

# Studieplan 2019/2020

## Kosthold og coaching

Studiepoeng: 30

### Studiets nivå og organisering

Dette er et nett- og samlingsbasert heltidsstudium på bachelornivå. Det er obligatorisk tilstedeværelse på samlingene.

### Bakgrunn for studiet

Antallet personlige trenere har økt betydelig de siste årene, og er ettertraktet både i den kommersielle treningsbransjen, i lokale idrettslag og private klubber.

En utdannet personlig trener er i dag kvalifisert for å jobbe med planlegging, gjennomføring og evaluering av fysisk trening for friske personer uten sykdom eller skade. Denne grunnleggende kompetansen er god nok for å trene mange personer i dag, men setter begrensninger for personer som har behov for ernæringsmessige råd i forbindelse med vektreduksjon eller -oppgang.

Studiet skal videreutdanne personlige trenere og gjøre dem kvalifisert til å arbeide med personer som har behov for ernæringsråd og kostholdsveiledning. Studiet har fokus på sammenhengen mellom det fysiske og psykiske, da forståelse for dette har avgjørende betydning for motivasjon for livsstilsendring og trening.

### Læringsutbytte

Etter fullført studium skal kandidaten ha følgende totale læringsutbytte definert i kunnskap, ferdigheter og generell kompetanse:

#### Kunnskap

Kandidaten

- har grunnleggende kunnskap om makro- og mikronæringsstoffene våre; kilder,

anbefalinger og omsetning i organismen.

- har kunnskap om de nordiske anbefalingene for inntak av næringsstoffer i ulike alders- og befolkningsgrupper.
- har kunnskap om ernæringsens betydning for helse og fysisk prestasjon
- har kunnskap om vanlige intoleranser, allergier og kostrestriksjoner.
- har kunnskap om betydningen av fysisk trening for god psykisk helse.
- har kunnskap om motivasjonspsykologi og coaching

## Ferdigheter

Kandidaten

- kan kommunisere ernæringskunnskap på en forståelig måte med basis i vitenskapelig dokumentasjon.
- kan gjennomføre motivasjonsfremmende veiledning.

## Generell kompetanse

Kandidaten

- har forståelse og ansvarsbevissthet i tilknytning til veilederrollen.
- fremstår som en rollemodell og besitter gode formidlings- og motivasjonsevner
- har forståelse for coaching og veiledningsmetodikk.
- har kommunikativ kompetanse og evne til å motivere, inspirere og tilrettelegge for tilpasset trening.

## Målgruppe

Studiet retter seg mot personer som allerede er utdannet personlig trener nivå 1, og som ønsker å styrke sin kompetanse innenfor ernæring, motivasjonspsykologi og coaching/kommunikasjon.

## Relevans for arbeidsliv og videre studier

Fullført studium kvalifiserer for oppgaver som innebærer arbeid med personlig trening for personer med særlige behov for ernæringsmessig veiledning i frivillig, offentlig og privat sektor. Studiet kan inngå som et semester i Bachelor i folkehelsearbeid ved Høgskolen i Innlandet eller kombineres med andre utdanninger.

## Opptakskrav og rangering

Generell studiekompetanse eller realkompetanse på tilsvarende nivå, samt fullført og bestått Personlig trener basis (30 studiepoeng) eller tilsvarende.

## Arbeids- og undervisningsformer

Studiet stiller høye krav til deltakelse og medansvar, og er basert på en forståelse om at studenter og lærere har et felles ansvar for å utvikle kunnskap. Studiet legges opp slik at studentene erfarer og medvirker til at teoretisk fagstoff integreres i den praktiske delen. Slik skal kunnskap omsettes til handlingskompetanse. Det legges vekt på problembaserte læringsformer der studentene lærer gjennom erfaring og veiledning, og studentene er i stor grad medansvarlige for den faglige fordypning, både praktisk og teoretisk. Studentene skal planlegge eget arbeid, arbeide selvstendig og i grupper med blant annet tema- og prosjektorganisert opplæring.

## Praksis

Trenerpraksis med varighet på 3 uker. Praksis vil gjennomføres på treningscenter, med arbeidsoppgaver på linje med en ordinært ansatt personlig trener. Studenten skal gjennom 3 uker gjennomføre minimum 20 PT-timer med kunder. Praksis følges opp av veileder.

## Vurderingsformer

Det blir benyttet både skriftlige og praktiske vurderingsformer i studiet, avhengig av det enkelte emnets innhold. Skriftlige eksamener er valgt for å sikre studentens teoretiske kunnskap, og praksisperioden skal vurdere og sikre studentens praktiske ferdigheter.

Vurderingsformene, sammen med arbeidsoppgaver utført underveis i studiet, er viktige virkemidler for å realisere samspillet mellom emnene i studiet.

## Internasjonalisering

Gjennom studiet vil studentene arbeide med internasjonale temaer innen ernæring, coaching og motivasjonspsykologi, og internasjonale og engelskspråklige litteratur vil bli benyttet.

## Studiets oppbygging og innhold

Studiet er inndelt i to emner; 48ERNÆR1 Ernæring, helse og kostholdsveiledning (15 studiepoeng), og 48MOTPC Motivasjonspsykologi og coaching (15 studiepoeng). Emnene består av både teoretisk og praktisk undervisning. Studiet kombinerer nettbasert undervisning, individuelt arbeid på den elektroniske læringsplattformen og fysiske undervisningssamlinger. Det er totalt to samlinger på studiet, og begge har krav om obligatorisk tilstedeværelse.

## Kull

2018

### Emneoversikt

Emnekode	Emnets navn	S.poeng	O/V *)	Studiepoeng pr. semester
				S1
48ERNÆR1	Ernæring, helse og kostholdsveiledning	15	O	15
48AMOTPC	Motivasjonspsykologi og coaching	15	O	15
			Sum:	30

\*) O - Obligatorisk emne, V - Valgbare emne

# Emneoversikt

## 48ERNÆR1 Ernæring, helse og kostholdsveiledning

Emnekode: 48ERNÆR1

Studiepoeng: 15

### Semester

Høst / Vår

### Språk

Norsk

### Krav til forkunnskaper

Ingen spesielle krav

### Læringsutbytte

Ved bestått emne har studenten oppnådd følgende læringsutbytte:

Kunnskap

Studenten

- har grunnleggende kunnskap om makro- og mikronæringsstoffer
- har grunnleggende kunnskap om hvordan kroppen omdanner maten til energi (ATP)
- har grunnleggende kunnskap om kroppens næringsbehov og statlige anbefalinger

- har kunnskap om livsstilssykdommer og kostholdets betydning for utvikling av disse
- har kunnskap om ernæringsutviklingen nasjonalt
- har kunnskap om norsk ernæringspolitikk
- har kunnskap om kroppssammensetning og antropometri
- har kunnskap om innsamling og analyse av kostholdsdata
- har kunnskap om ernæringsens betydning i forbindelse med fysisk aktivitet

## Ferdigheter

### Studenten

- kan vurdere helserisiko med basis i antropometriske mål
- kan vurdere og drøfte artikler og utsagn, samt utvise kildekritikk
- kan omsette teoretisk kunnskap til gjennomføring i praksis
- kan formidle ernæringsbudskap på en oversiktlig og klar måte
- kan vurdere et kosthold og sette opp individuelt tilpassede kostplaner

## Generell kompetanse

### Studenten

- forstår næringsstoffenes betydning for opprettholdelse av normale, kroppslige funksjoner og inneha kunnskapen til å optimalisere og tilrettelegge kostholdet til enkeltindivider og i grupper.

## Innhold

- Makro- og mikronæringsstoffer
- Energimetabolismen
- Fordøyelse og fordøyelsesorganer
- Norske og nordiske anbefalinger
- Kosthold i henhold til næringsstoffanbefalinger
- Utviklingen i det norske kostholdet
- Kosthold i ulike livsfaser
- Overfølsomhetsreaksjoner
- Livsstilssykdommer
- Kosthold i forhold til fysisk aktivitet
- Mattrygghet
- Matvarekunnskap
- Matvarenes mikrobiologi

- Motedietter
- Norsk ernæringspolitikk
- Etikk
- Kildekritikk og litteratursøk

## Arbeids- og undervisningsformer

- forelesninger
- gruppearbeid
- demonstrasjoner
- observasjoner med etterarbeid
- selvstudium
- innleveringer
- oppgaveveiledning

## Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

Utarbeiding og tilpasning av kostplan i forhold til Nordic Nutrition Recommendation

## Eksamen

6 timers individuell skriftlig eksamen som vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A-F, der E er laveste ståkarakter.

## Ansvarlig fakultet

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

# 48AMOTPC Motivasjonspsykologi og coaching

Emnekode: 48AMOTPC

Studiepoeng: 15

## Semester

Høst / Vår

## Språk

Norsk

## Krav til forkunnskaper

ingen spesielle krav

## Læringsutbytte

Ved fullført emne skal kandidaten ha følgende læringsutbytte:

### Kunnskap

Kandidaten:

- har kunnskap om betydningen av fysisk trening for god psykisk helse
- har grunnleggende kunnskap om teorier og metoder innenfor motivasjonspsykologien
- har grunnleggende kunnskap om coaching- og veiledningsteorier
- Har kunnskap om coaching som verktøy i endrings- og utviklingsprosesser
- Kan forstå de ulike motivasjonsfremmende verktøyene innenfor coaching



## Ferdigheter

Kandidaten:

- kan gjennomføre motivasjonsfremmende veiledning
- kan bruke målsetting som et effektivt verktøy for å øke egen og andres motivasjon
- kan bruke coaching som virkemiddel i utvikling og læringsprosesser

## Generell kompetanse

Kandidaten:

- kan analysere og vurdere egen kompetanse som veileder og coach
- kan, basert på samtale med en person, kartlegge og forstå hvilken fremgangsmåte som er hensiktsmessig for å øke motivasjon

## Innhold

- Innføring i motivasjonspsykologi
- Sammenhengen mellom fysisk trening og psykisk helse
- Motivasjon for trening og livsstilsendring
- Målsetting, motivasjon og mestring
- Motivasjonsfremmende veiledning
- Selvbilde og selvtillit
- Coaching

## Arbeids- og undervisningsformer

- Forelesninger
- Gruppe- og pararbeid
- Casearbeid og presentasjoner

## Obligatoriske krav som må være godkjent før eksamen kan avlegges

Muntlig presentasjon av casearbeid

## Eksamen

1 ukes individuell hjemmeeksamen som vurderes med graderte bokstavkarakterer fra A til F, der E er laveste stå karakter

## **Ansvarlig fakultet**

Fakultet for helse- og sosialvitenskap