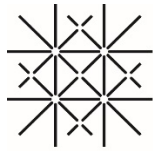


## Curriculum CAS 'Personal Health Coach

	Themenbereiche	Inhalte
<b>Blockwoche</b>	Personal Health Coach	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definition und Abgrenzung</li> <li>- Bedeutung für Gesundheitssystem</li> <li>- Einsatzbereiche / Arbeitsfeld Personal Health Coach</li> </ul>
	Lebensstilinterventionen in Therapie und Prävention von Nichtübertragbaren-Erkrankungen (NCDs)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bedeutung eines gesundheitsrelevanten Lebensstils</li> <li>- Evidenz von Bewegungsinterventionen</li> <li>- Evidenz von Ernährungsinterventionen</li> <li>- Evidenz Psychische Gesundheit</li> <li>- Best Praxis Modelle</li> <li>- Evidenz von Coaching-Interventionen</li> </ul>
	Gesundheitsverhalten ändern	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gewohnheit</li> <li>- Gründe für einen ungesunden Lebensstil</li> <li>- Theorien zu Gesundheitsverhalten</li> <li>- Verhaltensänderungstechniken</li> <li>- Individuelle Anpassung</li> <li>- Verhalten beibehalten</li> </ul>
	Kompetenzen zur Durchführung von Gesundheits- und Fitnessanamnesen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tools zur Erfassung von Bewegung, Ernährung und Stress</li> <li>- Ein- und Ausschlusskriterien des Coachings bei verschiedenen Krankheitsbildern</li> </ul>



Advanced Studies

<b>Themen der Blocktage</b>	Coaching und Gesprächsführung	-	Coaching Tools
		-	Planung des Coachings
		-	Gesprächs- und Fragetechniken
		-	Ethische und rechtliche Grundlagen
	Häufigste nicht übertragbare Krankheiten und deren «Special Needs»	-	Epidemiologische Zahlen
		-	Verursachende Gesundheitskosten
		-	Bisherige Behandlungspfade
		-	Best Praxis Modelle in Prävention und Therapie
	Coaching verschiedener Zielgruppen	-	Betriebliche Gesundheitsförderung
		-	Inaktivität
		-	Übergewicht
		-	Diabetes
		-	CVD
		-	Muskuloskeletale Beschwerden / Rückenbeschwerden
		-	Depressionen/Burnout
		-	Operation
		-	Älterer Mensch und Autonomieverlust
		-	Schwangerschaft
		-	Sucht
	Fokus Tag «Gesunde Ernährung»		
	Fokus Tag «Stress und Stressregulation»		
<b>Praktikum</b>	Umsetzung des Coachings (Kunden verschiedener Zielgruppen)	•	Betreuung von Kunden bei gesundheitsrelevanten Verhaltensänderung
		•	Dokumentation, Auswertung und Präsentation des Coachingprozesses
		•	Inter- und Supervision