



Hälsoutvecklare med KBT-kompetens

Hälsoutvecklare med KBT-kompetens är en helt digital 20-veckorsutbildning som ger en praktisk och yrkesinriktad kompetens för att arbeta professionellt med hälsa, friskvård och beteendeförändring. Utbildningen kombinerar modern hälsovetenskap med konkreta KBT-verktyg och vänder sig till dig som vill arbeta med hälsa på individ-, grupp- eller organisationsnivå – som egenföretagare, internt på en arbetsplats eller som komplement till ett befintligt yrke.

Längd: 20 veckor

Kostnad: 18 600 kr inkl. moms

Form: Distans, 1 lärarledd träff/vecka

Fokus på praktisk förändringskunskap

Stort fokus läggs på förändringsprocessen – hur man skapar hållbara vanor, minskar stress och driver beteendeförändring i vardagen och på arbetsplatser. Du får verktyg inom KBT, motiverande samtal, salutogent synsätt och hälsopromotion för att kunna coacha, vägleda och leda förändring. Genom praktiska övningar, case och projektarbete får du trygghet i rollen som hälsoutvecklare redan under utbildningen.

Helt på distans

Utbildningen ges helt digitalt under 20 veckor med ett lärarlett tillfälle i veckan (liveseminarier). Mellan tillfällena arbetar du med inspelat material, uppgifter och examinerande moment. Passar dig som vill vidareutbilda dig i yrket, karriärväxla eller komplettera befintlig kompetens (t.ex. HR, friskvård, skola, vård eller företagshälsovård).

Efter utbildningen kan du arbeta med:

- friskvårdsinsatser och hälsofrämjande arbete
- beteendeförändring i hälsoinriktade samtal
- arbetsplatsinsatser inom trivsel, arbetsmiljö och hållbarhet
- projekt och utvecklingsinsatser inom hälsa

Innehåll

Utbildningen ger dig praktisk och teoretisk kunskap för att främja hälsa och välbefinnande, både på individ- och organisationsnivå. Genom fem moduler får du verktyg för att arbeta salutogent. Modulerna är KBT och beteendeförändring, hälsopromotion, kost och fysisk aktivitet, stresshantering samt praktiskt friskvårdsarbete.

Med fokus på "från veta till göra" kombineras teori med övningar, case, workshops och egna projekt, så att du kan omsätta kunskap i handling och skapa hållbara hälsosatsningar på din arbetsplats.



Modul 1: KBT & beteendeförändring (veckor 1–4)

Grunder i KBT, MI och samtalsmetodik. Fokus på beteendeanalys, målformulering och hinder i förändringsprocesser.

Ur innehållet:

- MI – motiverande samtal
- Beteendeanalys och hemuppgifter
- Grundläggande KBT-verktyg i hälsoarbete

Kursansvarig: Johan Waara, leg. psykolog

Modul 2: Hälsopromotion (veckor 5–8)

Hälsa ur ett salutogent perspektiv. KASAM, motivation, arbetsglädje och hållbarhet kopplas till praktiskt förändringsarbete.

Ur innehållet:

- Salutogent synsätt, KASAM & meningsfullhet
- Microvanor, nudging och beteendeförändring
- Arbetsmiljö, SAM & OSA i praktiken

Kursansvarig: Linn Nyström

Modul 3: Kost & fysisk aktivitet (veckor 9–12)

Kost, rörelse och återhämtning som hälsofrämjande verktyg utifrån vetenskapliga rekommendationer.

Ur innehållet:

- Energi, näring & hållbara matmönster
- Grundläggande träningslära & återhämtning
- Nudging, mikropauser & hälsoaktiviteter på arbetsplatsen

Kursansvarig: Elisabet Pärsdotter Westman

Modul 4: Stresshantering (veckor 13–16)

Stressfysiologi, psykosocial arbetsmiljö och förebyggande strategier för individ och grupp.

Ur innehållet:

- Stressens mekanismer & effekter
- Strategier för återhämtning och balans
- Praktiska metoder för stressförebyggande arbete

Kursansvarig: Liselott Kågström

Modul 5: Praktiskt friskvårdsarbete (veckor 17–20)

Genomför ett eget hälsoprojekt i verklig miljö – planering, genomförande och utvärdering.

Ur innehållet:

- Projektplanering & förändringsledning
- Mål, nulägesanalys, riskanalys & uppföljning
- Kommunikation och förankring på arbetsplats

Kursansvarig: Linn Nyström



Utbildare

Utbildningen leds av erfarna utbildare inom KBT, hälsovetenskap, kost, beteendeförändring och arbetsmiljö:

- Johan Waara – leg. psykolog och universitetslektor
- Linn Nyström – hälsoutvecklare & klimakteriecoach
- Elisabet Pärsson Westman – personlig tränare & kostrådgivare
- Liselott Kågström – idrotts- och svensklärare, PT

[För hela kursplanen – besök vår webbplats här!](#)

Om Sverigehälsan

Sverigehälsan erbjuder sedan 30 år tillbaka yrkesutbildningar via YH, kompetensutveckling för yrkesverksamma och uppdragsutbildning för verksamheter och företag. Vi är även störst i Sverige på KBT-utbildningar. Läs mer och se hela vårt utbud av utbildningar på sverigehalsan.se