

## Kursholder hos oss

Har du lyst til å bli kursholder i TD-metoden og en del av vårt nasjonale fagteam? Her finner du informasjon om hvordan du utdanner deg og hvilke kurs du kan holde.

Din utdanningen går over fire moduler slik at du kan holde fire ulike kurs for dine kursdeltakere. Du melder deg på én modul av gangen.

### **Opptakskrav**

Du har utdanning eller relevant erfaring innen kosthold, anatomi og fysiologi. For eksempel er du utdannet PT, kostholdsveileder, sykepleier, treningsveileder, fysioterapeut, har erfaring som kursholder/foreleser eller har en stor egeninteresse for kosthold og helse. Vi legger vekt på personlig egnethet. Har du spørsmål, ta kontakt med Jessica Grønstad. Kontaktinformasjon finner du under.

### **Læring og oppfølging**

Vi i TD-metoden legger stor vekt på at alle skal nå sine mål og oppleve mestring. Det gjelder selvfølgelig også når vi skal utdanne deg som kursholder. Vårt support-team hjelper deg å lykkes både under utdanningen og når du er sertifisert kursholder og en del av fagteamet.

Support-teamet består av:



**Jessica Grønstad**

Daglig leder samt leder for avdeling for salg- og produktutvikling



**Trine Dahlmo**

Mor til TD-metoden  
Faglig leder og kursholder



**Marte Jacobsen Åsland**

Leder for avdeling for markedsføring

Mor til TD-metoden, Trine Dahlmo, holder selv alle kursene hos oss. Hun er en svært erfaren kurs- og foredragsholder og utdanner også ernæringsterapeuter og fagpersoner innen NLP ved sin skole. Hun har en helt unik positiv pedagogikk som gjør det svært motiverende og lærerikt å gå på kurs hos henne.

**Når du er sertifisert TD-metoden kursholder er du en del av et engasjert og dyktig fagteam. Du får god oppfølging av support-teamet og holder kontakten med dine kollegaer i supportgruppen og i events- og fagsamlinger. Sammen lykkes vi!**

## Prosesskurs

Utdanningen er lagt opp som en prosess hvor du på en pedagogisk og motiverende måte bygger din kompetanse, modul for modul. Du lærer deg først å veilede kursgruppen og å gjennomføre motivasjonsmøter én til én. Når du holder ditt første kurs som kursholder vil derfor en vesentlig del av undervisningen foregå som videoundervisning med Trine. Etter hvert som du bygger opp kunnskap og erfaring, holder du gradvis mer av undervisningen selv.

Vi anbefaler at du planlegger å delta på alle kursmodulene, slik at du får en god kontinuitet i ditt utdanningsforløp. Det vil bidra til at ditt kompetansenivå heves underveis og at vokser i rollen som kursholder. Det gir deg også muligheten til å tilby hele kursserien til dine kunder.

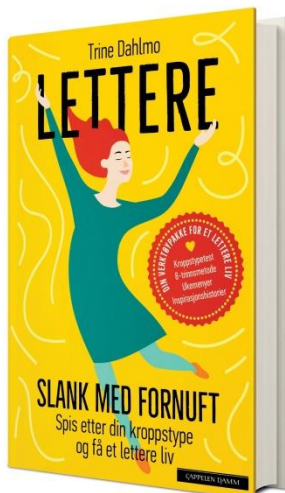
### I ditt utdanningsforløp vil du lære

- TD-metoden, som inkluderer
  - Kostholdsveiledning
  - Strategier for å lykkes med en livsstilsendring
  - Motivasjonsarbeid
  - Grunnleggende sykdomslære om relevante livsstilssykdommer
- Hvordan du veileder en gruppe
- Hvordan du holder kurs
- Hvordan du holder motivasjonsmøter én til én

Etter fullført utdanningsforløp på fire moduler er du sertifisert **TD-metoden veileder** og kan i tillegg til å tilby kurs også tilby personlig oppfølging med kostholdsveiledning.

## Kursene du kan tilby

Kursene du kan tilby dine kunder er utarbeidet av Trine Dahlmo. De er basert på hennes erfaringer av hva som skal til for å få et lettere liv – og beholde det for alltid. Hun har i sin hjemby og via nettkurs holdt tilsvarende kurs i en årrekke. Metoden er publisert av forlaget Cappelen Damm i boken *Lettere, slank med fornuft*.



Etter hvert som du er sertifisert i de ulike modulene, kan du holde disse kursene i *Lettere liv*-serien

### Modul 1 – Kom i gang

4 måneder med 3 én til én møter og 9 kurstreff på til sammen 11 timer

### Modul 2 – Lettere hverdag

4 måneder med 2 én til én møter og 8 kurstreff på til sammen 9 timer

### Modul 3 – Varige vaner

Under utvikling. Informasjon kommer

### Modul 4 – Lettere liv

Under utvikling. Informasjon kommer

## Kontakt

Har du spørsmål, er du hjertelig velkommen til å ta kontakt med Jessica hos oss.

Kontaktopplysninger:

Tlf 47 33 84 33

Mail [jessica@tdmetoden.no](mailto:jessica@tdmetoden.no)

# Kursholderens utdanningsforløp

## Modul 1: Kom i gang

- Nettkurs med undervisningsvideoer: Tas i forkant av kurset i november
- Praktisk personlig oppgave som gjennomføres før kurset i november
- 3 veiledningstimer á 45 minutter med en av våre TD-metoden veiledere. (Via ZOOM)
- 5 dagers kurs á 35 timer. Se kursdatoer under. Teorieksamen siste dag på kurset

Ved bestått eksamen får du tittelen *TD-metoden kursveileder* og kan holde *Kom i gang-kurs*.

**Pris:** kr. 12500,- Undervisning er fritatt mva.

## Kurs i 2020

- 11-15 november i Bergen
- 18-22 november i Hamar

## Modul 2: Lettere hverdag

- Du kan delta på kurset når du har bestått modul 1 og holdt minst t.o.m. 4. kurstreff på *Kom i gang-kurset*.
- 4 dager kurs á 28 timer.

Ved bestått eksamen får du tittelen *TD-metoden kursveileder nivå 2* og kan holde *Lettere hverdag-kurs*.

**Pris:** kr. 9500,- Undervisning er fritatt mva.

## Modul 3: Varige vaner

- Du kan delta på kurset når du har bestått modul 2 og holdt minst t.o.m. 4. kurstreff på *Lettere hverdag-kurset*.
- 3 dager kurs á 24 timer.

Ved bestått eksamen får du tittelen *TD-metoden kursveileder nivå 3* og kan holde *Varige vaner-kurs*.

**Pris:** kr. 7500,- Undervisning er fritatt mva.

## Modul 4: Lettere liv

- Du kan delta på kurset når du har bestått modul 3 og holdt minst t.o.m. 4. kurstreff på *Varige vaner-kurset*.
- 2 dager kurs á 16 timer.

Ved bestått eksamen får du tittelen *TD-metode-veileder* og kan holde *Lettere liv-oppfølging* av dine kunder.

**Pris:** kr. 7500,- Undervisning er fritatt mva.

*Med forbehold om endring i kursopplegg og datoer. Dersom Covid-19-situasjonen bidrar til at det er restriksjoner vi må forholde oss til er vi fleksible og samarbeider med påmeldte for å finne gode løsninger.*