



SVERIGE HÄLSAN

# DIPLOM

Sandra Hagren Berg

har med godkänt resultat genomgått Sverigehälsans utbildning till

## DIPLOMERAD STRESSPEDAGOG MED KOGNITIV INRIKTNING

Utbildningen har bestått av föreläsningar, praktiska moment och självstudier mellan utbildningstillfällena under två terminer. Följande delar har ingått i utbildningen:

AVSPÄNNINGSMETODIK MENTAL  
TRÄNING  
STRESS OCH STRESSHANTERING  
PEDAGOGISKT LEDARSKAP  
ENTREPRENÖRSKAP HÄLSOPEDAGOGIK  
KOMMUNIKATION  
KOST OCH HÄLSA  
KOMPLEMENTÄRMEDICIN MASSAGE  
MINDFULNESS  
PSYKOLOGI 1  
PSYKOLOGI 2B  
PRAKTIK

Stockholm 2025-07-10

Conny Andersson  
Utbildningsansvarig  
Sverigehälsan AB