

+ 760 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 varandra.

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

Filmer

Välkommen!

Frågeformulär

Värderingar

Are you OK?

GROW

What is coaching

HälsoTV

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

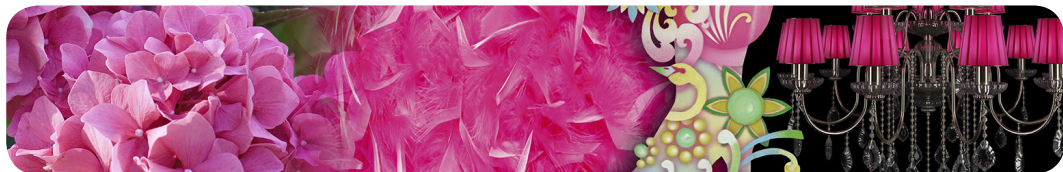
Hur ett samtal kan se ut

Affirmationer

Utveckla dig själv

Livslinjen

HälsoTV



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

Aktivt lyssnande

Feedback

Coaching and the GROW model

HälsoTV

Månad 4

I e-boken

Kapitel 11. Mental träning

Kapitel 12. Kontakt med det undermedvetna

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

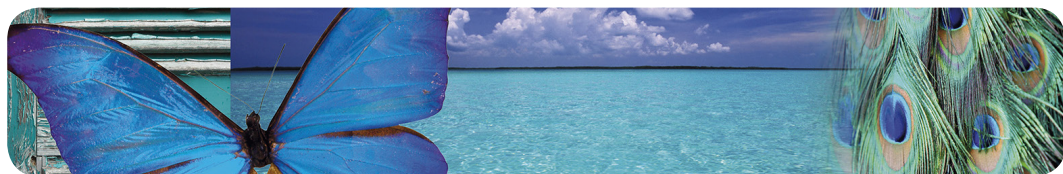
Livshjulet

Sociala medier

Mental träning

The GROW model in action

HälsoTV



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

Hur du bygger ett värdefullt
nätverk

Så analyserar du dina kunder

HälsoTV

Månad 6

I e-boken

Kapitel 18. Din egen hälsocoach

Kapitel 19. Kickstart som hälso-
coach

Kapitel 20. 11 kärnkompetenser
enligt ICF*

I gruppen på Skype

Ni övar hälsocoaching:

Övning 16: Metodik för hälso-
coaching

Filmer

Öka ditt inflytande

A day in the life of a health coach

HälsoTV

** 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. Flera hundra personer har blivit certifierade genom oss. Nu är det din tur.



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

