

Kursplan

Cert. PI Kost - & Hälsocoach

Dag 1

Introduktion & Coachingrollen

- Introduktion
- Yrkesrollen
- Hälsa- och sjukvårdslagen
- Patientsäkerhetslagen
- Vårdkedjan
- Sjukvårdens och friskvårdens organisation
- Ord & Begrepp
- Etik & Moral
- Karriärmöjligheter
- Hälsocoaching som metod

Modul A01

Dag 2 – 5

Humanbiologi

- Vetenskaplig metodik
- Cell- och vävnadslära
- Biokemiska grundprinciper
- Cellmetabolism
- Hormonlära
- Organlära
- Genetik
- Epigenetik

Modul A02

Dag 6 - 10

Nutrition & Metabol Ohälsa

- Ämnesomsättning
- Ketos
- Patofysiologi Metabola sjukdomar
- Diagnostik Metabola sjukdomar
 - Enkäter
 - Kroppsmätningar
 - Arteriografi

- Blodstatus
- Fettsyreprofil
- Mätmetodik Metabola sjukdomar
- Livsstilsbehandling

Modul A03 **Dag 11 – 12** **Nutrition & Inflammatorisk Ohälsa**

- Inflammation och autoimmunitet
- Matsmältning och tarmflora
- Patofysiologi Inflammatoriska sjukdomar
- Diagnostik Inflammatoriska sjukdomar
- Mätmetodik Inflammatoriska sjukdomar
- Livsstilsbehandling

Modul A04 **Dag 13 – 14** **Stress & Ohälsa**

- Sömn
- Cirkadianska rytmen
- Patofysiologi Stressrelaterade sjukdomar
- Diagnostik Stressrelaterade sjukdomar
 - Enkäter
 - DUTCH-test
- Mätmetodik Stressrelaterade sjukdomar
- Livsstilsbehandling
- Indikationer & Kontraindikationer

Modul A05 **Dag 15 - 17** **Hälsocoaching**

- Hälsocoaching som metod
- Motiverande samtal
- Transteoretiska modellen
- Kommunikation

Modul A06 **Dag 18 - 20** **PI - metoden**

- Målgruppsanalys
- Tjänstepaketering
- Arbetsmetodik

- Marknadsföring
- Försäljning
- Klinikmodell

Kursinformation

Antal moduler	6 moduler
Antal lektionsdagar	20 dagar
Antal timmar	120 lärarledda timmar
Egenstudier	Cirka 120 timmars egenstudier beroende på förkunskaper (maximalt 5 timmar per vecka)
Studieperiod	6 månader
Studieform	Klassrum eller Distans