



Januari 2017

Det löser sig!

Hälsoscoachning med fokus på kost och vikt

”Jag är intresserad av framtiden, därför att jag kommer att tillbringa resten av mitt liv där.”
Kettering

Vill du må bättre? Vill du gå ner i vikt? Vill du förändra ditt liv?

Hälsocoachning är baserad på lösningsinspirerad livsstilsförändring med sex tematräffar.

Det handlar om styrkor, möjligheter och framgångar samt utveckling av kompetenser och resurser. Arbetssättet bygger på att hitta lösningar och att göra framsteg i stället för att slösa energi på att fokusera på varför ett problem har uppstått och vem som har gjort fel.

De 6 tematräffarna tar upp olika aspekter av förändringsarbetet för en bestående livsstilsförändring. Det blir coachning, inspiration och gruppdiskussioner. Vi lär av varandras misstag och uppmuntras av varandras lösningar och framgångar. Mellan träffarna blir det hemuppgifter att fundera över.

Här är upplägget:

Tematräff 1 – Livsstil och hälsa

- Medvetandegöra faktorer som påverkar eller hindrar en bra hälsa.
- Sambandet mellan livsstil och hälsa.
- Varför förändring?
- Vilka framsteg har jag redan gjort?
- Blicka framåt på förändringsprocessen.
- Fysisk aktivitet – Varför? Fördelar?
- Praktisk övning
- Kosttips

Tematräff 2 – Att blicka framåt

- Varför är det viktigt med utmanande men realistiska mål?
- Mina tankar och funderingar från tematräff 1.
- Fastställa mina motiv till förändring.
- Fastställa mina behov av förändring.
- Vad har hänt sedan tematräff 1?
- Omvärdera min nuvarande situation och blicka framåt.
- Fundera på alternativ och möjligheter till förändring i min omgivning.
- Praktisk övning
- Kosttips

Tematräff 3 – Motivation och resultat

- Förståelse för hur förändring går till.
- Förändringsarbete som en process över tid.
- Mina tankar och funderingar från tematräff 2.
- Vad har hänt sedan tematräff 2?
- Motivation är viktigt för framgång vid en förändring.
- Berömma mig själv vid små kontrollerade framgångar - "skynda långsamt".
- Vikten av att förbereda mig väl.
- Prioritera förändringen och genomföra en grundlig planering.
- Identifiera alternativ i närmiljön som stödjer min förändring.
- Praktisk övning
- Kosttips

Tematräff 4 – Stöd och självförtroende

- Förståelse för behovet av stöd och förebilder.
- Utveckla mina starka sidor och egenskaper.
- Fokusera på mina framsteg och positiva aspekter sedan tematräff 3.
- Identifiera styrkor och förebilder som stödjer min förändring.
- Skaffa supportrar.
- Prova olika förändringsstrategier - "färdighetsträning".
- Utveckla mitt självförtroende.
- Praktisk övning
- Kosttips

Tematräff 5 – Att hantera utmaningar

- Det är viktigt att identifiera och hantera hinder till förändring.
- Fokusera på variation i förändringen.
- Söka och hitta vardagsbalansen i min livsstil.
- Fortsätta utveckla målsättningen.
- Fokusera på mina framsteg och positiva aspekter från tidigare träffar.
- Utveckla metoder för att undvika snedsteg och att hantera snedsteg när de inträffar.
- Fokusera på framförhållning.
- Praktisk övning
- Kosttips

Tematräff 6 – Förändring på lång sikt

- Vad fungerar på lång sikt?
- Belöningar är viktiga!
- Diskutera framförhållning.
- Fokusera på mina framsteg och positiva aspekter hitintills.
- Vidareutveckla de alternativ till förändring som finns.
- Utveckla viktiga metoder för att behålla mina förändringar så som belöningar, framförhållning och tacka supportrar för stödet.
- Praktisk övning
- Kosttips

Fakta hälsocoachning

”Det viktigaste är inte varifrån man kommer, utan vart man är på väg.”
Bernie Rhodes

Plats

Lidingö Fysioterapi, Herserudsvägen 5, 181 50 Lidingö.

Tid

Lördagar kl 10-11:30

Datum

28/1, 4/2, 25/2, 11/3, 25/3 och 8/4.

Pris

2.300 kr inklusive moms, betalas innan kursstart.

Information

Besök www.ivera.se. Scrolla ner till nyheter på första sidan och följ länken. Du kan också maila info@ivera.se eller ringa 070 570 28 17.

Anmälan

Skicka anmälan till info@ivera.se.

Vid frågor och funderingar kontakta Gerd. Se kontaktinformation längst ner på sidan.

Med vänliga hälsningar
Gerd Westholm Kjellgren

LIDINGOFYSIOTERAPI

