



Life & Health

Lifestyle training curriculum



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Life & Health

Lifestyle training curriculum



LHL



cesie
the world is only one creature



AUSTURBRÚ



Nome: Life&Health lifestyle training curriculum
Ore di lavoro: 300
Target group: Adulti che vogliono cambiare e migliorare il loro stile di vita
Accreditamento: 15 ECTS on level 2 of EQF
Editore: The Education and Training Service Centre (ETSC) ([Fræðslumiðstöð atvinnulífsins](#))



Il Life&Health lifestyle training curriculum

La formazione sullo stile di vita Life&Health è una formazione di secondo livello del Quadro delle qualifiche islandese (IQF) ed europeo (EQF). Gli obiettivi della formazione sono di educare i partecipanti sui fattori che influenzano la salute, aumentare l'alfabetizzazione sanitaria e la capacità di essere responsabili della propria salute. Durante tutta la formazione l'accento è posto sull'auto-empowerment, l'auto-riflessione, la motivazione e l'orientamento agli obiettivi, oltre che sull'essere attivi e cooperativi con il supporto di lifestyle coach.

Il gruppo target della formazione è costituito da adulti che vogliono migliorare la loro salute e il loro stile di vita. La formazione è innanzitutto di carattere preventivo, ma può anche andare a beneficio di persone con problemi di salute come l'ipertensione arteriosa, il colesterolo o il diabete di tipo 2. La formazione copre 300 ore e può essere valutata per un massimo di 15 ECTS al livello 2 dell'EQF.



Organizzazione

I fornitori accreditati di formazione per adulti sono responsabili dell'attuazione della formazione e nominano il project manager (PM). Il ruolo del PM è quello di supervisionare la formazione, assicurare il coordinamento e l'ordine logico dei moduli. Il PM organizza il modo in cui ogni sessione viene svolta sotto la guida di un lifestyle coach o in autoapprendimento. I coach dello stile di vita sono invitati a utilizzare diversi metodi di insegnamento adatti agli studenti adulti.

Durante la formazione, i lifestyle coach dovrebbero utilizzare esempi di vita reale ed essere consapevoli degli obiettivi generali del corso, per garantire la coordinazione. La quantità di compiti a casa è diversa a seconda dei moduli e dei singoli individui. La serie di moduli, anche se facoltativi, devono essere logici, come la formazione di follow-up deve essere implementata dopo la finalizzazione della formazione di base.

Il lasso di tempo della formazione sullo stile di vita dovrebbe essere di 12 mesi. Pertanto si raccomanda che i project manager intervistino i partecipanti prima e dopo la formazione di base e alla fine della formazione di follow-up.

- Nella prima intervista l'attenzione si concentra sugli obiettivi, sulla salute attuale e sulle circostanze dei partecipanti.
- Nella seconda intervista, alla fine della formazione di base, l'attenzione si concentra sui risultati della formazione e sui nuovi obiettivi.
- Nella terza intervista, al termine del corso di formazione, si esamineranno i risultati, il cambiamento dello stile di vita e le impostazioni future degli obiettivi.

I colloqui offrono l'opportunità di costruire un buon rapporto e di offrire individualizzazione e mezzi di comunicazione aperti con i coach di lifestyle e/o i project manager tra una sessione e l'altra.

I partecipanti sono responsabili della maggior parte della formazione sullo stile di vita e il gruppo è incoraggiato a condividere le proprie esperienze e a lavorare/formare insieme.

La formazione sullo stile di vita può essere organizzata come parte della formazione sul lavoro o della promozione della salute all'interno di un'organizzazione. Tuttavia è fondamentale che le persone si basino in parte su una loro scelta piuttosto che su un obbligo. Per avvicinarsi alle esigenze dei diversi individui è importante utilizzare diversi metodi di insegnamento, come la comunicazione attiva, le lezioni, i video, gli studi sul campo, i casi di studio e vari tipi di formazione ed esercizi che i partecipanti possono provare da soli o in gruppo.

Gli organizzatori e i coach dello stile di vita devono essere attenti alla salute e al benessere dei partecipanti e, se necessario, indirizzarli a risorse adeguate o al supporto di esperti. Pertanto devono avere conoscenze rilevanti sui servizi sociali e sanitari disponibili.

Learning Outcomes

I partecipanti otterranno contezza riguardo:

- Fattori che influenzano la salute e il benessere
- Servizi sanitari disponibili e supporto



Life & Health

Lifestyle training curriculum

I partecipanti acquisiranno competenze in:

- Educazione alla salute per quanto riguarda la propria salute.
- Presentare e discutere in modo positivo le conoscenze e le esperienze relative al cambiamento del loro stile di vita.





I partecipanti devono essere in grado di mettere in pratica le conoscenze e le competenze generali fornite:

- Assumersi la responsabilità della propria salute.
- Mantenere e sostenere i cambiamenti del proprio stile di vita.
- Beneficiare della loro rete di supporto per mantenere i cambiamenti del loro stile di vita.
- Valutare e apprezzare i risultati della loro formazione sullo stile di vita, dell'aumento dell'esercizio fisico e del miglioramento della dieta, con riferimento ai propri obiettivi.

Valutazione del corso

Le prestazioni sono valutate sulla base dei criteri di conoscenza, abilità e competenze stabiliti nel programma di studi, utilizzando diversi metodi di valutazione che l'erogatore di servizi educativi concorda e che sono descritti nel programma di studi. L'enfasi dovrebbe essere posta sull'utilizzo di parte di ogni sessione per esaminare come le persone stanno andando nel loro studio. La valutazione del corso dovrebbe essere utile ai partecipanti per confermare il loro successo e per migliorare l'apprendimento, la motivazione e il feedback nel corso della formazione.

Modifiche al curriculum

Gli istituti di formazione sono autorizzati ad apportare modifiche a questo programma di studi che ammontano fino al 10% della durata totale del corso, senza che ciò sia in contraddizione con gli obiettivi e gli scopi del corso. Modifiche superiori al 10% sono consentite solo con l'approvazione del consorzio Life&Health.

**Moduli**

Nome del modulo	Ore totali	Ore in gruppo	Ore di supporto	Ore esercizi a casa	EQF level
Alfabetizzazione sanitaria, registrazione e valutazione	32	3	3	26	2
Cooperazione, definizione degli obiettivi e motivazione.	30	5	5	20	2
Esercizio	76	3	3	70	2
Alimentazione sana, dimensioni delle porzioni e nutrizione	44	5	5	34	2
Benessere e sfide mentali	28	4	4	20	2
Follow-up	90	10	10	70	2
Ore totali	300	30	30	240	



Alfabetizzazione sanitaria, registrazione e valutazione

Livello	2
Orario	32
Oggetto	Health
Argomenti	Health literacy, registration and evaluation of success

Descrizione

Lo scopo di questo modulo è quello di permettere ai partecipanti di valutare la propria salute e di valutare criticamente i messaggi e le raccomandazioni riguardanti la salute e lo stile di vita. L'accento è posto sull'acquisizione da parte dei partecipanti di conoscenze su concetti chiave che riguardano la salute, i principali sintomi delle malattie non trasmissibili (MNT) e le misure preventive contro di esse. Vengono discussi il diabete di tipo 2, lo stress, l'ansia, le malattie cardiache e vascolari e i loro effetti sulla salute generale, la capacità lavorativa e l'aspettativa di vita. I partecipanti ricevono una formazione sul monitoraggio e la registrazione della dieta, dell'esercizio fisico e dei fattori mentali come il sonno, lo stress, l'autostima e l'ansia. Un'attenzione particolare sarà dedicata alla discussione delle sfide dei cambiamenti dello stile di vita e di come affrontarle, presentando la raccomandazione ufficiale sulla dieta e l'esercizio fisico della Direzione della salute. Altre direzioni sono discusse in modo critico facendo riferimento alle diverse malattie e alle esigenze dei singoli partecipanti.

Criteri per il risultato dell'apprendimento di questo modulo

I partecipanti devono aver acquisito le conoscenze e la comprensione di:

- Concetti chiave riguardanti i fattori di salute.
- Sintomi di NCD.
- Prevenzione contro gli NCD.
- Raccomandazioni su dieta ed esercizi.
- Importanza dei fattori mentali per la salute.
- Consulenza e servizi professionali disponibili.

I partecipanti acquisiranno competenze in:

- Monitoraggio e registrazione di dieta ed esercizio fisico.
- Monitoraggio e registrazione di fattori mentali come sonno, stress, autostima e ansia.

I partecipanti saranno in grado di applicare le conoscenze e le competenze generali acquisite per:

- Valutare criticamente le indicazioni e le raccomandazioni riguardanti la salute e lo stile di vita.
- Valutare la loro salute e cercare aiuto professionale quando necessario.



Valutazione del modulo

In ogni sessione vengono esaminati i risultati raggiunti e vengono anche esaminati i compiti a casa. La partecipazione viene registrata e i controlli sanitari vengono effettuati all'inizio, a metà e alla fine della formazione. I trainer valutano il processo utilizzando vari metodi. I trainer devono essere vigili e rilevare quando i partecipanti hanno bisogno di un supporto professionale e incoraggiarli a cercare assistenza se necessario.



Cooperazione, definizione degli obiettivi e motivazione

Level	2
Hours	30
Subject	Health
Topics	Goal setting, cooperation, motivation and self-empowerment

Descrizione

Lo scopo di questo modulo è quello di far acquisire ai partecipanti le competenze necessarie per lavorare con gli altri sui cambiamenti dello stile di vita. L'accento è posto sulle capacità di cooperazione e di comunicazione e sull'atteggiamento positivo nei confronti di se stessi e delle altre persone. I partecipanti acquisiscono abilità nel definire e costruire la loro rete di supporto per sostenere i cambiamenti del loro stile di vita, poiché il supporto da parte degli altri può essere un fattore chiave per un cambiamento di stile di vita di successo. I passi chiave nella definizione degli obiettivi, nella gestione delle aspettative sono affrontati e i partecipanti sono preparati nel definire e sostenere obiettivi realistici. È importante migliorare la comunicazione, l'incoraggiamento reciproco e la tolleranza all'interno del gruppo, composto da individui con bisogni diversi. I partecipanti sono incoraggiati a prendersi cura di se stessi, ad essere gentili e a perdonare se stessi e quindi a minimizzare l'effetto delle battute d'arresto nel processo di formazione.

Criteri per il risultato dell'apprendimento di questo modulo

I partecipanti devono averne acquisito la conoscenza e la comprensione:

- Elementi di base della definizione degli obiettivi.
- Cosa costituisce una buona comunicazione.
- Gli effetti di una buona comunicazione.
- L'importanza della confidenzialità per una comunicazione positiva e nutriente.
- L'importanza di essere gentili con se stessi e con gli altri nel processo di cambiamento dello stile di vita.

I partecipanti acquisiranno competenze in

- La definizione di obiettivi.
- Il perseguimento degli obiettivi.
- Incoraggiare e sostenere gli altri nei cambiamenti del loro stile di vita.

I partecipanti saranno in grado di mettere in pratica le conoscenze generali e le competenze acquisite:

- Limitare l'influenza delle battute d'arresto nel processo di formazione sullo stile di vita.
- Lavorare con gli altri sui cambiamenti dello stile di vita.
- Costruire una rete di supporto sociale intorno ai cambiamenti del loro stile di vita.

Valutazione del modulo

In ogni sessione vengono esaminati il successo e i compiti a casa. La partecipazione viene registrata e i controlli sanitari vengono effettuati all'inizio, a metà e alla fine della formazione. Gli allenatori valutano il processo utilizzando vari metodi. Gli allenatori devono essere vigili e rilevare quando i partecipanti hanno bisogno di un supporto professionale e incoraggiarli a cercare assistenza se necessario.

Esercizio

Level	2
Hours	76
Subject	Exercise
Topics	Health and exercise

Descrizione

Lo scopo di questo modulo è quello di introdurre i benefici per la salute dell'esercizio fisico. I benefici derivanti da diversi tipi di attività fisica, come l'esercizio cardio, l'allenamento della forza, il riscaldamento e gli allungamenti, sono analizzati e rivisti con riferimento alle NCD. Vengono presentate le raccomandazioni ufficiali della Direzione della salute sull'esercizio fisico e gli effetti dell'esercizio fisico sul benessere mentale e fisico. L'attenzione principale è rivolta alle esigenze individuali, agli interessi e alle capacità fisiche. Vengono esaminati gli aspetti di sicurezza della salute e l'importanza di cercare soluzioni a lungo termine per aumentare l'esercizio fisico e quindi il benessere.

Criteri per il risultato dell'apprendimento di questo modulo

I partecipanti devono aver acquisito le conoscenze e la comprensione di:

- L'impatto dell'esercizio fisico per la salute mentale e fisica.
- I vantaggi di diversi tipi di esercizi relativi agli NCD.
- Impatto benefico dell'esercizio con riferimento alle raccomandazioni ufficiali.
- Diversi metodi per organizzare e tenere traccia dell'esercizio.
- Problemi di sicurezza relativi alle condizioni fisiche e alle limitazioni individuali.

I partecipanti acquisiranno competenze in:

- Tenere traccia e valutare il proprio allenamento.
- Valutare le proprie condizioni fisiche e non andare avanti di se stessi.
- Sfruttare le opportunità di esercizio fisico nel proprio quartiere, servizi e aree ricreative.

I partecipanti saranno in grado di mettere in pratica le conoscenze e le competenze generali acquisite per:

- Esercitati e registra vari esercizi, allenamento cardio e di forza.
- Stabilirsi obiettivi e monitorare il loro esercizio.
- Prestare attenzione ai limiti di tolleranza durante l'esercizio.

Valutazione del modulo

In ogni sessione vengono esaminati il successo e i compiti a casa. La partecipazione viene registrata e i controlli sanitari vengono effettuati all'inizio, a metà e alla fine della formazione.

Il Coachesmonitor registra i partecipanti per l'esercizio fisico, risponde alle domande e dà consigli sui tipi e la quantità di esercizio. Valutano il processo utilizzando vari metodi. Gli allenatori devono essere vigili e rilevare quando i partecipanti hanno bisogno di un supporto professionale, ad esempio a causa di condizioni mediche, e incoraggiarli a cercare assistenza se necessario.



Dieta salutare, porzioni e nutrizione

Level	2
Hours	44
Subject	Diet
Topics	Healthy diet, portions, nutrition, shopping and cooking

Descrizione

Lo scopo di questo modulo è che i partecipanti possano modificare la loro dieta, monitorare questi cambiamenti attraverso il diario alimentare e apprezzare l'impatto che questi cambiamenti avranno. Saranno trattate le raccomandazioni dietetiche e l'impatto della dieta sui MNT. La fondazione sarà costituita da raccomandazioni ufficiali delle Direzioni della salute (DH), ma saranno trattate anche altre diete come la dieta a basso contenuto di carboidrati, paleo-, vegana e mediterranea. I partecipanti sono addestrati a utilizzare il diario alimentare per organizzare e monitorare la loro dieta. Valutare il valore nutrizionale del cibo durante la spesa per facilitare la sostituzione di scelte non salutari con altre sane.

Criteri per il risultato dell'apprendimento di questo modulo

I partecipanti devono aver ottenuto conoscenza e comprensione di:

- Raccomandazioni dietetiche ufficiali (DH) e aggiustamenti relativi al diabete di tipo 2.
- Essere in grado di valutare il valore nutrizionale e gli ingredienti di diversi alimenti.
- L'impatto della dieta sulla salute e sul benessere.
- Diversi tipi di integratori alimentari.
- Porzioni consigliate.
- Diversi suggerimenti dietetici.

I partecipanti acquisiranno competenze in:

- Organizzare e monitorare la loro dieta usando il diario alimentare ecc.
- Valutazione del valore nutrizionale degli alimenti quando si fa la spesa.
- Stabilire obiettivi dietetici e nutrizionali

Lo studente sarà in grado di mettere in pratica le conoscenze e le competenze generali acquisite per:

- Scegli una dieta sana.
- Valuta la loro fame e gestisci le porzioni
- Apprezzare il successo di una dieta cambiata.
- Usa il loro buon senso e il pensiero critico per valutare le opzioni / i temi dietetici in qualsiasi momento.

Valutazione del modulo

In ogni sessione vengono esaminati il successo e i compiti a casa. La partecipazione viene registrata e i controlli sanitari vengono effettuati all'inizio, a metà e alla fine della formazione.

Gli allenatori monitorano i progressi dei partecipanti e registrano i progressi tra una sessione e l'altra, rispondono alle domande e danno un feedback e rispondono alle domande. Gli allenatori devono essere vigili e rilevare quando i partecipanti hanno bisogno di un supporto professionale, ad esempio a causa di condizioni mediche, e incoraggiarli a cercare assistenza se necessario.

Mental challenges



Level	2
Hours	28
Subject	Mental health
Topics	Stress, sleep and mental well-being

Descrizione

Lo scopo di questo modulo è quello di far acquisire ai partecipanti l'abilità di riconoscere i sintomi dello stress, dell'insonnia e dell'indisposizione e la capacità di rispondere con vari approcci riconosciuti per migliorare il benessere individuale. Argomento trattato sono i sintomi dell'insonnia, dello stress, dell'ansia, della depressione e di altri disturbi mentali e come affrontarli. Vengono discussi i fattori esterni che influenzano la salute mentale.

I partecipanti sono addestrati a utilizzare vari approcci per migliorare la salute mentale, l'attività e il benessere.

Criteri per il risultato dell'apprendimento di questo modulo

I partecipanti devono aver ottenuto conoscenza e comprensione in:

- Sintomi di insonnia, stress, ansia, depressione e altri disturbi mentali.
- Diversi approcci per affrontare le sfide mentali.
- Fattori esterni che influenzano il benessere mentale, come l'uso dello schermo e la comunicazione.
- L'impatto del sonno sulla salute e sullo stile di vita.

I partecipanti acquisiranno competenze in:

- Utilizzare vari metodi per affrontare le sfide mentali, come la meditazione, la consapevolezza e il rilassamento.
- Utilizzare approcci diversi per aumentare l'attività e il benessere.
- Impostare i limiti per limitare il loro carico di lavoro e migliorare il benessere.

I partecipanti saranno in grado di mettere in pratica le conoscenze e le competenze generali acquisite per:

- Riconoscere i sintomi di stress, insonnia e angoscia in se stessi.
- Mettere prima la propria salute e il proprio benessere.

Valutazione del modulo

In ogni sessione vengono esaminati i progressi e i compiti. La partecipazione viene registrata e i controlli sanitari vengono effettuati all'inizio, a metà e alla fine della formazione. Gli allenatori valutano il processo utilizzando vari metodi. Gli allenatori devono essere vigili e rilevare quando i partecipanti hanno bisogno di un supporto professionale, ad esempio a causa di insonnia, ansia o depressione, e incoraggiarli a cercare assistenza se necessario.



Follow up

Level	2
Hours	90
Subject	Follow up
Topics	Diet, exercise and wellbeing

Descrizione

Lo scopo di questo modulo è quello di sostenere i cambiamenti di stile di vita e i progressi ottenuti nella formazione di base. Nel follow-up training l'accento è posto su tutti i moduli che sono dieta, esercizio fisico e benessere a seconda delle esigenze individuali.

La formazione di follow-up può essere realizzata da un'organizzazione diversa da quella di base, purché sia accettata dall'organizzatore della formazione di base. L'organizzatore della formazione può decidere di offrire una formazione di follow-up. La formazione di follow-up di solito copre 8 mesi, cioè se la formazione di base viene realizzata in 4 mesi. Combinando la formazione sullo stile di vita Life&Health si suppone che copra 12 mesi o un anno.

Criteria per il risultato dell'apprendimento di questo modulo

I partecipanti devono aver ottenuto conoscenza e comprensione di:

- Definizione degli obiettivi e valutazione dei risultati.
- L'importanza e l'impatto di vari esercizi sulla salute, l'allenamento cardio, flessibilità e forza.
- Criteri per un'alimentazione sana, alimentazione e impatto dietetico sulla salute.
- Sintomi e fattori di rischio per lungo termine e NCD.
- Sintomi di stress e l'importanza di dormire bene la notte.

I partecipanti acquisiranno competenze in:

- Coordinare in modo indipendente l'esercizio nelle loro attività quotidiane.
- Stabilirsi obiettivi realistici e monitorare il successo.
- Organizzare la propria formazione e seguire i propri piani.
- Sostenere una dieta sana.

I partecipanti saranno in grado di mettere in pratica le conoscenze e le competenze generali acquisite per:

- Sostenere i loro cambiamenti nello stile di vita.
- Fare esercizio fisico regolare e vario.
- Affrontare le sfide quotidiane legate alla dieta, all'esercizio fisico e alle loro attività quotidiane.
- Limitare l'impatto delle battute d'arresto nei progressi dell'allenamento.
- Sostenere una visione positiva della propria salute.
- Usare le tecniche per combattere i modelli di pensiero negativo ed essere gentile con se stessi e gli altri.
- Creare un ambiente per promuovere e perseguire uno stile di vita sano con il sostegno di altri, familiari, amici e colleghi.



Valutazione del modulo

Se l'Educational Provider per adulti offre la formazione di follow-up è importante monitorare i progressi in ogni sessione. La partecipazione è registrata e viene offerto un controllo dello stato di salute all'inizio, dopo la formazione di base e alla fine della formazione. L'istruttore valuta il processo utilizzando vari metodi. Gli istruttori devono essere attenti se i partecipanti hanno bisogno di un supporto professionale e incoraggiarli a cercare assistenza se necessario.

Se la formazione di follow-up è attuata da un altro organizzatore, i partecipanti devono far accettare il loro piano di follow-up dall'organizzatore della formazione di base. L'Adult Educational Provider valuta se la formazione pianificata segue le linee guida e gli obiettivi del curriculum, oltre a monitorare i progressi dei partecipanti entro la fine della formazione di follow-up, come avrebbe fatto l'organizzatore se avesse offerto la formazione di follow-up da solo.

Curriculum - qualificazione & valutazione del corso

Gli organizzatori, i project manager e gli istruttori possono utilizzare un modulo di google per la valutazione dei corsi e dei singoli individui.

Modulo Google - valutazione del corso.

Il modulo Google fornisce un quadro di riferimento per la valutazione dei partecipanti.



Life & Health

Partners



SÍBS

www.sibs.is

Contact person: Stefanía G. Kristinsdóttir - stefania@sibs.is



LHL

The Norwegian Heart and Lung Patient Organization

www.lhl.no

Contact person: Mette R. Dønåsen - mette@lhl.no



Austurbrú

The East Iceland Bridge for Development,
Tourism, Culture, Knowledge and Innovation

www.austurbru.is

Contact person: Hrönn Grímsdóttir - hronng@austurbru.is



CESIE

www.cesie.org

Contact person: Giovanni Barbieri - giovanni.barbieri@cesie.org



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union