



SVERIGEHÄLSAN

DIPLOM

Aase Havstad

har med godkänt resultat genomgått Sverigehälsans utbildning till

DIPLOMERAD AVSPÄNNINGS- OCH 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

Stockholm 2020-12-20

Conny Andersson
Utbildningsansvarig
Sverigehälsan AB