

HÄLSOAKADEMIN

UTBILDNINGSGUIDE

Utbildning till holistisk hälsoterapeut

För dig som vill förstå mer om kroppen, huden och hur vår hälsa hänger samman. Och som vill lära dig att använda den kunskapen för att hjälpa andra.

Under utbildningen arbetar du med din egen hälsa samtidigt som du bland annat lär dig holistisk analys, näringslära, hudhälsa och coaching. Du får en metod att följa, praktisk träning och stöd i att börja använda det du lär dig.

Du kan komma hit med en längtan efter att förstå dig själv bättre. Du kan också komma med en tydlig önskan att arbeta som terapeut. Du behöver inte ha bestämt hela din framtid för att börja.

DINA FRÅGOR OCH MÖJLIGHETER

Kanske har ditt intresse för hälsa börjat med egna frågor

Du har läst, lyssnat och försökt förstå. Kanske har du ändrat kosten, provat olika träningsformer eller blivit mer uppmärksam på vad som påverkar ditt mående.

Men när råden blir många kan det vara svårt att veta hur du ska tänka. Vilka frågor behöver du ställa? Vad är relevant i just din situation? Och hur hänger allt ihop?

På Hälsoakademin får du studera de sambanden i ett sammanhängande upplägg. Du börjar med dig själv och får sedan öva på att använda kunskapen tillsammans med andra.

Vad vill du kunna göra med din kunskap?

Kanske vill du kunna förstå hälsa på ett djupare sätt. Veta vilka frågor du ska ställa och känna att du har en struktur att hålla dig till.

Kanske vill du arbeta med holistisk hälsa, men saknar kunskapen för att se hur kroppens olika delar påverkar varandra.

Eller så funderar du på att byta yrke och undrar hur du kan börja hjälpa människor på ett professionellt sätt.

Utbildningen ger dig möjlighet att utforska det här i praktiken. Du arbetar med övningar och testklienter, lär dig leda samtal och får börja forma ett erbjudande om du vill starta eget.



HELHETSPERSPEKTIVET

Vad gör vår utbildning annorlunda?

Här möts kunskap om kroppen med holistiska analysmetoder, hudhälsa och coaching – med fokus på hela människan. Vi ser hur kropp, mental hälsa, känslor, livsstil, återhämtning och hud samspelar, eftersom allt påverkar hur vi mår och fungerar.

Du studerar hur kroppens system fungerar och hur olika delar hänger ihop. Samtidigt får du arbeta med frågor om livsstil, återhämtning, känslor och återkommande mönster. Det ger dig flera perspektiv att ta med in i ett samtal och hjälper dig att möta varje klient utifrån deras unika behov.

Du får arbeta med dina underliggande mönster, vilket gör det lättare att hjälpa och skapa förändring – både för dig själv och för dina framtida klienter. Genom utbildningen utvecklar du också din förmåga att lyssna, ställa rätt frågor och se helheten bakom det som klienten söker hjälp med.

Huden har ett eget utrymme. Du fördjupar dig i Happy Skin-metoden™, hudvård och hur Johanna arbetar med hudhälsa ur ett helhetsperspektiv. Du får förståelse för hur hudens mående kan påverkas av bland annat stress, kost, hormoner, livsstil och känslomässig balans.

Du lär dig ett beprövat arbetssätt som har funnits i över 20 år. Mallar, verktyg och praktiska uppgifter ger struktur åt kunskapen och gör det lättare att omsätta teori till verkliga samtal och klientmöten.

Utbildningen är praktiskt förankrad och handlar inte bara om teori. Du får stöd i hur du kommer igång, hittar dina första kunder och börjar bygga upp din verksamhet. Vi följer dig hela vägen med vägledning, konkreta verktyg och möjlighet att träna på det du lär dig.

Vi ser till hela människan och tar hänsyn till både kunskap, erfarenheter och personliga behov. Det är kombinationen av kropp, mental hälsa, hud, livsstil och praktiskt stöd som gör utbildningen unik – och som ger dig en trygg grund för att hjälpa andra på ett mer holistiskt sätt.

Diagnostik som ett analysverktyg

I utbildningen får du ta del av ansikts-, tung- och nageldiagnostik.

Du lär dig att genomföra hälsoanalyser genom att samla in och tolka information från exempelvis observationer, samtal och diagnostiska metoder. Du får också lära dig ställa relevanta följdfrågor om personens vanor, livssituation och aktuella besvär.

Det här får ett sammanhang i studierna av anatomi, fysiologi och kroppens olika system. Du arbetar också med färdiga hälsoformulär och samtalsmallar, så att du får öva på att samla information och genomföra ett strukturerat samtal.

HUDHÄLSA OCH METOD

Mer om huden och Happy Skin-metoden™

För dig som är intresserad av hudhälsa finns en särskild utbildningsdel att fördjupa dig i.

Här arbetar du med Johannas Happy Skin-metod, hudvårdsprodukter och vägledning kring olika hudtillstånd. Gua sha ingår också i kursinnehållet.

Du får också kunskap om hur mage/tarm, mikrobiomet, hormoner och kroppens övriga system påverkar vår hudhälsa.

I ett samtal behöver du kunna lyssna, ställa frågor och förstå personens rutiner. Därför finns både produktkunskap och coachingsverktyg med i utbildningen.

Det ger dig flera kunskapsområden att använda när du utvecklar ditt sätt att arbeta med hud och hälsa.

Hälsohero-metoden™ ger struktur åt arbetet

Metodens fem steg följer med genom utbildningen:

1. **Se.** Du börjar uppmärksamma kroppens signaler och undersöka din nuvarande situation.
2. **Förstå & acceptera.** Du arbetar vidare med dina erfarenheter, behov och återkommande mönster.
3. **Stötta kroppen.** Du använder kunskapen om näring och levnadsvanor i din egen process.
4. **Skapa din riktning.** Du formulerar vad du vill förändra och vilka val som passar din vardag.
5. **Transformera.** Du omsätter insikterna i handling och arbetar med att göra nya vanor till en del av livet.

Du får själv arbeta med processen och sedan öva på hur du kan använda strukturen i din coaching.

UTBILDNINGENS INNEHÅLL

Utbildningens nio delar

01 Intro och start

Du lär känna upplägget, fyller i ditt hälsoformulär och börjar arbeta med din egen process.

02 Energi & inre ledarskap

Du utforskar dina underliggande mönster, dina behov, mål och vad du vill skapa framåt.

03 De 10 Hälsonycklarna

Du fördjupar dig i nycklarna och får öva på att använda dem steg för steg.

04 Holistisk anatomi, fysiologi & diagnostik

Du studerar kroppens olika system och utbildningens analysmetoder – ansikts-, tung- och nageldiagnostik – samt hur dessa kan kopplas till kroppens organ och system. Du får också förståelse för hur dessa hänger samman och samverkar, och hur du kan stötta dem till bättre funktion och balans.

05 Näringslära på cellnivå

Du studerar makro- och mikronäringsämnen, olika näringsämnen och deras dosering, superfoods, antioxidanter samt adaptogener.



UTBILDNINGENS INNEHÅLL

Utbildningens nio delar

06 Analys & coaching

Du lär dig göra en hälsoanalys, genomföra individuella samtal och hur du lägger upp en gruppcoaching. Du får träna på testklienter och får kontinuerligt stöd och hjälp.

07 Hudhälsa

Du fördjupar dig i Happy Skin-metoden™, hudvårdsprodukter och Gua sha. Samt vilka näringsämnen som kan behövas vid olika hudtillstånd.

08 Examen

Du visar dina kunskaper genom både praktiska och teoretiska moment. Vid en godkänd examen blir du certifierad holistisk hälsoterapeut.

09 60-dagars klientutmaning

Du arbetar vidare med att nå ut och börja använda ditt erbjudande med betalande klienter. Under utmaningen får du steg för steg lära dig hur du bygger upp ditt företag, inklusive hur du hittar och attraherar kunder. Eller om du redan har ett företag utgår du där du är. Oavsett får du tydlig vägledning i hur du utvecklar ditt företag – från att identifiera din idealkund och skapa en effektiv metod till att bygga din funnel, stärka ditt varumärke och lära dig hur du får in kunder och klienter. Allt ingår för att du ska kunna ta din idé eller ditt befintliga företag framåt på ett strukturerat sätt.

PRAKTIK, FÖRETAGANDE OCH DIN UTBILDARE

Du får öva medan du lär dig

Att förstå en text och att kunna använda kunskapen i ett samtal är olika färdigheter. Därför innehåller utbildningen både teori, men framför allt praktiska övningar.

Du får arbeta med reflektion, klientfall och testklienter. Mallar och protokoll hjälper dig att strukturera arbetet, och mötena ger utrymme att ställa frågor.

Undervisningen sker online och allt material finns i portalen. I vårt community möter du likasinnade som arbetar mot samma mål.

Du behöver inga tidigare förkunskaper. Kursen är upplagd på ett enkelt och lättillgängligt sätt, med tydliga förklaringar och praktiska övningar. Du får lära dig steg för steg, i din egen takt, och kan ställa frågor när du behöver.

Om du vill starta eget finns företagandet med

Att lära sig om hälsa är en del av att bli terapeut. Att hitta människor att hjälpa och kunna beskriva sitt erbjudande är en annan.

Därför arbetar du med företagandet under utbildningen. Du börjar undersöka vem du vill hjälpa, utvecklar ditt erbjudande och arbetar med varumärke och marknadsföring.

Du får också fundera över hur du vill arbeta. Vill du träffa klienter online eller på plats, individuellt eller i grupp? Kanske vill du kombinera olika arbetsformer?

Det är helt okej att börja utan en färdig affärsidé eller verksamhet. Under utbildningens gång får du möjlighet att utforska och utveckla dina tankar.

Johanna Bjurström, grundare av Hälsoakademin



Jag heter Johanna Bjurström och är grundare av Hälsoakademin. Genom åren har jag utbildat **över 1 000 hälsoterapeuter.**

Jag är auktoriserad hudterapeut, homeopat, dermopat, personlig tränare och NLP-practitioner, med vidareutbildning inom funktionsmedicin, näringslära och mitokondriell medicin.

Jag har också över 25 års erfarenhet som entreprenör, varav över 15 år som digital entreprenör. I utbildningen delar jag med mig av mina holistiska metoder och min erfarenhet av att bygga och driva företag.

ELEVERNAS EGNA ERFARENHETER

Elevernas egna erfarenheter

”Jag har länge sökt efter en utbildning med ett mer holistiskt synsätt, och detta var precis det jag letade efter. Från början gick jag utbildningen för min egen hälsas skull, men ju mer jag lärt mig, desto mer växte lusten att starta eget.”

Sofia, holistisk hälsoterapeut

”Jag började för min egen hälsa och idag arbetar jag med detta! Utbildningen har också gett mig en fantastisk gemenskap med likasinnade.”

Isabella, holistisk hälsoterapeut

”Bästa utbildningen inom holistisk hälsa enligt min mening. Johanna är fantastisk och så duktig på att förklara till både nybörjare och de som redan har stor erfarenhet. Johanna är väldigt mån om alla medlemmar och har en stor gedigen kunskap inom i princip allt inom hälsa, egen företagare etc. Kan varmt rekommendera denna utbildning oavsett om du bara är nyfiken på ämnet eller om du vill bygga på och utveckla dig till egen företagare!”

Evelina, holistisk hälsoterapeut

FRÅGOR OCH SVAR

Om studierna och stödet

01 Hur lång är utbildningen?

Du har tillgång till utbildningen i 12 månader, men du kan slutföra den snabbare om du vill. Många väljer att bli klara på ungefär 6 månader. Utbildningen är godkänd av Kroppsterapeuternas Yrkesförbund, och en försäkring ingår under hela din studietid.

02 Jag har inget läshuvud. Hur är utbildningen upplagd?

Du lär dig genom att testa kunskapen på dig själv, göra praktiska övningar och använda arbetsboken som finns under varje del. Genom att lyssna, öva och omsätta kunskapen i praktiken blir det lättare att förstå och komma ihåg det du lär dig.

03 Får jag support under utbildningen?

Ja, du har tillgång till möten som spelas in om du inte kan delta live. Du har också tillgång till vår community, där vi svarar på frågor dagligen.

04 Behöver jag utbilda mig om jag bara vill göra detta för min egen skull?

Nej, du kan absolut gå utbildningen för din egen hälsa. Många börjar med att vilja förstå och förbättra sin egen hälsa först. När de sedan märker resultat väcks ofta intresset av att hjälpa andra. Med en examen får du möjlighet att arbeta professionellt med hud och hälsa.

FRÅGOR OCH SVAR

Om innehållet och dina möjligheter

05 Vilken kost förespråkar ni?

All hälsa är individuell, och kosten anpassas efter varje persons behov och förutsättningar. Generellt arbetar vi med att minska inflammationsdrivande livsmedel och i stället fokusera på bra proteinkällor, nyttiga fetter och långsamma kolhydrater. Det viktigaste är att näringen anpassas efter individen. Vi ser till hela människan, inklusive vanor, och utgår från det.

06 Vad är det som utmärker Hälsoakademin?

Vi arbetar med hela människan och utbildningen omfattar bland annat mental hälsa, underliggande orsaker, energiarbete, näring och diagnostik. Du lär dig även att tolka blodprover och se till helheten, i stället för att bara fokusera på ett enskilt symtom.

07 Vilka förkunskaper behöver jag för att gå utbildningen?

Du behöver inga särskilda förkunskaper för att börja. Utbildningen passar både dig som är ny inom området och dig som redan har erfarenhet av hälsa, hud eller näring. Du lär dig steg för steg och kan ställa frågor under hela utbildningen.

08 Passar utbildningen om jag arbetar eller har familj?

Ja, utbildningen är flexibel och kan anpassas efter din vardag. Du kan planera studierna utifrån din egen tid och följa materialet i den takt som passar dig. Räkna med ungefär 5–8 timmar i veckan för att få en bra kontinuitet.

FRÅGOR OCH SVAR

Vad kan du göra efter utbildningen?

Som certifierad holistisk hälsoterapeut öppnar du dörren till många nya möjligheter.

Du kan:

- Arbeta som anställd inom hälsa, friskvård och välmående.
- Arbeta heltid, deltid eller skapa en extra inkomst vid sidan av ditt nuvarande arbete.
- Starta eget företag – du lär dig hur under utbildningen.
- Coacha och vägleda klienter individuellt eller i grupp.
- Skapa egna kurser, hälsoprogram och workshops.
- Föreläsa och inspirera andra inom hälsa och livsstil.
- Arbeta med företagshälsa och hälsofrämjande insatser.
- Bli hälsoansvarig på din nuvarande arbetsplats.
- Samarbeta med hälsocenter, kliniker, gym och andra terapeuter.
- Fördjupa din kompetens om du redan arbetar inom ett närliggande område, exempelvis som hudterapeut, massör, personlig tränare, yogalärare eller hälsocoach.
- Utöka ditt befintliga tjänsteutbud och skapa nya intäktsmöjligheter.
- Bygga en digital verksamhet och arbeta oberoende av plats.

En utbildning – många möjligheter.

Oavsett om du drömmer om en helt ny karriär, vill utvecklas i ditt nuvarande yrke eller skapa en extra inkomst genom att arbeta med det du brinner för, ger utbildningen dig kunskapen och verktygen för att ta nästa steg.

FRÅGOR OCH SVAR

Inför ditt beslut

10 Får jag ett bevis på min kunskap efter utbildningen?

Ja, när du har genomfört din examen får du ett certifikat som visar att du har slutfört utbildningen.

11 Hur fungerar betalningen?

Vi erbjuder flexibla betalningsmöjligheter för att göra det enklare för dig att ta nästa steg mot din dröm. Betala med Klarna eller välj något av våra övriga betalningsalternativ. Din utbildningsrådgivare hjälper dig att hitta en lösning som passar dig.

12 Hur vet jag om utbildningen passar mig?

Utbildningen passar dig som vill förstå hud och hälsa ur ett helhetsperspektiv, oavsett om du är helt ny inom området eller redan arbetar inom närliggande områden och vill fördjupa dina kunskaper ytterligare samt få en djupare förståelse för sambandet mellan hud, kropp och hälsa.



FRÅGOR OCH SVAR

Hur kommer jag igång?

Du börjar med att fylla i en ansökan så att vi kan se om utbildningen passar dig. Därefter bokar vi in ett samtal eller en chatt. Under samtalet/chatten får du möjlighet att ställa frågor om utbildningens upplägg. Tillsammans ser vi om utbildningen passar dig, så att du kan känna dig trygg i ditt beslut. Samtalet är kostnadsfritt och inte bindande.

Gör din intresseanmälan här!

Din intresseanmälan är inte bindande.