



Anne Koski-Sinisalo

on suorittanut vuoden mittaisen

Int Health Coach® -koulutuksen

Koulutuksen sisältö:

Health Coaching viitekehys ja kokonaisvaltainen hyvinvointinäkemys

Coaching-taidot elämäntapamuutoksissa

Muutosvalmennuksen vaiheet ja tekniikat

Hyvinvointiin vaikuttaminen mielen ja tunteiden johtamisen avulla

Keho&mieli -yhteyksien hyödyntäminen valmennuksessa

Ravintovalmennus funktionaalisen lääketieteen näkökulmasta

Mindfulness ja tietoisuustaidot hyvinvoinnin tukena

Somaattinen näkemys fyysisen aktiivisuuden suunnittelussa

Luovat valmennusmenetelmät

Oman Health Coach -toiminnan suunnittelu

Tutkinnon hyväksytysti suorittamiseen kuuluu 140 tuntia monimuoto-opetusta

sisältäen verkko- ja lähiopetusta sekä näyttökokeet ja kirjalliset kokeet.

Lisäksi koulutusohjelmaan kuuluu itsenäistä harjoittelua ja yhteensä 70 tuntia coaching-harjoittelua.

Helsinki

9 / 12 / 2020

Sanna Spohr, vastaava kouluttaja

Health Coach Academy

