

# Friskvernskonsulent

Studieplan 2012



**A X E L S O N S**  
BODY WORK SCHOOL



# Friskvernskonsulent

## Studieplan 2012

### INNHOLD

---

Omfatter  
Målgruppe  
Opplegg  
Forkunnskaper  
Forelesere/lærerel  
Innhold

#### 1) Kroppskunnskap..... 3

Anatomi inkludert belastningsskadeproblem  
Fysiologi  
Klassisk svensk massasje  
Sittende massasje  
Ansiktsmassasje  
Treningslære; styrke og stretching  
Treningslære; mosjon og kondisjon  
Eksterne behandlinger  
Folkehelse  
HLR/ABC

#### 2) Stresshåndtering..... 4

Stresshåndtering og kommunikasjon  
Stresshåndtering fra japansk perspektiv  
Yoga, meditasjon og pust  
Stress og utbrenthet med Finn Enersen  
Livsstilsverktøy (MKI)

#### 3) Individ- og gruppeutvikling..... 4

Profesjonell, personlig og kreativitetsutvikling  
med Bengt Renander  
Gruppeutvikling med Bengt Renander  
Presentasjonsteknikk med Siri M. Andersen  
Coaching med Siri M. Andersen

#### 4) Ernæring med Fredrik Paulúns næringscenter..... 5

Praktisk ernæring med Per Lauritz Lien

#### 5) Friskvernskonsulent i praksis..... 5

Etablere eget  
Komplementær og alternativ medisin med Hans Axelson

#### 6) Prosjektarbeid..... 5

Eksaminering  
Kurslitteratur  
Videreutdanning

#### Kursbestemmelser og finansiering..... 6

---

Axelsons Body Work School

Fagansvarlig Trine Spanien

23 10 36 22

trine@axelsons.no

www.axelsons.no



## Omfatter

Utdannelsen er en helgebasert utdanning som går over 11 perioder i løpet av et år. Den lærerledede undervisningen på ca 200 timer er obligatorisk. I tillegg tilkommer hjemmestudier på ca 400-500 timer. Hjemmestudiene er et omfattende selvstudie med prosjektarbeid, eksterne behandlinger samt fordypningsarbeid. Utdannelsen krever at du er kreativ og kan arbeide på egenhånd. Som støtte har du lærerledet undervisning på skolen.

## Målgruppe

Utdannelsen passer utmerket for deg som vil jobbe som "helseinspirator" og har en genuin interesse for friskvern, massasje og stresshåndtering. Utdannelsen er en frittstående utdanning men kan også passe som videreutdanning for deg som allerede jobber som terapeut.

## Opplegg

Undervisningen skjer i form av forelesninger, litteraturstudier, prosjektarbeid og eksterne behandlinger.

## Forkunnskaper

Ingen. Men vi forutsetter at du er minst 20 år og behersker det norske språk både skriftlig og muntlig. Er du allerede diplomert massør eller tilsvarende så er det ikke nødvendig å delta på den del av undervisningen som du allerede behersker som f.eks massasje. Vi etterstreber helhet og integrasjon mellom de ulike temaene i utdannelsen og derfor er det viktig å notere seg at samtlige prøver er obligatoriske.

## Forelesere/lærere

Alle forelesere/lærere som underviser på studiet er erfarne og arbeider praktisk innen sitt spesialfelt/tema.

## Innhold

Utdannelsen består av seks ulike temablokker som leses parallellt. (se nærmere beskrivelse).

# 1) Kroppskunnskap

## Anatomi og Ergonomi

Teoretisk grunnleggende kunnskap om bevegelsesapparatets oppbygning og funksjon samt hvordan kroppen kan pådra seg vanlige belastningsskader. Faktorer som påvirker arbeidsplassen, enkel arbeidsplassbedømmelse og råd om forebyggende tiltak.

## Fysiologi

Organsystemenes anatomi og fysiologi med vekt på sirkulasjon-, respirasjons- og nervesystem samt de endokrine organer.

## Treningslære

*Kondisjon/Mosjon* samt *Styrke/Stretching*.

Grunnleggende kunnskaper i treningslære rettet mot aerobe prosesser, ulike typer helsetester og grunnleggende kunnskaper rettet mot styrketrening og bevegighetstrening.

## Klassisk svensk massasje

Axelsons er verdenskjent for sin massasje som kan være både dyptvirkende og avslappende. Grunnregp for å gi en hel kropps- massasje med fokus på skuldre, armer, nakke og lenderygg. Noen av de mest vanlige problemene i bevegelsesapparatet tas opp. Massasjebehandlingen kan benyttes både forebyggende og behandlende. Massasjens teori, historie og effekter tas opp. Det legges stor vekt på korrekt arbeidsstilling for deg som skal massere samt håndkle-teknikk. Innlæring skjer ved at man gir og får massasje av sine klassekamerater. Det er meget effektivt å gi massasje ved stressrelaterte problemer.

## Sittende massasje

På tross av sin enkelhet har den sittende massasjen meget tydelige effekter som f.eks mindre stress, økt våkenhet, mindre muskelspenninger og dermed større arbeidseffektivitet. Passer utmerket å gis direkte ved arbeidsplassen ute i bedrifter fordi personen får behandlingen sittende påkledd på en stol. Innlæring skjer ved at man gir og får massasje av sine klassekamerater.

## Ansiktsmassasje

Ved å massere ansikt og hode kan du få personen til å slappe av og roe ned. Noe som reduserer både stress og muskelspenning er ikke bare i ansiktet, men i alle musklene i kroppen. Innlæring skjer ved at man gir og får massasje av sine klassekamerater.

## Eksterne behandlinger

I tillegg til elevpraksis på skolen skal du også gi behandlinger utenfor skolen. 30 klassiske massasjebehandlinger, 20 sittende massasjebehandlinger samt 20 ansiktsmassasjebehandlinger skal dokumenteres på egne utdelte skjemaer og leveres skolen innen gitt frist.

## Folkhelse

Helsebegrepet folkehelse med fokus på definisjoner og folkehelsearbeid på ulike nivåer innen stat og kommune. Helsepromotering med fokus på fysisk aktivitet. Ideer og oppslag på pedagogiske redskap som kan benyttes i adferdsendring på individ og gruppenivå. Folkesykdommer og epidemiologi.

## HLR/ABC

Godkjent førstehjelpskurs med oversiktlig introduksjon i ABC-sykepleie. Opplæring i teknikk for hjerte- og lungeredning.

## 2) Stresshåndtering

### Stresshåndtering og kommunikasjon

Kunnskap om hvorfor tilstanden stress oppstår og hvordan man kan håndtere stress. Teori veksler med praktiske opplevelsesbaserte øvelser, erfaringsutbytte og refleksjon. Det gis verktøy for å kunne utvikle helse og velvære samt kunne lede seg selv og andre.

[www.siljeolena.se](http://www.siljeolena.se)

### Stresshåndtering fra japansk perspektiv

Temaet vil ved hjelp av moderne forskning og gamle tradisjoner fra østen, bygge bro mellom vitenskap og tradisjon. Moderne vitenskapelige forklaringsmodeller kobles sammen med aikido-øvelser som gir en dypere forståelse og totalopplevelse av hvordan kropp, følelse, tanke og pust samvirker.

[www.nevelius.se](http://www.nevelius.se)

### Yoga, meditasjon og pust.

Grunnleggende teoretiske og praktiske kunnskaper innen disiplinen yoga samt muligheter for å vise og anbefale ulike teknikker i forebyggende/friskverns hensikt. Hjemmearbeidet i dette temaet består blant annet av daglig praktisering av de yoga/meditasjonsøvelser som læres på skolen. Disse øvelsene noteres i egen treningsdagbok. Etter gjennomført utdanning kan du vise og arrangere egne yoga/meditasjonsøvelser på ulike arbeidsplasser.

[www.yogaverkstedet.no](http://www.yogaverkstedet.no)

### Stress og utbrenthet

Temaet omfatter utbrenthetens vesen, hva kan vi gjøre med det og tegnene på utbrenthet. Hjernens prestasjonsklima - fysiologisk og mental energi. Selvfølelse og selvtillitt gjennomgå. Stress som menneskelig egenskap, personlighetstester og forståelse for hvem som kan rammes, hvem som har ansvaret og kognitiv arbeidsmetode.

[www.pepp.no](http://www.pepp.no)

### Livsstilsverktøy (MKM)

Mental Kondisjon Monitor (MKM) er en livsstilsanalyseverktøy. Målsettingen med bruk av MKM er å gi friskvernskonsulentene et verktøy for tilstandsmåling av klienter. I løpet av studiet utfører du selvtesting av egen livsstil. Elevene trenes i å finne tiltak i forhold til resultatet av selvtesten og gjennomføre disse for egen erfaring i bruk av verktøyet.

Elevene autoriseres i bruken av MKM og kan benytte verktøyet etter avtale med Pepp Norge i egen virksomhet.

[www.pepp.no](http://www.pepp.no)

## 3) Individ- og gruppeutvikling

### Profesjonell, personlig og kreativitetsutvikling med Bengt Renander

Utviklingsprosessens dynamikk og struktur. Viktigheten av nærvær samt mot og aksept i en utviklingsprosess. Det gis verktøy for hvordan man kan overvinne indre motstandere via økt forståelse av seg selv og lære mer om viljens kraft. Du vil øve på å fremføre din egen vilje samt lære hvordan du kan bli en bra samtalepartner for mennesker i utvikling. Du får også lære å sette realistiske mål for deg selv. Bengt Renander har skrevet flere bøker. Noen av disse inngår som kurslitteratur.

[www.kreativitetsutveckling.nu](http://www.kreativitetsutveckling.nu)

### Grupputvikling med Bengt Renander

Kunnskap om hva en gruppe er og hvordan du kan arbeide med gruppens dynamikk. Du lærer hvordan du starter og avslutter en gruppe. Praktiske øvelser og metoder som hjelper til å være mer tilstede i det man gjør.

[www.kreativitetsutveckling.nu](http://www.kreativitetsutveckling.nu)

### Coaching

Coaching bygger bevissthet, forsterker valg og fører til forandring. Det fristiller ditt potensiale for å maksimere din utførelse. Coaching hjelper deg å lære mer enn at det læres ut til deg.

[www.inspira.no](http://www.inspira.no)

## 4) Ernæring med Fredrik Paulúns Næringscenter

Grunnleggende kunnskap om hvordan ulike næringsstoffer fungerer i kroppen vår og hvordan de kan påvirke vår helse og velbefinnende. Energibegrepet og hvordan energien fra de ulike næringsstoffene fungerer i kroppen vår og hvordan de tas opp. Kostholdets risikofaktorer samt forebyggende/behandlende kostholdsterapier i forhold til de mest utbredte livsstilssykdommene som benskjørhet, hjerte- og karsykdommer, høyt blodtrykk og diabetes type II.

[www.paulun.se](http://www.paulun.se)

Temaet ernæring omfatter også praktisk ernæring med kokk og tidligere matfaglig ansvarlig hos Fedon Lindberg, Per Lauritz Lien. Forståelse av sunn mat og hvordan dette kan omsettes i praksis. Info om innkjøp og praktisk bruk av ulike matvarer.

[www.merenmat.no](http://www.merenmat.no)

## 5) Friskvernskonsulent i praksis

### Etablere eget /Presentasjonsteknikk/Salgsteknikk

Et yrke som friskvernskonsulent handler ofte om å etablere sin egen arbeidsplass. Myndighetskontrakter, forsikringer for deg selv og hvordan du starter din egen virksomhet, salg, tjenester, prissetting, bokføring, budsjetter, presentasjons- og salgsteknikk med mer. Du får møte etablerte friskvernskonsulenter som forteller om egne erfaringer.

Temaene forbereder deg på ditt nye yrkesvalg - en jobb som friskvernskonsulent!

### Komplementær og alternativ medisin (KAM)

Du får innsikt i alternativmedisinens historie, noen av de mest vanlige metodene samt filosofi for å kunne skape ditt eget nettverk av terapeuter og anbefaling av ulike metoder.

## 6) Prosjektarbeid

Prosjektarbeidet hjelper deg til å finne en form for ditt fremtidige friskvernsarbeide. Du skal ut i det "virkelige liv" og prøve å jobbe som friskvernskonsulent. Prosjektarbeidet omfatter intervju av ledelse og personale for kartlegging av friskvern samt at du skal praktisere dine friskvernskunnskaper ute i en bedrift/organisasjon i 5 dager (fordeles som det passer deg). I løpet av samlingene på skolen får du informasjon om hvordan du praktisk legger opp prosjektarbeidet ditt, hvordan du kontakter bedrifter/organisasjoner, spørsmål du kan benytte, gruppearbeid og mye mer. Tanker rundt friskvern og opplegg på mulige friskvernstiltak diskuteres. Prosjektarbeidet skal dokumenteres, evalueres og presenteres for klassen på skolen.

### Eksamen

Praktiske og teoretiske prøver er inkludert i studiet. Diplom og bevitnelse oppnås etter gjennomført og godkjent utdanning.

### Kurslitteratur

All obligatorisk kurslitteratur er inkludert. Anbefalt litteratur ifølge litteraturliste tilkommer.

### Diplomert massør/massasjeterapeut

Vil du jobbe terapeutisk med massasje, så anbefaler vi at du studerer videre til diplomert massør og massasjeterapeut. Du får godkjent tilegnede kunnskaper i massasje og anatomi og kan begynne direkte på fortsettelseskurs 1 i utdannelsen til diplomert massør. Som utdannet massasjeterapeut kan du ved å fullføre en sertifiseringsprøve, bli sertifisert i Bransjerådet for svensk massasje."

### Kostholdsrådgiver/Videreutdanning

Vil du jobbe med kostholdsrådgivning, så kan du bli Kostholdsrådgiver fra Pauluns Næringscenter via utdannelsen til Personlig Trener. Du får godkjent tilegnede kunnskaper i ernæring og kan følge undervisning i kosthold og ernæring på utdannelsen til Personlig Trener.

For øvrige muligheter for videreutdanning hos Axelsons - se vår katalog eller besøk oss på [www.axelsons.no](http://www.axelsons.no)

*Med forbehold om endringer.*

## Viktig å vite - kursbestemmelser og finansiering

### Generelt/Påmelding

Når du har valgt det kurset/utdannelsen du ønsker å delta på, fyller du ut påmeldingsskjemaet. Fyll ut alle feltet og send skjemaet til oss enten via våre hjemmesider, pr post eller telefax.

Påmelding er bindende.

Innkallelse til kurs sendes ut senest tre uker før kursstart. Vi forbeholder oss retten til å innstille kurs ved for lavt deltakerantall og ved hendelser som er utenfor vår kontroll (force majeure).

Opptakskrav: Gode kunnskaper i norsk skriftlig og muntlig. Våre kurs og utdannelse krever obligatorisk tilstedeværelse.

Yrkesutdanning: Videregående skole eller minimum 20 år og en viss arbeidserfaring.

Rosenmetoden: Fylt 25 år.

Kortere kurs: Fylt 18 år.

Axelsons Animal Massage School: Fylt 16 år.

Elever med særskilte behov bes om å kontakte skolen i god tid før kursstart.

Axelsons forbeholder seg retten til å avvise elever som finnes ulempeelig for valgt kurs/utdanning.

### Betaling

Betal inn påmeldingsavgiften samtidig som du sender inn påmeldingen. Betalingen gjøres uoppfordret til konto nr 6011.05.16994. Husk å føre opp navn, fødselsdato samt hvilket kurs og kursnr betalingen gjelder for. Når vi har mottatt din påmeldingsavgift, plasseres du ved plass i valgt kurs/utdanning. Du har ikke plass på kurset før påmeldingsavgiften er betalt. Plass skjer i den turordningen som påmeldingsavgiften er registrert hos oss. Resterende kursavgift betales i følge info i kursbekreftelsen. Du trekker selv fra eventuell rabatt i forbindelse med betaling. Ta med kvittering til kursstart.

### Ved betaling fra utlandet angis følgende:

- SWIFT: NDEANOKK
- IBAN: NO 0560110516994

Husk å opplyse om avsender og mottager. Eventuelle bankavgifter betales av avsender.

### Ved betaling til Axelsons i Sverige angis:

- SWIFT: NDEASESS, Nordea Bank, Sverige
- IBAN: SE87 3000 0000 0187 2107 0709

### Avbestilling

Ved avbestilling senest en måned før kursstart tilbakebetales innbetalt avgift med fradrag av påmeldingsavgiften. Avbestilling senere enn en måned før kursstart eller avbestilling etter kursstart godkjennes kun mot legeerklæring for sykdom du ikke kunne forutse ved påmeldingstidspunktet. Tilbakebetaling ved legeerklæring skjer da med fradrag for forbrukt kurstid frem til avbestillingsdato. Påmeldingsavgiften tilbakebetales ikke. Dersom kurset innstilles eller du ikke får plass på kurset, tilbakebetales hele avgiften uten fradrag. Ved avbestilling som ikke kan begrunnes med legeerklæring, vil ikke kursavgiften bli tilbakebetalt.

All tilbakebetaling skjer i løpet av én måned.

### Delbetaling

På utdannelse som er lengre enn tre måneder finnes mulighet for delbetaling. Se informasjon for gjeldende utdanning på [www.axelsons.no](http://www.axelsons.no) eller i vår kurskatalog.

### Øvrig

Spørsmål? Henvend deg til oss med eventuelle spørsmål på tlf: 23 10 36 20.

### Forsikring

Elever som tar utdanning hos Axelsons BWS ivaretas av en ansvars- og ulykkesforsikring som også gjelder under obligatorisk ekstern praksis i Norge.

### Litteratur

Kurslitteratur og studiemateriell bekostes av eleven derom ingenting annet oppgis.

### Bevitelse, diplom og vitnemål

Bevitelse, diplom og vitnemål oppnås etter at samtlige krav for godkjent utdanning er oppfylt og full betaling er mottatt.

Bevitelse oppnås etter at samtlige krav for godkjent kurs er oppfylt og full betaling er mottatt.

### Endringer

Vi reserverer oss for eventuelle endringer.

#### Axelsons Body Work School Oslo

Møllergaten 4 • N-0179 Oslo  
Tel: +47-23 10 36 20  
Fax: +47-23 10 36 29  
info@axelsons.no • www.axelsons.no

#### Axelsons Gymnastiska Institut Stockholm

Box 6475, 113 82 Stockholm  
Besøksadresse: Gästrikegatan 10–12  
Tel: +46 8 54 54 59 00 • Fax: +46 8 34 11 52  
info@axelsons.se • www.axelsons.se

#### Axelsons Gymnastiska Institut Gøteborg

Odinsgatan 28 nb, 411 03 Gøteborg  
Tel: +46 31 15 26 50 • info.gbg@axelsons.se  
www.axelsons.se

#### Axelsons Fotvårdsskola Stockholm

Box 6475, 113 82 Stockholm  
Besøksadresse: Gästrikegatan 17  
Tel: +46 8 54 54 59 00 • info@axelsons.se  
www.axelsons.se

#### Axelsons Fotvårdsskola Malmö

Lorensborgsgatan 12, 217 61 Malmö  
Tel: +46 8 54 54 59 00  
Fax +46 40 23 88 78  
info.malmo@axelsons.se  
www.axelsons.se

#### Axelsons Animal Massage School

Besøksadresse: Väsby Gård, Skå  
Tel: +46 8 59144175 •  
animal.massage.school@axelsons.se  
www.axelsons.se

A X E L S O N S  
B O D Y W O R K S C H O O L

