedback.

Stresshantering

Under utbildningen går vi igenom hur stress uppkommer och du får kunskaper om hur man arbetar med att förebygga och hantera stress hos till exempel kollegor eller kunder.

Presentationsteknik och retorik

Du lär dig verktyg och modeller för hur du kan göra effektiva och tydliga presentationer.

Hälsovägledning

Under utbildningen kommer du få fördjupad kompetens i att systematiskt och professionellt arbeta med hälsovägledning.

Hälsovägledning handlar om hur du på bästa sätt ska kunna använda dina kunskaper för att hjälpa dina kunder. Du som till exempel jobbar inom friskvårdsområdet kommer få metoder och verktyg för att sälja in dina tjänster samt hur du kan informera om hälsa och hälsoarbete på ett tydligt och inspirerande sätt.

YH-poäng

Utbildningen ingår i Yrkeshögskolan, vilket ställer mycket stora krav på både kvalitet och arbetsmarknadsrelevans.

Kursen som ingår ger 35 YH-poäng och heter "Hälsovägledning", vilket motsvarar 7 veckors heltidsstudier. Du kommer att studera tillsammans med en klass som läser hela YH-utbildningen till "Massage- och friskvårdsterapeut".

Yrkeshögskolan

Yrkeshögskolan är en eftergymnasial utbildningsform som ligger mellan gymnasienivå och högskolenivå. Huvudkriteriet för att en utbildning ska få anordnas under Yrkeshögskolan är att den ska ha en mycket stark förankring i arbetslivet och att den ska leda till jobb.

Du kan läsa mer om Yrkeshögskolan på myndighetens hemsida www.myh.se.



Kursupplägg

35 YH-poäng

Utbildningen bedrivs på 50% under 14 veckor.

Totalt ingår cirka 70 timmar lärarledd tid.

Mål

Utbildningen ger följande kunskaper, färdigheter och kompetenser:

Kunskaper om

- specifika verktyg och modeller för motiverande förändringsarbete.
- specifika verktyg och modeller för coachande samtal
- specifika verktyg och modeller för MI (motiverande samtal), samt förståelse för när detta kan användas i hälsovägledning
- specifika verktyg och modeller för retorik och presentationsteknik
- hur man på ett tydligt sätt presenterar och säljer in sig själv, sin kompetens och sina tjänster
- fysiologiska uppkomstmekanismer till stress och specifika metoder för att förebygga och hantera stress, såsom mindfulness, kognitiva mönster och självmedkänsla
- situationsanpassat ledarskap, sitt personliga ledarskap och dess betydelse för yrkesrollen
- de etiska och moraliska riktlinjer som finns inom området hälsovägledning

Färdigheter i att

- hjälpa kunden att identifiera och formulera realistiska mål för dennes beteendeförändringar som syftar till bättre hälsa
- tillämpa olika metoder och modeller för coachande och motiverande samtal
- använda olika modeller för att planera och genomföra presentationer
- använda verktyg och metoder för att vid en presentation nå fram till sin publik
- tydligt kommunicera information om sig själv och sina tjänster till kund
- formulera och reflektera över den egna synen på ledarskap

Kompetenser för att

- på ett professionellt sätt vägleda individer och grupper till bättre hälsa genom individanpassade insatser
- planera, genomföra och följa upp coachande och motiverande samtal
- skapa och genomföra presentationer som är anpassade för målgruppen och följer retoriska modeller
- planera och leda mindfulnessövningar i syfte att förebygga och hantera stress på både grupp- och individnivå

Allmän information om utbildningen

Kursupplägg, start hösten 2023

Utbildningen varvas med lärarledda veckor på skolan i Linköping och distansstudieveckor på hemmaplan. Totalt ingår cirka 75 timmar lärarledd tid.

Utbildningen börjar 27:e november och avslutas 12:e mars 2024.

Följande dagar är preliminärt schemalagda med lärarledd undervisning under hösten 2023:

- 27/11, 13:15-17:30
- 28/11, 08:15-15:30
- 29/11, 12:45-16.30
- 30/11, 08:15-16:30
- 1/12, 08:45-15:30
- 11/12, examinationer fm eller em
- 12/12, 08:15-16:30
- 13/12, 08:15-16:30
- 14/12, 08:15-16:30
- 15/12, 08:15-12:00

Följande dagar är preliminärt schemalagda med lärarledd undervisning under våren 2024:

- 8/1, 14:00-17:30
- 9/1, 08:15-16:30
- 10/1, examinationer fm eller em
- 12/1 08:15-11:45
- 11/3, examinationer
- 12/3, examinationer

Kostnad

Att studera på en YH-utbildning är kostnadsfritt. Det är endast obligatoriskt kursmaterial som de studerande får bekosta själva.

Utbildningsbevis

Efter godkänt betyg får du utbildningsbevis på den genomförda kursen.

Resa och boende

Vad gäller boendet under utbildningstiden så bistår vi gärna med en lista på inackorderingsrum där kostnaden ligger på cirka 250 kronor per natt.

Vi har fri parkering vid skolan.

Bergqvist ligger en kort bussresa från

Linköpings station så det är också lätt att komma till oss med fjärrbuss eller tåg.

CSN

Utbildningen är CSN-berättigad till 50% under 14 veckor. Perioderna som berättigar till CSN är följande:

- 231127 - 240202, 10 veckor för 25 YH-poäng
- 240219 - 240311, 4 veckor för 10 YH-poäng

Antagning

Alla ansökningar som inkommit innan sista ansökningssdag tas med i vårt antagningsförfarande.

Om vi skulle ha fler sökande än antal platser sker urval via intervju.

Antagningskrav

För att söka till denna YH-utbildning måste du uppfylla kraven för grundläggande behörighet till studier under Yrkeshögskolan.

Grundläggande behörighet

Grundläggande behörighet är till exempel slutbetyg från ett fullständigt nationellt eller specialutformat program i gymnasieskolan med lägst betyget Godkänt i minst 2250 gymnasiepoäng. Om du gått ut gymnasiet sommaren 2014, eller senare, är det gymnasieexamen som gäller. Läs mer om regler för behörighet på <https://www.yrkeshogskolan.se/Omansokan/Behorighet-urval-och-antagning>.

Särskild behörighet

Särskilda behörighetskraven till denna utbildning är lägst betyg E i Svenska 1, 2 och 3 och Engelska 5, eller motsvarande kunskaper.

I äldre gymnasiebetyg heter kurserna Svenska A, Svenska B och Engelska A.

Ansökan till Coaching och samtalsmetodik

med start 27:e november 2023 i Linköping

Personnummer		
Efternamn	Förnamn	Telefon bostad
Utdelningsadress	Postnummer och ort	Telefon arbete
Mobiltelefon	E-mail	

Bifoga följande med din ansökan:

- Gymnasiebetyg eller motsvarande som styrker att du uppfyller behörighetskraven.

Sista ansökningsdag är 15:e oktober 2023. Efter sista ansökningsdag tar vi emot anmälningar i mån av plats i den ordning de inkommer till oss.

Datum

Underskrift

Ansökan mailas till info@bergqvistutbildningar.se, alternativt skickas per post till vår adress i Linköping som du ser i sidfoten nedan: