

+ 570 deltagare!
(På alla våra e-utbildningar.)

**Kursplan:
Certifierad hälsocoach
med e-hälsa**



Månad 1

I e-boken

Kapitel 1: Hälsocoaching med e-hälsa

Kapitel 2: Vår modell -
kognitiv metod och mental träning

Kapitel 3: Mer om hälsocoaching -
principer och kompetenser

Kapitel 4: GROW (modell som hjälper
klienten att se framåt)

Kapitel 5: Värderingar

I gruppen på Skype

Ni förbereder er:

Övning 1: Ni presenterar er för var-
andra.

Övning 2: Du skapar ett frågeformu-
lär som visar om din klient, eller du,
är i balans.

Filmer

"Välkommen!"

"Bygga sitt varumärke"

"What is coaching"

"Frågeformulär"

"Värderingar"

"Are you OK?"

"GROW"

"Att överlista Jante"

Månad 2

I e-boken

Kapitel 6. Trigger – viktiga
påminnelser

Extra: Coachsamtalet

Kapitel 6. Värderingar

Kapitel 7. Livet är en jakt på
smekningar

Extra: Ditt livs kontrakt

I gruppen på Skype

Ni övar hälsocoaching:

Övning 3: Trigger

Övning 4: Livslinjen

Filmer

"Trigger"

"Hur ett samtal kan se ut" (se Coach-
samtalet)

"Affirmationer"

"Utveckla dig själv"

"Triader"

"Livslinjen"

"Your Brain"

Månad 3

I e-boken

Kapitel 8. Balanscoaching

Kapitel 9. Ge feedback

Kapitel 10. Konsten att ställa frågor

I gruppen på Skype

Ni övar hälsocoaching:

Övning 5: Balanscoaching

Övning 6: Fråga för feedback

Filmer

"Balansterapi"

"Skånecoacherna"

"Aktivt lyssnande"

"Feedback"

"Coaching and the GROW model"

Månad 4

I e-boken

Kapitel 11. Mental träning

Kapitel 12. Kontakt med det under-
medvetna

Kapitel 13. Optimist javisst

Kapitel 14. Fem avslappningsövningar

Kapitel 15. Livshjulet

I gruppen på Skype

Ni övar hälsocoaching:

Övning 7 - 11: Avslappning

Övning 12: Skapa ditt livshjul

Filmer

"Livshjulet"

"Varför ska vi använda de sociala
medierna"

"Mental träning"

"The GROW model in action"



Månad 5

I e-boken

Kapitel 16. Du som hälsocoach
(och konsten att lyssna)

Kapitel 17. Kognitiv metodik

I gruppen på Skype

Ni övar hälsocoaching:

Övning 13: Mina egenskaper

Övning 14: Regissera din inre scen

Övning 15: Träningsdagboken

Filmer

”Kurs i de sociala medierna”

”Hur du bygger ett värdefullt nätverk”

”Så analyserar du dina kunder”

”TedX Skåne”

Månad 6

I e-boken

Kapitel 18. Din egen hälsocoach

Kapitel 19. Kickstart som hälsocoach

Kapitel 20. 11 kärnkompetenser enligt ICF*

I gruppen på Skype

Ni övar hälsocoaching:

Övning 16: Metodik för hälsocoaching

Filmer

”Öka ditt inflytande”

”A day in the life of a health coach”

* *International Coach Federation.*

Dessutom...

- I din grupp (3 - 5 pers) samarbetar du med likasinnade under tystnadslöfte. Räkna med en annorlunda, mer givande, studiemiljö.
- Handledning tillsammans med din triad och utbildningsansvariga. (Månad 2 och månad 6.)
- Facebook. Delta i diskussionerna i vår dolda grupp – bara för hälsocoacher!



Är du med?

e-Universitetet skapar innehåll och e-utbildningar för personlig utveckling. Över 400 personer läser till certifiering genom oss. Nu är det din tur.

Anmäl dig på
www.e-Universitetet.se
eller på
www.CDON.se

