

Distansutbildning 1 år

Diplomerad SLH Återhämtningscoach



Trollsländan symboliserar förändring, transformation, anpassningsförmåga och självförverkligande. Den lär oss att älska livet, att glädjas och ha tro även i svårigheter. Den förändring som ofta refereras till har sin källa i mental och känslomässig mognad och förståelse för livets djupare mening.



Diplomerad SLH

Återhämtningscoach

Vill du kickstarta ditt hälsosamma liv och därefter hjälpa andra att göra detsamma? Denna distansutbildning riktar sig till dig som vill börja prioritera dig själv och välja att leva ett mer hälsosamt och kärleksfullt liv.

Återhämtning handlar i grunden om att hitta "åter hem", det vill säga att återta makten över vårt liv och vår hälsa. Vi på Soulful Living arbetar med den andliga utvecklingen som vår ledstjärna och den kombinerar vi med personlig utveckling, hälsosam antiinflammatorisk kost och individanpassad rörelse. En Återhämtningscoach hjälper dig att hitta din väg hem till dig själv.

♥... upplever du att stressen i vardagen gör att du inte hinner ta hand om dig själv så som du skulle önska?

♥... vill du lära dig hur du kan ge din kropp rätt näring och motverka inflammation?

♥... kanske är du sockerberoende?

♥... behöver du hjälp med att hitta en rörelseform som passar dig, din kropp och som du verkligen vill utöva?

♥... vill du öka din självkänsla och ditt självförtroende och samtidigt lära dig att älska dig själv på riktigt?

♥... önskar du förebygga stress och utmattning genom att välja en hälsosam livsstil?

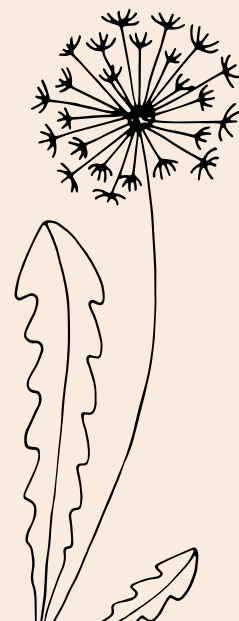
♥... vill du göra allt detta och samtidigt få ett nytt yrke med en bred holistisk kompetens?

Hur arbetar en Återhämtningscoach?

En SLH Återhämtningscoach arbetar inte med mål som stressar eller driver på prestationen, vi arbetar med en riktning i enlighet med läran om mindfulness. Riktningen i coachens arbete är att ge oss själva mer tid, kärlek, självmedkänsla och omtanke. När vi älskar oss själva blir det en självklarhet att välja saker vi mår bra av som tex hälsosam mat och rörelse.

Som SLH Återhämtningscoach tar du fram en återhämtningsplan tillsammans med din klient som bygger på hälsans tre hörnstenar. Du coachar därefter din klient till att börja leva, ett mindfult, andligt liv, efter den plan ni utformat tillsammans. Ni skapar sedan en förändring i klientens liv som är hållbar, långsiktig och kärleksfullt utformad efter klientens behov.

En Återhämtningscoach hjälper dig att ta hand om dig själv innan du blir utmattad och vi jobbar förebyggande med hälsofrämjande åtgärder. Om du hellre vill arbeta med att hjälpa människor som redan blivit utmattade, som behöver en mer djupgående hjälp rekommenderar vi istället utbildningen till Diplomerad SLH Återhämtningsterapeut.



Holistisk livsstilsförändring utifrån 3 hörnstenar

Vår kropp är vårt tempel, vår farkost som vi har med oss alla dagar i vårt liv. Det är upp till oss själva hur vi vårdar vår tempel, vad vi ger farkosten för näring och hur vi lyssnar på dess behov. Vi är komplexa varelser och en komplex varelse behöver ses med holistiska ögon för att kunna skapa varaktig förändring. När man ändrar livsstil på ett hållbart sätt behöver det göras på tre olika nivåer. Alltså andlig utveckling, kost och rörelse. Vi låter alla tre delar samverka och andligheten inom mindfulness leder Återhämningscoachen i valet av både kost och rörelser.

Hörnsten 1: Stärk självkänslan och älska dig själv

- ♥ En hållbar livsstilsförändring kräver att vi arbetar med oss själva för att förstå våra mönster. Vi arbetar med vår självkänsla, självförtroende och vår självbild
- ♥ Kraven på prestation och mätning av resultat kan orsaka stress och en känsla av misslyckande. Detta förfarande är inte så motiverande som vi tror för alla.
- ♥ Nyckeln till hållbar förändring sitter i tankarna, i vår inställning, i vårt cellminne och vår självbild, vi förklarar varför.
- ♥ En Återhämningscoach hjälper dig att göra förändringen ur ett mindfult perspektiv med fokus på den andliga kärleksfulla utvecklingen. Vi integrerar själens perspektiv även i de fysiska förändringarna.
- ♥ Vi tittar också på ett av våra största problem för hälsan idag, stress. Stress gör att vi äter mat som ger oss sockerkickar eller prioriterar bort träning. Därför är stresshanteringen ett av våra viktigaste verktyg när vi vill göra en livsstilsförändring. När vi förstår stressens, kostens och träningens effekt på vårt psykiska mående kan vi också använda dessa kunskaper för att förebygga utmattning och stressrelaterad ohälsa.

Hörnsten 2: Älska din kropp med anti-inflammatorisk kost

- ♥ Detta är ingen bantningskurs, inte heller en kurs där vi jagar en perfekt kropp. Men om du lär dig att tycka om din kropp och om du börjar ta hand om den på ett kärleksfullt sätt så kommer din kropp att omforma sig av din kärleksfulla behandling.
- ♥ När vi äter felaktig kost med mycket socker, mättat fett eller andra inflammationsdrivare så stressar vi kroppen och hjärnan. En stressad organism får svårt att fungera optimalt. Vi blir trötta, deprimerade och detta kan även leda till utmattning.
- ♥ Det är många sjukdomar och även smärta som beror på inflammationer som orsakas av felaktig kost.
- ♥ I lektionerna går vi igenom vitaminer, mineraler och energigivare.
- ♥ Du lär dig att sätta samman näringsriktiga måltider och välja mat med hjärtat istället för hjärnan.
- ♥ Vi lär oss om sockerberoende och vägen ut ur sockerberoendet och hur socker hänger ihop med inflammationer, övervikt och hormonella problem.

Hörnsten 3: Förälska dig i ett liv i rörelse!

♥ Våra kroppar är byggda för rörelse och även om du lever med smärta kan du för det mesta röra dig på ett individanpassat sätt. Rörelse frigör massor med må-brä-ämnen och hormoner i vår kropp och hjärna som har effekt både på vårt psykiska och fysiska mående. Vi blir starkare, gladare, mer stresståliga och vi förebygger smärta.

♥ Hur vi vill röra oss är individuellt. Det måste inte innebära att vi går på gym, löptränar eller spelar paddel. Att röra sig kan vara att gå promenader, göra mjuk yoga eller dansa i köket.

♥ Rörelse påverkar våra tankar, vårt mindset och vårt självförtroende. En Återhämningscoach hjälper sina klienter att finna en träningsform som passar individen ur ett mindfullt perspektiv så att träningen blir ett handlande av kärlek istället för prestation.

♥ Till din utbildning har du möjlighet att komplettera med en modul om kroppen och därefter gå vår påbyggnadsutbildning till lärare i SLH Återhämningsyoga. Återhämningsyoga är en mjuk yogaform som fokuserar på återhämtande och stärkande rörelser.

Mindfulness är Återhämningscoachs vägvisare

I hela förändringsprocessen har Återhämningscoachen mindfulness och den andliga utvecklingen som en trogen vän och vägvisare. Mindfulness hjälper oss att göra förändringen i medveten närvaro, att träna och äta i närvaro och finna en livsstil som är rätt för oss i grunden. För att kunna finna den

livsstilen behöver en Återhämningscoach hjälpa klienten att titta inåt och följa hjärtats väg.

En hållbar förändring är inte baserad på prestation eller att vara duktig, den kommer ur kärlek till oss själva och ödmjukhet. Vår unika förändringsprocess med hjälp av hälsans tre hörnstenar är en positiv resa in i en fantastisk värld fylld av energi, glädje och läkande processer. Vill du vara med på vår resa in i hälsans magiska värld?

Planera din tid

Utbildningen till Diplomerad Soulful Living Holistic Återhämningscoach är helt på distans och den är utformad med stor flexibilitet. Utbildningen löper över 1 år på ca 20% studietakt och den riktar sig till dig som vill förebygga stress och utmattning. För att förebygga utmattning behöver vi en varaktig förändring när det gäller kost, träning och den inre andliga utvecklingen. Vi lär dig helt enkelt hur du prioriterar dig själv och din hälsa även när livet är stressigt.

forts. Planera din tid

Du är inte bunden till några tider i din utbildning, du anmäler dig själv till föreläsningar som passar ditt schema om du så önskar. Samma föreläsning ges flera gånger under året på olika dagar och tider. Du kan även välja att delta i fokusgrupper med några av dina studiekamrater om du vill diskutera, utbyta erfarenheter och fördjupa dig i något ämne. På så vis kan du välja om du vill ha mycket interaktion med oss och dina studiekamrater eller om du föredrar att studera på egen hand.

Du behöver ha blivit godkänd på dina inlämningsuppgifter på respektive modul för att få tillgång till nästa. För att kunna slutföra utbildningen på ett år behöver du alltså lämna in uppgifterna enligt den tidsram som vi rekommenderar i utbildningen. Du har maximalt 2 år på dig att slutföra utbildningen från den dag du påbörjade den.

Föreläsningar & gemenskap

♥ Som stöd i din utbildning kan du anmäla dig till fristående föreläsningar, via Zoom. Då kommer du att möta någon av oss lärare som undervisar på utbildningen. På föreläsningarna har du också möjlighet att ställa frågor. Föreläsningarna är inte obligatoriska.

♥ Under modulen som handlar om "Coachande samtal – metod" har vi två obligatoriska föreläsningar på distans.

♥ Du kan också delta i fokusgrupper, där du tillsammans med några andra studerande kan dyka djupare i vissa ämnen. Vi tillhandahåller ämnen och extramaterial som ni kan utgå från inom tydliga ramar. Ditt deltagande i fokusgrupper är frivilligt och räknas som fördjupningstimmar på ditt studieintyg. Dessa fokusgrupper är utformade med dig i åtanke som vill ha en större gemenskap med andra studerande där ni kan utbyta tankar, erfarenheter och diskutera innehållet i utbildningen.

♥ I utbildningen ingår ett retreat där du har möjlighet att träffas "live". Du betalar endast för kost och logi. Retreatet är inte obligatoriskt.

♥ Ditt deltagande i fristående föreläsningar och fokusgrupper registreras som fördjupning på ditt studieintyg.

♥ I vår community kan du också diskutera innehållet i lektionerna med andra studerande och där kan du även ställa frågor till oss.

♥ Du kan nå ansvarig lärare för din modul via mail, och ansvarig lärare kommer också att ge dig feedback på dina inlämningsuppgifter.

Diplomering i SLH Återhämtningscoach måste tas ut senast 2 år efter att man påbörjat utbildningen. Utbildningen sker helt online, live, via Zoom och vår utbildningsplattform plus hemarbete och diplomering.

En gång om året har vi fördjupningsträffar på ett retreat där du kan vidareutveckla dina kunskaper tillsammans med andra blivande coacher och terapeuter.



Intjänningar och examination

Till varje modul kommer du att få uppgifter som ska lämnas in till oss för godkännande. Som examensarbete ska du, tillsammans med tre olika träningsklienter upprätta en återhämtningsplan som är anpassad för den enskilda klientens behov. Återhämtningsplanerna ska lämnas in till oss tillsammans med en förklaring och motivation till varför planerna är utformade som de är.

Efter examen har du möjlighet att läsa till en modul om kroppen och därefter läsa vår påbyggnadsutbildning till lärare i SLH Återhämtningsyoga.

Soulful Living är en medlemskola i Svenska Friskvårdsförbundet.



I utbildningen ingår

- ♥ Vår distansutbildning innehåller 8 moduler där du får tillgång till en eller fler förinspelade lektioner varje vecka under utbildningen.
- ♥ Du har möjlighet att delta på inspirerande föreläsningar som komplement till kunskapen du får i lektionerna.
- ♥ Möjlighet att delta i fördjupnings- och fokusgrupper.
- ♥ Du kommer att få ta del av massor av inspirerande material om din hälsa!
- ♥ Gemensam community där man kan ställa frågor och diskutera innehållet med andra.
- ♥ Möjlighet att vara med på våra retreats för våra elever till ett extra förmånligt pris.

Följande moduler ingår i utbildningen

MODUL 1, 8 LEKTIONER

Vi behöver förstå oss själva för att kunna förstå andra

- ♥ Coachen och klientens gemensamma riktning
- ♥ Beträktaren & egot
- ♥ Tankar är inte fakta
- ♥ Självkänsla, självförtroende, självmedkänsla och självbild
- ♥ Våra speglingar
- ♥ Vad har kärlek och rädsla för betydelse i våra liv?
- ♥ Att lära sig att älska sig själv
- ♥ Lagen om själens attraktion (LOSA), skapa ditt liv från hjärtat

MODUL 2, 6 LEKTIONER

Älska dig själv med mindfulness

- ♥ Här går vi igenom vad stress egentligen är och hur stress påverkar våra kroppar såsom hormoner, tarmsystem och hjärta
- ♥ Mindfulness och dess 7 attityder
- ♥ Vi pratar om vår autopilot i relation till den medvetna närvaron
- ♥ Meditation – varför mår vi bra av det?
- ♥ Hur kan vi använda mindfulness i både kost och träning?

MODUL 3, 4 LEKTIONER

Mat & träning, vänner eller fiender?

- ♥ Varför har vi så mycket laddningar kring kost och träning?
- ♥ Beroende av mat, socker eller träning?
- ♥ Vad är en hälsosam inställning till mat och träning?
- ♥ Tankarnas betydelse för mina framgångar med träning, kost och stress

MODUL 5, 10 LEKTIONER

Älska dig själv med mat!

- ♥ Vad är en inflammation och hänger det ihop med stress?
- ♥ Livsstilsrelaterade sjukdomar
- ♥ Socker & matberoende
- ♥ Näringslära – Proteiner, kolhydrater, fett och vitaminer
- ♥ Näringsinnehåll, balansera en måltid
- ♥ Arv, miljö och livsstil
- ♥ Tarmhälsa – Tarmbakterier
- ♥ Antiinflammatorisk kost, vad är det?
- ♥ Recept

MODUL 7, 5 LEKTIONER

Coachande samtal - metod

- ♥ Vad har coachen för ansvar och roll i det coachande samtalet?
- ♥ Hur arbetar man med öppna frågor enskilt och i grupp?
- ♥ Vilka tekniker man kan använda som coach under samtalet?
- ♥ Vi tydliggör syftet med ett coachande samtal och återhämtning
- ♥ Etiska riktlinjer och lagar kring samtal och coaching

MODUL 4, 10 LEKTIONER

Älska dig själv med träning!

- ♥ Varför är träning och motion så viktigt för våra kroppar? Vi tittar bland annat på smärta, åldrande & psykiskt mående
- ♥ Träningens betydelse för återhämtning
- ♥ Hormoner och må bra ämnen som frisätts vid träning
- ♥ Våga vara kreativ i din träning och dina rörelser
- ♥ Vi går också igenom olika träningsformer och hur dessa påverkar kroppen
- ♥ Välj rätt träningsform genom att lyssna till ditt hjärta

MODUL 6, 3 LEKTIONER

Kost, tränings- och motivationsplan

- ♥ Vi lär oss hur vi planerar och lägger upp en plan för kost, träning och motivation både till oss själva och till våra klienter

MODUL 8, 2 LEKTIONER

Att starta företag

- ♥ Vi ser över vad det innebär att starta ett företag
- ♥ Vilka typer av företag finns och vad krävs av dig i dessa olika företagsformer?
- ♥ Moms
- ♥ Företagsregler och bokföring
- ♥ Marknadsföring

Utbildningspris

Vid anmälan faktureras 900 kr i anmälningsavgift. Därefter kan du välja om du vill betala utbildningen i sin helhet eller att delbetala enligt något av följande alternativ:

Alternativ 1

Betala utbildningen i sin helhet. **19 995 kr.**

Alternativ 2

Halvårsvis uppdelat i två klumpsummor, som faktureras var 6:e månad med start månaden innan utbildningens början. **9 950 kr/halvår**

Alternativ 3

Månadsvis avbetalning, första fakturan kommer månaden innan utbildningen börjar (aviavgift 8 kr / faktura). Observera att kreditupplysning kan komma att göras vid delbetalning. **1 600 kr/ månad i 12 månader.**

Observera

- ♥ Påminnelseavgift 60 kr
- ♥ Kostnad för litteratur tillkommer
- ♥ Första betalningen måste vara oss tillhanda den dagen du önskar påbörja din utbildning.

Lärare

Marie Ternrud

Dipl. SLH Återhämtningsterapeut, Soulful Living
Cert. Mindfulness Teacher
Soul Manifestation Coach
ACIM – A course in Miracles

Samtalsterapeut (transaktionsanalys, stresshantering, KBT)
Klassisk Homeopat (2 år), Phenixakademin Monika Swärd
Dipl. Medial Terapeut
Dipl. Healer, Reiki & Intuitiv spirituell Healing

Emilia Möller

Dipl. SLH Återhämtningsterapeut, Soulful Living
Hyposyntesterapeut, Love It
Basic Shift Management

Rebecka Chytrajens

Certifierad Samtalsterapeut, e-Universitetet
Fasciabelandare, Atlasbalans
Klassisk pilatesinstruktör, PowerPilates
Yinyogalärare, Todd Grube
Rörlighetsinstruktör, Stabil Styrka
Yinyoga Teacher Training (Myofascial Release, Myo Yin and Spine Anatomy), Jo Phee E-RYT 500