

Intyg

Hälsoinspiratör

Monica Castañeda Segerström

Har genomgått vår utbildning till Hälsinspiratör. Utbildningen omfattar 40 studietimmar med både teoretiska och praktiska övningar.

Kurs/utbildningsmoment

Din roll som Hälsinspiratör

Hälsoprevention och hälsopromotion

Friskvård, hälsa och livsstil

Kost och näring

Vikten av fysisk aktivitet för en bättre hälsa

Stresshantering, vila och sömn

Samtalsmetodik/motiverande samtal i praktiken

Hälsoarbete och förändringsprocessen

Metoder/strategier för att motivera och inspirera andra till att främja sin hälsa

Coacha till rätt livsstil

Praktiska övningar

Göteborg 2020-10-02

Kristine Arhage

Kristine Arhage
Kursansvarig

Berit Bergklint

Berit Bergklint
Verksamhetsansvarig