



# FAGBESKRIVELSE/ LIVSSTIL & VANECOACHING

---

## FAGETS IDENTITET

I faget livsstil- og vanecoaching skal den studerende opnå indsigt, viden og forståelse inden for coachingens felt, med særlig vægt på det at ændre livsstil og vaner og de særlige greb der er vigtige i den forbindelse

## FORMÅL

Målet er at skabe et overordnet indblik i livsstil- og vanecoaching.

## EMNER

### POSITIV PSYKOLOGI

Grundlæggende forståelse for positiv psykologi, hvad kan positiv psykologi bidrage med i coaching generelt og særligt i vanecoaching

### MOTIVATION

Forståelse for indre- og ydre motivation, hvordan skabes motivation og hvordan fastholdes denne. Vi fokuserer på indflydelsen af motivation i forhold til livsstilsændringer og ændringer af vaner.

### VANER

Grundlæggende forståelse for, hvad vaner er, hvordan de udløses og indvirker på psyken og kroppen. Herunder også hvordan vi kan arbejde med at ændre disse vaner.

### MINDFULNESS

Grundlæggende forståelse for mindfulness, hvordan kan mindfulness bidrage til vaneændringer. arbejdet med det i praksis og hvordan det videreføres til andre.

### COACHING

Forståelse for coaching, den coachende samtale og hvordan coaching udføres bedst muligt i praksis.

## KOMPETENCER

Den studerende vil opnå basal viden inden for livsstil- og vanecoaching. Denne viden vil i kobling med flere af de andre fag give den studerende dybere indsigt i, coaching og optimering af vaner, f.eks. i virket som personlig træner. Den studerende vil opnå kompetencer til at kunne afholde en coachende samtale med klienter.



# FAGBESKRIVELSE/ LIVSSTIL & VANECOACHING

---

## ARBEJDSFORMER

Den studerende vil opleve klasseundervisning, praktiske øvelser og gruppearbejde. Den studerende kan desuden forvente mundtlige fremlæggelser og casearbejde - en del af disse i samarbejde med faget Functional Movement og personlig træning.

## OPGAVER

Der vil være mindre teoretiske og praktiske gruppeopgaver samt mindre individuelle opgaver. Ydermere vil der blive stillet refleksionsopgaver.

## EKSAMEN

Der afholdes ikke eksamen i faget. Faget kan kun bestås ved fremmøde til timerne. Fraværsgrensen er maksimalt 15 %. Der afholdes ikke ekstra undervisning i faget.

## LEKTIONSPLAN

Lektionsplanen findes i Lectio.

## LITTERATUR

PP kompendium