



Hva kreves av forkunnskaper?

Det er en fordel om du har helsefaglig, treningsfaglig, sosialfaglig eller pedagogisk utdanning fortrinnsvis på høgsolenivå, men relevant praksis kan kompensere for dette.

Utvikling og opplevelse

Et mål er at utdanningen skal gi inspirasjon både til din faglige og personlige utvikling, men også at du skal ha gode opplevelser hver gang vi møtes. Vi legger derfor utdanningen til steder som skaper ramme for godt læringsklima og som stimulerer både intellekt og følelser. Utdanningen bygger på prinsippene om erfaringsbasert læring og refleksjon, d.v.s. at den vil legge stor vekt på trening og anvendelse av teorien i praksis, samt drøfting og diskusjon i grupper. Metodikken er bl.a. hentet fra løsningsfokuset veiledning og systemisk tenkning.

Hva er i fokus?

Utdannelsen vil gi en grunnleggende faglig innføring innen områdene helse, motivasjon, utvikling og mestring, og gi deg opplæring i bruk av verktøy og metoder for coaching av enkeltmennesker og organisasjoner.

Om samlingene

Det legges opp til totalt 7 samlinger i løpet av perioden. Du må beregne tid til fordypning og hjemmearbeid i mellomperiodene. Oppstart medio sept. 08. Endelig kursplan legges ut medio april 08.

Utdanning i "ferieform" takket være utvalgte kursdestinasjoner



Kursinnhold

Forekomst av livsstilssykdommer, hvordan forebygge livsstilssykdommer, kosthold, fysisk aktivitet og helse. Problemløsning i historisk perspektiv, den løsningsfokusede modellen. Hva kjennetegner en livsstilscoach, hva er mine coachkvaliteter, rolle-avklaring, samtaleforløpet steg for steg. Ulike samtalerammer, hvilke temaer er aktuelle, hva motiverer oss og gir energi? Hvordan få klienten i best mulig tilstand? Bruk av ulike avspenningsteknikker, mental trening og veiledning i bruk av aktuelle analyseverktøy.

Hva koster det?

Prisen er kr 49.500,- og inkluderer kurskostnader for alle moduler, kursmateriell, og eksamenssavgift, samt reise/oppholdskostnader for Modul 1:Norefjell Modul 6: Alicante og Modul 7: Norefje II. Forbehold om endringer i priser fra leverandører.

Uttalelser fra kursdeltagere:

Meget dyktige forelesere!
Et godt kurs for både personlig og faglig utvikling.
Faglig kvalitet var meget bra.



Roald Strand



Sidsel Graff Iversen



Kenn Hallstensen

Forelesere ved Coaching Akademiet

Dr. Roald Strand ved Kilden Helse i Oslo er utdannet lege fra universitetet i Oslo i 1986 og har bred erfaring innen allmennmedisin. Han spesialiserte seg på miljø og ernæringsmedisin i USA og England i 1995-97 og jobber i dag mest med kosthold og ernæring der han bruker prinsipper fra "ortomolekylær medisin" og "functional medicin" i sin daglige praksis. Høsten 2005 kom han ut med hele tre bøker om helse. Bøkene er gitt ut på Aschehoug Forlag. Dette er ledd i en serie bøker som har fått navnet "Lev Godt, en friskere hverdag". De tre bøkene som han så langt har gitt ut er Astma og allergi, Diabetes og Kvinneplager.

Lege **Ph.D Sidsel Graff Iversen**, Folkehelseinstituttet har tatt sin doktorgrad på østrogen og fettstoffer i blodet. Hun er i dag fagsjef ved Folkehelseinstituttet.

Kenn Hallstensen har drevet profesjonell kostholdveiledning i en årrekke, og er blant annet utdannet fra Høyskolen i Harstad i kosthold, ernæring og ortomolekylær medisin, med Dag Viljen Poleszynski som hovedlærer. Kenn er konseptansvarlig for Eat International as, som driver kostholdskurs innen urkost i hele Skandinavia. Han er faglig ansvarlig for fagområdene kosthold og fysisk aktivitet ved akademiet.



Kirsti Solheim

Tone Grete
Ødegaard-Olsen

Fedon Lindberg

Kirsti Solheim er utdannet psykiatrisk sykepleier og godkjent sykepleiefaglig veileder. Hun har mange års erfaring fra arbeid med unge, eldre og pårørende innen både somatikk og psykiatri, i tillegg til mangeårig erfaring som foreleser og veileder. Hun har utdanning innen Gruppe og ledelse (UGL-metoden), Dynamisk pedagogikk og Gruppe som metode. Hun er sertifisert Livsstilscoach. Hun har, gjennom sitt eget firma KISO Konsult (1991) undervist i både Norge, Sverige og Danmark og har i tillegg vært ideutvikler og ledet flere større prosjekter omkring kompetanseheving, utvikling av mennesker og organisasjoner. Hun har vært medforfatter og selv skrevet flere fagbøker innen eget fagfelt.

Tone Grete Ødegaard-Olsen er utdannet sykepleier og er godkjent klinisk spesialist i sykepleie. Hun var i flere år avdelingsleder ved avdeling for rehabilitering og geriatri ved Aker Universitetssykehus HF. Hun har vært med i oppbyggingen av Lærings- og mestringscenteret ved Aker Universitetssykehus HF. Hun er blant annet medforfatter i boken Klinisk sykepleie og flere kompendier innen rehabilitering. Hun er sertifisert livsstilsveileder.

Lege **Fedon Lindberg** har flere års klinisk erfaring med fokus på diabetes og insulinresistens fra Aker Sykehus i Oslo, hvor han arbeidet på hormonlaboratoriet og medisinsk avdeling. Fra 1991 til 1998 var han i lengre perioder tilknyttet Lovisenberg Sykehus på alle indremedisinske poster (akutt og intensiv medisin). I 1996 ble dr. Lindberg invitert til University of California i San Diego, hvor han gjennom to år arbeidet med insulinresistens, diabetes og overvekt, samt utprøving av nye medikamenter ved endokrinologisk seksjon på The VA - Hospital i La Jolla, University of San Diego. Han er spesialist i indremedisin. Fedon Lindberg har utgitt flere bøker om lavglykemisk index, overvekt og insulinresistens.

Samlinger

Modul 1	Introduksjon til Livsstilsveiledning/coaching
Tid /sted	23. - 25. september -08 / Norefjell helseseter
Kursledere;	Tone Ødegaard Olsen, Kenn Hallstensen, Kirsti Solheim
Modul 2	Livsstilsveiledning/coaching; Teori og praksis
Tid /sted	20. - 22. oktober -08 / Oslo
Kursledere;	Tone Ødegaard Olsen, Kirsti Solheim
Modul 3	Helse med fokus på ernæring
Tid /sted	19. - 21. november -08 / Egne lokaler, Oslo
Kursledere;	Kenn Hallstensen, Sidsel Graff Iversen, Roald Strand, Fedon Lindberg
Modul 4	Helse med fokus på fysisk aktivitet
Tid /sted	19. - 21. januar -09 / Oslo
Kursleder;	Kenn Hallstensen
Modul 5	Helse med fokus på stress og mestringsstrategier
Tid /sted	2. - 5. mars -09 / Alicante, Spania
Kursledere;	Tone Ødegaard Olsen, Kirsti Solheim
Modul 6	Livsstilscoaching i praksis; trening
Tid /sted	20. - 22. april -09 / Oslo
Kursledere;	Tone Ødegaard Olsen, Kirsti Solheim
Modul 7	Eksamen
Tid /sted	25. - 26. mai -09 / Norefjell helseseter
Kursledere;	Tone Ødegaard Olsen, Kirsti Solheim

LivsstilsAkademiet • Pb 529 1754 Halden
Tlf 9020 7376 • post@livsstilsakademiet.no
Orgnr 851230572



Ønsker du å arbeide som livsstilscoach?

Livsstilscoaching har tre siktemål:

- 1. Gi deg den nødvendige faglige kompetanse for rollen som livsstilscoach.**
- 2. Bidra til at din egen helse og livskvalitet styrkes og at du utvikler deg personlig.**
- 3. Støtte deg i etablering og utvikling av egen virksomhet.**

Utdannelsens innhold

er preget av aktiv deltagelse fra din side og du bruker i stor grad deg selv i prosessen. LivsstilsAkademiet ønsker gjennom utdanningstilbudet å ivareta en større helhet ved å trene på flere ferdigheter. Gjennom et 1-årig deltidsstudium inndelt i 8 moduler, får du en unik mulighet til egenutvikling samtidig som du gis muligheter til å utvide eller starte egen virksomhet, som coach, kursleder, samtaleterapeut mv. Hvis du arbeider innen offentlig virksomhet, vil studiet gi deg supplerende kompetanse som du kan benytte ved helsestasjoner, skoler, bedriftshelsetjeneste, poliklinikker eller lignende.