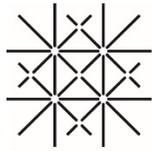


## Curriculum CAS 'Personal Health Coach

	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