



BERGOVIST
UTBILDNINGAR

Personlig träning, kostrådgivning och coaching

Möjlighet för dig som är massageterapeut att delta i kurser på YH-utbildningen
"Medicinsk massageterapeut" som är värda 105 YH-poäng

Våren 2022 - våren 2023 i Linköping



Yh

Yrkeshögskolan

Bergqvist Massage & Friskvårdsutbildningar

- Ett familjeföretag som utbildat inom massage och friskvård sedan 1990.
- Grundades av Lasse Bergqvist som arbetat som idrottsmassör på elitnivå i över 30 år.
- Finns i Linköping, Malmö och Stockholm.
- Har medlemskap i följande branschorganisationer som kvalitetssäkrar utbildningar:
 - Branschrådet Svensk Massage
 - Branschorganisationen Medicinsk Massageterapi
 - EuropeActive
 - International Coach Federation
- Har 2-åriga utbildningar under Yrkeshögskolan till Medicinsk massageterapeut respektive Massage- och friskvårdsterapeut.
- Har yrkesutbildningar till följande yrkesroller: Massageterapeut, Personlig tränare, Diplomerad coach, Kost- och näringsrådgivare och Späterapeut
- Anordnar ett flertal vidareutbildningar inom massage och friskvård.
- Medverkar i forskning runt behandlingsmetoder baserade på klassisk svensk massage.

Utbildningens innehåll

Den här utbildningen vänder sig till dig som intresserad av träning och hälsa. De fyra kurserna utbildningen består av leder fram till att du får en licens i Personlig träning. Licensen, som är ackrediterad av EuropeActive och FRISK, är gångbar i hela Europa.

Detta är en mycket gedigen utbildning och vi har satsat på att ha mycket lärold tid för att nå rätt kvalitet. Kort beskrivet är fokus i vår PT-utbildning att du blir duktig på att testa och screena din kund och du lär dig att ha ett funktionellt synsätt på all typ av träning. Med dessa verktyg kan du jobba med att göra träningsprogram för ett brett spektrum av kunder. Du får också verktyg för att kunna coacha dina kunder och på ett professionellt sätt kunna arbeta med hälsovägledning.

Utöver PT-licensen får du också kunskap för att kunna jobba med kostrådgivning inom ramen för friskvård.

Läs mer om kursinnehållet i de fullständiga kursbeskrivningarna.

EuropeActive

EuropeActive är en organisation inom EU som verkar för att höja kvaliteten inom friskvårdssektorn i Europa. Bergqvist är medlem i EuropeActive och utbildningen till Personlig tränare är ackrediterad av EuropeActive. Detta innebär att vår licens är kvalitetssäkrad och uppfyller de krav EuropeActive ställer för utbildningsnivån Personlig tränare EQF nivå 4, vilket är en eftergymnasial nivå. EQF är en europeisk standard för utbildningsnivåer. Läs mer om EuropeActive på www.europeactive.eu.

FRISK

För att undvika oseriösa aktörer, höja branschens status, och garantera alla tränande svenskar hög kvalitet när de möter sin personliga tränare har Almega Friskvårdsföretagen tagit fram en licens för personliga tränare. Licensen, som benämnes FRISK, lanserades under 2019 och är framtagen av en arbetsgrupp bestående av representanter och

experter från svenska träningsföretag. Vägledande har varit att kraven som ställs för licensen ska möta arbetsgivarnas kompetenskrav vid anställning av personliga tränare.

Friskvårdsföretagens krav på en FRISK-licensierad PT är följande:

- ska kunna träna personer individuellt utifrån dennes förutsättningar och målsättningar
- ska kunna underbygga och motivera sin praktiska träningskompetens teoretiskt och evidensbaserat
- ska förstå och ha insikt i det bredare "folkhälsooperspektivet" och en PT:s viktiga roll i detta
- ska vara väl förberedd för branschens behov/krav och yrkesrollen som PT

Bergqvists PT-utbildning är godkänd av Almega Friskvårdsföretagen vilket innebär att vår licens innefattar även FRISK-licensen.

Du kan läsa mer om FRISK-licensen på www.friskvardsforetagen.se/auktorisat/

YH-poäng

Utbildning ingår i Yrkeshögskolan, vilket ställer mycket stora krav på både kvalitet och arbetsmagnadsrelevans.

De kurser som ingår ger tillsammans 105 YH-poäng, vilket motsvarar 21 veckors heltidsstudier. Du kommer dock att studera tillsammans med en klass som läser hela YH-utbildningen till "Medicinsk massageterapeut".

Yrkeshögskolan

Yrkeshögskolan är en eftergymnasial utbildningsform som ligger mellan gymnasienivå och högskolenivå. Huvudkriteriet för att en utbildning ska få anordnas under Yrkeshögskolan är att den ska ha en mycket stark förankring i arbetslivet och att den ska leda till jobb.

Du kan läsa mer om Yrkeshögskolan på myndighetens hemsida www.myh.se.

Kurser i denna utbildning

Utbildningen bedrivs under tiden maj 2022 till mars 2023.

Totalt består utbildningen av 105 YH-poäng och motsvarar 21 veckors heltidsstudier.

- Programdesign och avancerad personlig träning, 30 poäng
- Testmetodik, 25 poäng
- Samtalsmetodik och stresshantering, 25 poäng
- Näringslära och kostrådgivning, 25 poäng

Programdesign och avancerad personlig träning, 30 YH-poäng

Kursens syfte är att ge avancerade teoretiska och praktiska kunskaper gällande träning av bland annat styrka, kondition, balans och koordination, stabilitet och rörlighet. Kursen tar upp hur denna bör genomföras samt djupgående kunskaper om hur korrekt träning bedrivs. Genom kursen får den studerande specialiserade kunskaper om funktionell träning. Kursen har en praktisk inriktning med mycket färdighetsträning vad gäller att leda träning och instruera kunder för att ge den studerande en trygghet och professionalitet i sin kommande profession. Genom kursen tränas den studerande också i att möta och vägleda kunden mot uppsatta mål inom träning.

Efter fullföljd kurs ska den studerande ha följande kunskaper, färdigheter och kompetenser.

Kunskaper om:

- hur träning genomförs på ett korrekt sätt för att ge önskad effekt och samtidigt undvika risk för skador och förslitningar
- vad funktionell träning innebär, vilka effekter som fås samt det praktiska utförandet och hur grundövningar kan utvecklas progressivt till individuellt inriktade funktionella övningar
- hur man tekniskt, praktiskt och säkert bedriver olika former av specifik muskelträning, såsom stabilitets-, koordinations-, styrke- och spänstträningstekniker samt ha variationer med olika aktuella redskap
- hur man tekniskt, praktiskt och säkert tränar rörlighet med olika specifika metoder
- hur man tekniskt, praktiskt och säkert bedriver olika former av konditionsträning.

Färdigheter i att:

- utforma avancerade individuella träningsprogram och instruera utifrån dessa
- lägga upp, instruera och leda fysisk individanpassad träning samt gruppträning riktad till specifik målgrupp utifrån ett funktionellt synsätt
- ge allmänna och specifika rekommendationer om olika typer av övningar och träningsprogram för kunden

Kompetenser för att:

- på ett lättfattligt och säkert sätt kunna instruera kunder i olika typer av träning
- skapa avancerade och individuellt anpassade träningsprogram baserade på utförliga tester av en kunds fysiska status samt återkoppla till sin kund under programmets genomförande
- planera, genomföra och utvärdera konditionsprogram, muskelträningprogram och rörlighetsprogram anpassat efter individer och grupper utifrån deras behov och förutsättningar
- kunna hjälpa en kund att sätta upp rimliga målsättningar genom att utnyttja alla de kunskaper som inhämtats under utbildningen inom till exempel tester, skadelära, träningsslära, kost och näring och coaching



Testmetodik, 25 YH-poäng

Kursens syfte är att ge den studerande specialiserade kunskaper i testmetodik för att självständigt kunna utvärdera en kunds fysiska status samt kunna analysera kundens träningsbara egenskaper. Kursen syftar även till att ge kunskap om ett flertal avancerade tester med vetenskaplig grund som kan användas som grund i arbete med kund.

Efter fullföljd kurs ska den studerande ha följande kunskaper, färdigheter och kompetenser.

Kunskaper om:

- ett antal olika specifika tester kopplade till olika träningsbara egenskaper, som till exempel styrka, rörlighet, kondition, stabilitet och koordination

Färdigheter i att:

- genomföra en mängd tester, från enkla till avancerade, kopplade till olika träningsbara egenskaper
- avgöra vilka tester som är lämpliga att använda för olika kunder
- anpassa tester individuellt för varje kund
- genomföra analyser av tekniskt utförande i olika övningar, t ex löpstegsanalys

Kompetenser för att:

- kunna använda och anpassa olika tester utifrån varje kunds individuella behov samt tolka resultatet av testerna
- analysera rörelser och förstå hur muskler samverkar och ha förmåga att upptäcka problem i rörelserna samt ge förslag på åtgärder och träningsprogram som kan hjälpa kunden att bli av med dessa problem.
- utföra screening av kunder med fokus på att hitta de för kunden viktigaste delarna att träna på och utveckla

Samtalsmetodik och stresshantering, 25 YH-poäng

Kursens syfte är att ge den studerande kompetensen att på ett systematiskt och professionellt sätt arbeta med hälsovägledning. Detta ska kunna ske på såväl individ-, grupp- som organisationsnivå. Kursen syftar också till att ge den studerande djupgående kunskaper i utvecklande och motiverande samtalsmetoder. Vidare ger kursen den studerande förståelse för hur stress uppkommer och kunskaper om hur man arbetar med att förebygga och hantera stress hos kund.

Efter fullföljd kurs ska den studerande ha följande kunskaper, färdigheter och kompetenser:

Kunskaper om:

- specifika verktyg och modeller för motiverande förändringsarbete, såsom Maslows behovstrappa, Joharis fönster och Herzbergs tvåfaktorsteori
- specifika verktyg och modeller för coachande samtal, såsom öppna frågor, SMARTA mål, NÖHRA och GROW
- specifika verktyg och modeller för MI (motiverande samtal), såsom ambivalenscors, skalfrågor och BÖRS, samt förståelse för när detta kan användas i hälsovägledning
- uppkomstmekanismer till stress och specifika metoder för att förebygga och hantera stress, såsom mindfulness, kognitiva mönster och självmedkänsla
- de etiska och moraliska riktlinjer som finns inom området hälsovägledning

Färdigheter i att:

- hjälpa kunden att identifiera och formulera realistiska mål för dennes beteendeförändringar som syftar till bättre hälsa
- tillämpa olika metoder och modeller för coachande och motiverande samtal

Kompetenser för att:

- på ett professionellt sätt vägleda individer och grupper till bättre hälsa genom individanpassade insatser
- planera, genomföra och följa upp coachande och motiverande samtal
- skapa och genomföra presentationer som är anpassade för målgruppen och följer retoriska modeller
- planera och leda mindfulnessövningar i syfte att förebygga och hantera stress på både grupp- och individnivå

Näringslära och kostrådgivning, 25 YH-poäng

Kursens syfte är att ge den studerande kunskaper om och stor förståelse för den betydelse kost och kostvanor har för hälsa och fysisk aktivitet. Kursen ger även kunskaper om de näringsämnen som bygger upp kroppen och deras funktion. Den studerande får både praktiska och teoretiska kunskaper om den kost som leder till bättre hälsa samt insikt om kostens betydelse för våra välfärdssjukdomar. Vidare syftar kursen till att den studerande ska kunna göra kostanalyser samt planera och genomföra kostrådgivning inom ramen för friskvård för att coacha kunden till en hälsosammare livsstil via kosten.

Efter fullföljd kurs ska den studerande ha följande kunskaper, färdigheter och kompetenser:

Kunskaper om:

- kolhydrater, fett och proteiner samt hur dessa används i kroppen för energiomsättning, uppbyggnad och fysiologiska processer
- viktiga näringsämnens och vitaminers betydelse för välbefinnande och processer i kroppen, till exempel muskelarbete
- och förståelse för kost som syftar till att ge bättre hälsa
- kostens betydelse för våra välfärdssjukdomar
- och förståelse för kostens och kostvanornas betydelse för hälsa och fysisk aktivitet.
- specialiserade metoder för kostundersökning och kostregistrering via kostdataprogram som hjälpmedel
- samtalsmetoder för att vägleda kunden till en hälsosammare livsstil via kosten
- olika kosttillskott och när dessa är lämpliga att använda

Färdigheter i att:

- tolka och analysera vilken kost som är lämplig för olika prestationer utifrån innehåll, sammansättning och intag
- planera, genomföra och utvärdera individanpassade kostprogram
- tillämpa och tolka kostdataprogram som hjälpmedel för kostundersökning och kostregistrering
- kommunicera med kunder på ett förtroendeinbringande och lättförståeligt sätt

Kompetenser för att:

- planera, genomföra och följa upp kostrådgivande samtal för att hjälpa kunden till bättre hälsa utifrån ett kostperspektiv
- självständigt ta fram och anpassa kostprogram för individer och grupper utifrån deras behov och förutsättningar. I detta ingår bland annat att hitta rätt nivå, ta hänsyn till andra livsfaktorer, kunna styra efter träningsäsong och kunna rekommendera kosttillskott

Allmän information om utbildningen

Kursupplägg, start våren 2022

Utbildningen påbörjas i maj 2022 och slutförs i mars 2023, den kommer motsvara 21 veckors heltidsstudier.

Utbildningen varvas med lärarledda veckor på skolan och distansstudieveckor på hemmaplan. Utbildningen är uppdelad i följande block:

Block 1

9 maj - 3 juni 2022.

Lärarledd tid kommer ligga på följande dagar:

- Vecka 19: 10/5, 11/5, 12/5, 13/5
- Vecka 22: 30/5, 1/6, 2/6, 3/6

Block 2

26 september - 16 december 2022.

Detaljschemat för hösten 2022 är inte lagt ännu.

De lärarledda dagarna kommer ligga under följande veckor:

- Vecka 39
- Vecka 41
- Vecka 43
- Vecka 45
- Vecka 47
- Vecka 49

Block 3

2 januari - 10 mars 2023.

Detaljschemat för våren 2023 är inte lagt ännu. De lärarledda dagarna kommer preliminärt ligga under följande veckor:

- Vecka 2
- Vecka 4
- Vecka 6
- Vecka 8 (endast 22/2)

Kostnad

Att studera på en YH-utbildning är kostnadsfritt. Det är endast obligatoriskt kursmaterial som de studerande får bekosta själva. Kostnaden för obligatoriskt litteratur och webbaserad programvara under denna utbildning blir cirka 3200 kronor.

Utbildningsbevis

Efter godkända betyg får du YH-myndighetens utbildningsbevis på genomförda kurser.

CSN

Utbildningen är CSN-berättigad under följande perioder.

- 220509 - 220603, CSN till 100%, 20 YH-poäng.
- 220926 - 221216, CSN till 100%, 60 YH-poäng.
- 230101 - 230310, CSN till 50%, 25 YH-poäng.

Antagning

Alla ansökningar som inkommit innan sista anmälningstid tas med i vårt antagningsförfarande.

Om vi skulle ha fler sökande än antal platser sker urval via intervju.

Efter sista ansökningstid tar vi emot sökande löpande tills platserna är slut.

Antagningskrav

För att söka till denna YH-utbildning måste du uppfylla kraven för grundläggande behörighet till studier under Yrkeshögskolan plus att du måste ha förkunskaper inom anatomi och fysiologi.

Grundläggande behörighet

Grundläggande behörighet är till exempel slutbetyg från ett fullständigt nationellt eller specialutformat program i gymnasieskolan med lägst betyget Godkänt i minst 2250 gymnasiepoäng. Om du gått ut gymnasiet sommaren 2014, eller senare, är det gymnasieexamen som gäller. Läs mer om regler för behörighet på <https://www.yrkeshogskolan.se/Omansokan/Behorighet-urval-och-antagning>.

Särskild behörighet

Särskilda behörighetskraven till denna utbildning är lägst betyget E i Svenska 1, 2 och 3, Engelska 5 från gymnasieskolan, eller motsvarande kunskaper.

I äldre gymnasiebyggnader heter kurserna Svenska A, Svenska B och Engelska A.

Förkunskaper inom anatomi och fysiologi

Du måste ha förkunskaper inom anatomi och fysiologi, framförallt när det gäller rörelseapparaten där du behöver ha mycket goda kunskaper.

Om du till exempel är av Branschrådet Svensk Massage Certifierad Massör eller motsvarande har du de förkunskaper som krävs.

Ansökan till Personlig träning, kostrådgivning och coaching

med start 10:e maj 2022 i Linköping

Personnummer		
Efternamn	Förnamn	Telefon bostad
Utdelningsadress	Postnummer och ort	Telefon arbete
Mobiltelefon	E-mail	

Bifoga följande med din ansökan:

- Gymnasiebetyg eller motsvarande som styrker att du uppfyller behörighetskraven.
- Intyg/diplom som styrker att du har tillräckliga förkunskaper i anatomi och fysiologi, till exempel att du är av Branschrådet Svensk Massage Certifierad Massör eller motsvarande.

Sista ansökningsdag är 20:e mars 2022. Därefter tar vi emot ansökningar i mån av plats och restplatser tillsätts i den ordning ansökningarna kommer till oss.

Datum

Underskrift

Ansökan mailas till info@bergqvistutbildningar.se, alternativt skickas per post till vår adress i Linköping som du ser i sidfoten nedan:

Bergqvist Utbildningar

Adress i Linköping: Roxviksgatan 8A, 582 73 Linköping Adress i Malmö: Johanneslustgatan 12A, 212 28 Malmö

Adress i Stockholm: Gustavslundsvägen 151 H, 167 51 Bromma

Telefon: 013-137506, e-mail: info@bergqvistutbildningar.se, Hemsida: www.bergqvistutbildningar.se