



Fakulteten för humaniora och samhällsvetenskap
Idrottsvetenskap

Kursplan

Hälso- och livsstilsrelaterad coaching

Kurskod: IDAM04
Kursens benämning: Hälso- och livsstilsrelaterad coaching
Health and Lifestyle Coaching
Högskolepoäng: 7.5
Utbildningsnivå: Avancerad nivå
Successiv fördjupning: Avancerad nivå, har endast kurs/er på grundnivå som förkunskapskrav (A1N)

Huvudområde:
IVA (Idrottsvetenskap)

Beslut om fastställande

Kursplanen är fastställd av Fakulteten för humaniora och samhällsvetenskap 2026-01-20 och gäller från höstterminen 2026 vid Karlstads universitet.

Behörighetskrav

90 hp varav minst 30 hp på G2F-nivå eller högre inom något av följande huvudområden: idrottsvetenskap, folkhälsovetenskap, pedagogik, psykologi, sociologi. Alternativt lärarexamen om minst 180 hp. Dessutom antingen gymnasiets Svenska 3, Engelska 6 eller gymnasiets Svenska nivå 3, Engelska nivå 2. Motsvarandebedömning kan göras.

Lärandemål

Efter avslutad kurs ska studenten kunna

1. föra ett djupgående resonemang om betydelsen av hälso- och livsstilsrelaterade coachingsamtal för individ, grupp och samhälle,
2. identifiera och kritiskt granska olika perspektiv på hälso- och livsstilscoaching,
3. analysera och värdera olika hälsocoachmodellens teoretiska utgångspunkter och praktiska användbarhet, samt
4. genomföra individuella hälso- och livsstilsrelaterade coachingsamtal med utgångspunkt i

holistiska perspektiv och adekvata hälsocoachmodeller.

Innehåll

Kursens syfte är att fördjupa och problematisera frågeställningar kopplade till området hälso- och livsstilscoaching. Vidare är syftet att förena vetenskapligt förankrade teorier med beprövade erfarenheter inom det hälsocoachrelaterade kunskapsområdet.

Kursen behandlar:

- olika perspektiv på relationen mellan forskning och beprövad erfarenhet inom det hälsocoachrelaterade kunskapsområdet,
- genomförande av holistiska hälso- och livsstilsrelaterade coachingsamtal med utgångspunkt i vetenskapligt beprövade hälsocoachmodeller.

Kurslitteratur och övriga läromedel

Se separat dokument.

Examination

Samtliga lärandemål examineras genom en skriftlig individuell inlämningsuppgift samt genom en muntlig presentation och diskussion i seminarieform.

Om studenten har ett beslut från Karlstads universitet om riktat pedagogiskt stöd på grund av dokumenterad funktionsnedsättning har examinator rätt att ge studenten en anpassad examination eller att låta studenten genomföra examinationen på ett alternativt sätt.

Betyg

Kursen bedöms enligt betygsskalan Väl godkänd (VG), Godkänd (G) eller Underkänd (U).

Kvalitetsuppföljning

Under och efter kursen sker en uppföljning av måluppfyllelse och förutsättningar för lärande i kursen. Dess främsta syfte är att bidra till förbättringar. Studenternas erfarenheter och synpunkter är ett av underlagen för granskningen, och inhämtas i enlighet med gällande regelverk. Studenterna informeras om resultaten och eventuella beslut om åtgärder.

Kursbevis

Kursbevis utfärdas på begäran.

Övrigt

Gällande regler för utbildning på grundnivå och avancerad nivå vid Karlstads universitet reglerar studenters och anställdas skyldigheter och rättigheter.