



KOMPETENSUTVECKLING OCH RÅDGIVNING FÖR AKTIVITET, FUNKTION OCH TRÄNING

UTBILDNINGAR FÖR VÅRD OCH
OMSORG SAMT AKTÖRER INOM
HÄLSESEKTORN FÖR ATT FRÄMJA
KUNSKAP KRING FYSISK AKTIVITET
OCH HÄLSA.

SÖK TILL:

KRAFTUTBILDNING.COM



Här är

KRAFT!

Utbildningar när Du vill, var Du vill



UTBILDNING

Utbildning när Du vill var Du vill

*Utveckla Din verksamhet med högre
kompetens!*

Komplett kvalitetssäkrat och certifierat utbildningsprogram

Utbildningar som ger **KRAFT**



Fysisk aktivitet för hälsa - utbilda Dig och hjälp andra komma igång!

Fysisk aktivitet och hälsa blir ett allt viktigare inslag i våra liv. Att livsstilen har stor betydelse för hur vi mår är något som de allra flesta håller med om i dag. Det råder ingen tvekan om att regelbunden motion, bra kostvanor, mindre stress och bättre balans i tillvaron leder till bättre hälsa och längre medellivslängd. Vi vet att brist på fysisk aktivitet har ett samband med ökad förekomst av flera sjukdomar som hjärtinfarkt, högt blodtryck, slaganfall, vissa cancerformer, åldersdiabetes och övervikt. Trots människors kunskap om betydelsen av en sundare livsstil för bättre hälsa och ambitioner om förbättrade

hälsovanor, är det fortfarande många som är för lite fysiskt aktiva. Den ökade efterfrågan på rådgivning och samtidigt brist på obunden utbildning som möter branschstandard för både hälso- och sjukvårdspersonal och för näringslivs aktörer har lett till ett samverkans projekt mellan Umeå Universitet, Västerbottens läns landsting, Umeå kommun, Umeå Företagarna, Region Västerbotten och Europeiska Socialfonden som erbjuder gratis obundna utbildningar inom fysisk aktivitet och hälsa.



KVALITÉ

Få folk i rörelse!

CERTIFIERING FÖR DIG & DIN VERKSAMHET

En certifieringsplattform för både hälso- och sjukvård samt förenings- och näringsliv

Certifiering synliggör kunskap och gör det lättare för allmänheten att hitta igen kompetens. Några av fördelarna för Dig är till hemsidan samt utbildningsplattform, synlig i databas för klientreferenser, medlem i nätverk, synliggjord kvalitetssäkring av verksamhet, gemenskap och nätverk gällande fysisk aktivitet och hälsa, möjlighet att marknadsföra Dig via hemsidan.

KRAFT erbjuder även möjligheten att certifiera företag för att öka möjligheten för allmänheten att hitta igen kompetens inom fysisk aktivitet och hälsa. För att certifiera Ditt företag krävs att företaget har minst en anställd med KRAFT certifiering samt utformande av handlingsprogram av individer för förskrivning av FaR recept eller omhändertagande av individer med FaR recept. Kontakta oss gärna om Du är intresserad av mer information.

Komplett
kvalitetssäkrat och
certifierat
utbildningsprogram
på universitetsnivå

**“Investera i Dig
själv och
utveckla Din
verksamhet!”**

“Utveckla Dig själv och samtidigt hjälp andra att nå sina mål”

Du får omfattande kunskaper inom de områden som samspelar för att nå kompetens och färdighet för att hjälpa individer bli mer aktiva. Kurserna är tvärvetenskapliga universitetskurser framtagna av experter inom universitet, hälso- och sjukvård, förenings- och näringsliv för att vara så kompletta som möjligt och motsvarar 5 veckors heltidsstudier.

PÅ DINA VILLKOR

Kurserna sker helt nätbaserat i Din egen studietakt. I undervisningen använder Du Dig av Din egen dator eller läsplatta. Du anmäler Dig enkelt via vår hemsida. Efter Din anmälan får du en länk mailad till Dig från

vilken Du får tillgång till utrednings materialet. Har Du frågor kring kurserna är Du varmt välkommen att kontakta oss på via vår hemsida.

Kurserna baseras på omfattande digitalt utbildningsmaterial, speciellt framtaget för denna utbildning. Det finns videos, föreläsningar, inläsningsmateriel och interaktiva övningar. Förhör och realistiska patienter med problem som Du får lösa gör det både roligt och enkelt att komma ihåg allt Du behöver. Efter genomgången kurs erhåller Du högskolepoäng samt blir certifierad.



KVALITETS KURSER

FÖR ATT FÅ FOLK I RÖRELSE

Skräddarsydda kurser med hög kvalitet för Dig och Din verksamhet

KOMPLETT INNEHÅLL

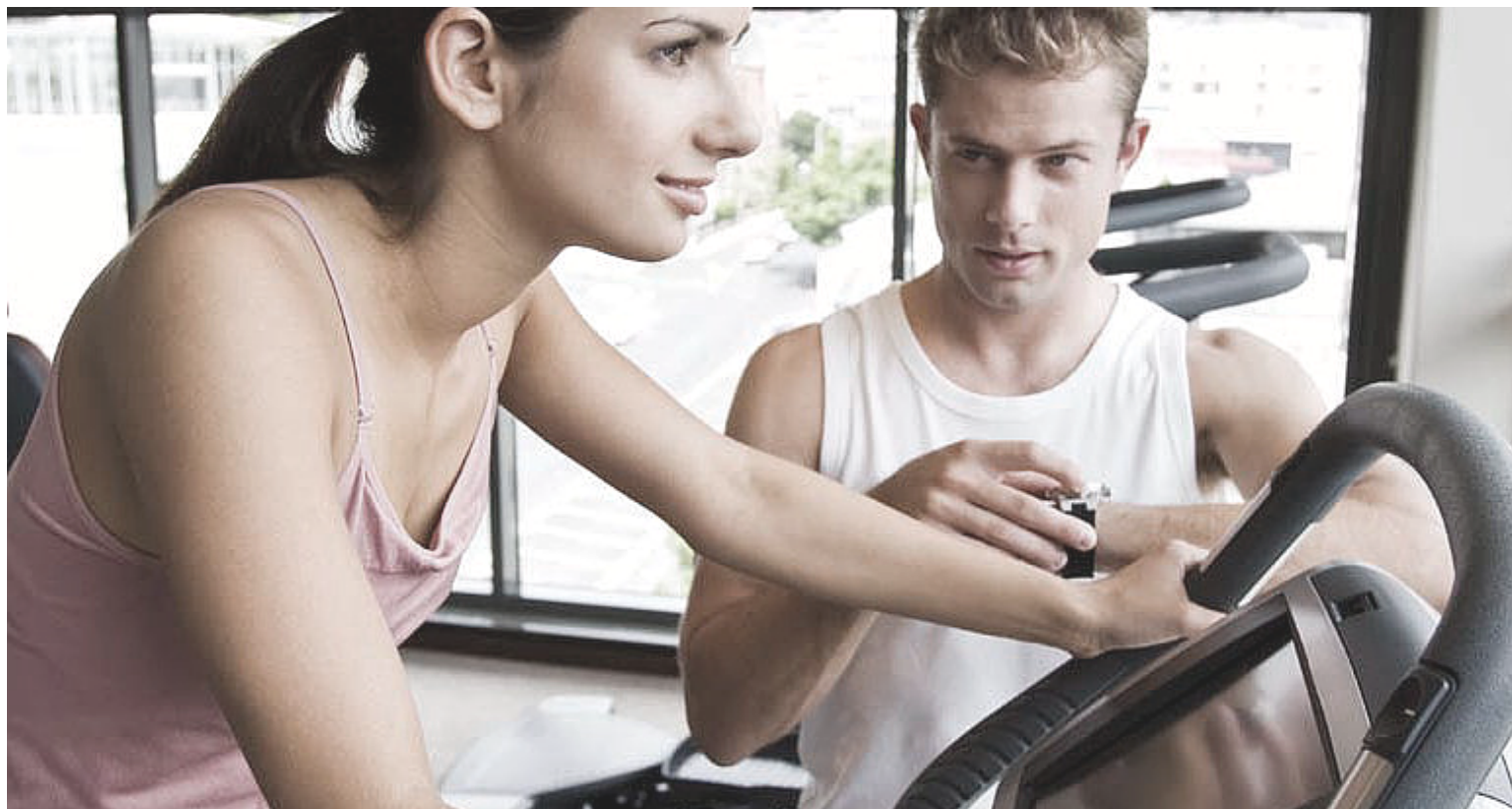
Innehållet är framtaget av experter och skräddarsytt och varvar teori med praktik vilket gör att de konkreta arbetsredskap Du får med dig från utbildningen gör att Du direkt kan påbörja Ditt arbete med att hjälpa individer att bli mer aktiva.

FRAMTAGNA AV EXPERTER

Kurserna är designade och framtagna i samarbete med idrottsmedicinare, beteendemedicinare, psykologer, idrottsvetare, hälsostrateger, fysioterapeuter och pedagoger.

GRATIS

Kurserna är helt finansierade vilket innebär att utbildningarna är gratis för Dig.



Detta är en utbildning för Dig som vill lära Dig mer om fysisk aktivitet och hälsa och är legitimerad vårdpersonal!

Fysisk inaktivitet är en av de största riskfaktorerna för bland annat hjärt-kärlsjukdomar, diabetes, fetma, vissa cancerformer och för tidig död. Det är därför av högsta vikt att alla inom vård och omsorg lär sig mer om sambandet fysisk aktivitet och hälsa och metoder för att främja fysisk aktivitet och träning.

På Din utbildning på KRAFT får Du omfattande kunskaper inom de områden som samspelar för att nå kompetens och färdighet som förskrivare av fysisk aktivitet på recept: kommunikation och coachning genom motiverande samtalsmetodik, teorier kring beteendeförändring, fysisk aktivitetsepidemiologi, kunskaper kring hur fysisk aktivitet kan förebygga och påverka olika sjukdomstillstånd, funktionsanalyser, metoder att bedöma och styra fysisk aktivitet, träning vid funktionsnedsättningar och FaR metoden är några av ämnesområdena. Du får en unik utbildning i att bemöta patienten och leda henne/honom mot sina personliga mål.

Identifiera behov
Motivera till ökade aktivitetsvanor.

**7,5 hp utbildning
motsvarande 5v
för förskrivare av
fysisk aktivitet
på recept (FaR)**



Rörelse
För livet

7,5 hp utbildning motsvarande 5v om fysisk aktivitet på recept (FaR) för förenings- och näringslivsaktörer

Vill du leda en grupp människor till ett friskare liv? Vill du arbeta för ett aktivare samhälle i rörelse? Detta är en utbildning för Dig som vill lära Dig mer om fysisk aktivitet och har ett starkt intresse för fysisk aktivitet och hälsa. Inga förkunskaper krävs.

Det finns ett tydligt samband mellan graden av fysisk aktivitet och hälsa. Fysisk inaktivitet är en stark riskfaktor för ohälsa, likvärdig med högt blodtryck, höga blodfetter eller rökning. I dagens samhälle är många människor fysiskt inaktiva och detta arbetar hälso- och sjukvården mot med hjälp av bland annat Fysisk aktivitet på recept. För att öka den fysiska aktiviteten hos människor krävs att de har motivation och kunskaper kring fysisk aktivitet och ofta kompetent professionell hjälp från aktörer inom förenings- och näringslivet.

På Din utbildning på KRAFT får Du omfattande kunskaper inom de områden som samspelar för att nå kompetens och färdighet som förskrivare av fysisk aktivitet på recept: kommunikation och coachning genom motiverande samtalsmetodik, teori kring konditionsträning, styrketräning respektive tester, praktik kring kondition och styrka, beteendeförändring, samtalsmetodik, metoder att bedöma och styra fysisk aktivitet, dos-respons förhållandet mellan fysisk aktivitet och olika sjukdomar, rekommendationer för fysisk aktivitet, FaR metoden mm.

Du får en unik utbildning i att bemöta klienten och leda henne/honom mot sina personliga mål.



FRAMTAGEN & FINANSIERAD AV



Idrottshögskolan
Umeå universitet



Riksidrottsförbundet
Riksidrottsuniversitet

företagarna

**UMEÅ
KOMMUN**



VÄSTERBOTTENS
LÄNS LANDSTING



REGION
VÄSTERBOTTEN



EUROPEISKA UNIONEN
Europeiska socialfonden

**Välkommen
med Din
ansökan!**

www.kraftutbildning.com