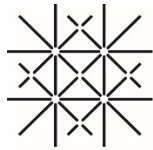


Curriculum CAS 'Personal Health Coach

	Themenbereiche	Inhalte
Blockwoche	Personal Health Coach	<ul style="list-style-type: none"> - Definition und Abgrenzung - Bedeutung für Gesundheitssystem - Einsatzbereiche / Arbeitsfeld Personal Health Coach
	Coaching und Gesprächsführung	<ul style="list-style-type: none"> - Planung des Coachings - Gesprächs- und Fragetechniken - Beratungsansätze - Kommunikation
	Gesundheitsverhalten ändern	<ul style="list-style-type: none"> - Gewohnheit - Gründe für einen ungesunden Lebensstil - Theorien zu Gesundheitsverhalten - Verhaltensänderungstechniken - Individuelle Anpassung - Verhalten beibehalten
Themen der Blocktage	Kompetenzen zur Durchführung von Gesundheits- und Fitnessanamnesen	<ul style="list-style-type: none"> - Tools zur Erfassung von Bewegung, Ernährung und Stress - Ein- und Ausschlusskriterien des Coachings bei verschiedenen Krankheitsbildern
	Coaching und Gesprächsführung	<ul style="list-style-type: none"> - Coaching Tools - Verlauf des Coachings evaluieren - Ethische und rechtliche Grundlage



Themen der Blocktage	Fokus «Bewegung»	- 'Exercise is Medicine' - Trainingsplanung - Leistungsfähigkeit testen
	Fokus «Gesunde Ernährung»	- Grundlagen der Ernährung - Ernährungsguidelines - Ernährung als Prävention
	Fokus «Stress und Stressregulation»	- Grundlagen Stress - Stressbewältigungsstrategien
	Coaching verschiedener Zielgruppen	- Übergewicht - Diabetes - Krebs - Kardiovaskuläre Erkrankungen - Muskuloskelettale Beschwerden / Rückenbeschwerden - Pulmonale Erkrankungen - Depression / Burnout - Schwangerschaft - Kinder und Jugendliche - Betriebliche Gesundheitsförderung - Älterer Mensch und Autonomieverlust
Praktikum	(Kunden verschiedener Zielgruppen)	- Betreuung von Kunden bei gesundheitsrelevanten Verhaltensänderungen - Dokumentation, Auswertung und Präsentation des Coachingprozesses - Inter- und Supervisionen