



INTYG

Holistisk Coach

Sara Gurén

740515-████████

Har genomgått utbildningen Holistisk Coach på
Lillsved Gymnastik- och Idrottsfolkhögskola

Utbildningstid: 10 juni 2024 till 21 februari 2025

Utbildningens omfattning: se baksidan

Värmdö den 21 februari 2025

Anne Dalén
Kursföreståndare

Christina Hjelmar
Rektor

Ulrika Rylow Jonell
Kursföreståndare

Holistisk Coach distansutbildning 2024-2025

Efter genomgången utbildning har deltagaren kunskap om, samt redskap för att coacha sig själv och andra utifrån ett holistiskt synsätt på människan.

Utbildningen har bedrivits på distans i 50 % studietakt med tre fysiska träffar samt två digitala utbildningstillfällen under tiden 10 juni 2024 till 21 februari 2025, varav totalt 12 dagar på Lillsved Gymnastik- och Idrottsfolkhögskola.

Mellan träffarna har deltagaren bedrivit egna studier genom kurslitteratur och arbetsuppgifter. Deltagaren har genomfört praktiska moment enskilt och i par som redovisats i form av skriftliga inlämningsuppgifter samt litteraturseminarier.

Deltagaren har arbetat med självkännedom och personlig utveckling under hela utbildningen.

Efter utbildningen har deltagaren möjlighet att genomföra en diplomering inom 1 år.

Utbildningens innehåll:

Coaching, metod och teknik	Återhämtning teori och praktik
Förändringsarbete	Mindfulness
Ledarskap och coachande verktyg	Sinnen - samspel
Verktyg och struktur för coachövningar	Natur och utemiljö
Övningar för coachrollen	Att använda olika träningsformer
Självledarskap	Kultur ur ett helhetsperspektiv
Kroppsspråk	Mindful eating
Kroppskännedom	Kreativitet, lek och skapande för självkännedom