Educating
Talents
since 1460.

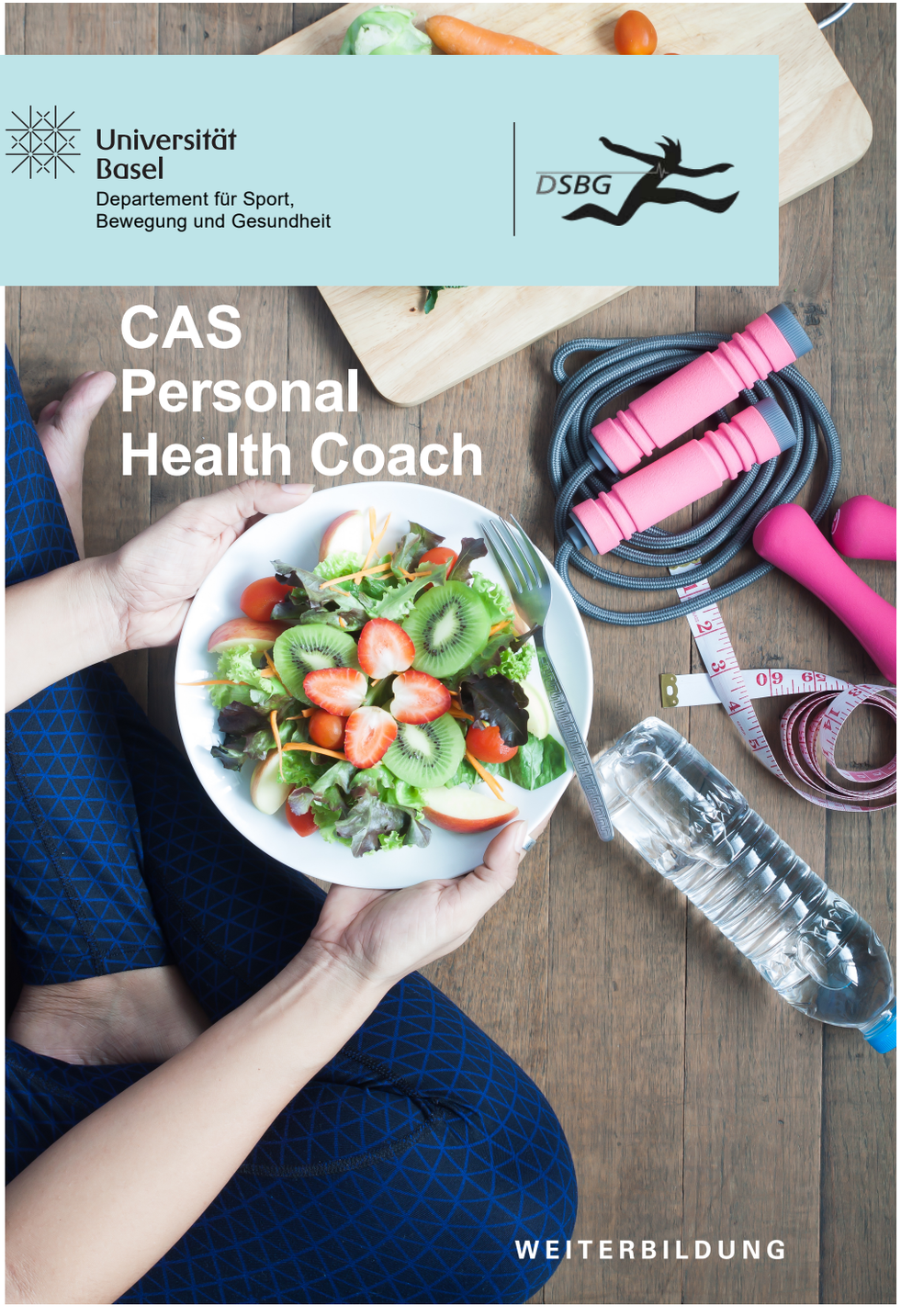
Universität Basel
Departement für Sport, Bewegung
und Gesundheit (DSBG)
Grosse Allee 6
CH-4052 Basel

www.dsbg.unibas.ch

Universität Basel
Departement für Sport,
Bewegung und Gesundheit

DSBG

CAS Personal Health Coach



WEITERBILDUNG

Die Behandlungskosten für Patienten mit nicht übertragbaren Krankheiten sind in den letzten Jahren stetig angestiegen. Die Förderung der Prävention stellt eine Möglichkeit dar, um das Steigen der Gesundheitskosten abzuschwächen. Verhaltensänderungen in den Bereichen Ernährung, Bewegung oder Stress sind ein zentraler Bestandteil der Gesundheitsförderung.

CAS PERSONAL HEALTH COACH

Das Ziel dieses Lehrganges ist die Ausbildung von Personal Health Coaches (PHC). Diese PHC sollen bei ihren Klienten gezielte gesundheitsrelevante Verhaltensänderungen erreichen können. Das zu erarbeitende Kompetenzprofil der Coaches enthält Interventionsstrategien zu Bewegung und Sport, Ernährung, Stressregulation, sowie Kompetenzen zur Durchführung von Fitness- und Gesundheitsanamnesen. Ein PHC besitzt Kenntnisse zu effektiven Techniken der Verhaltensänderung und kann diese selbstständig erweitern und anwenden. Exercise is Medicine steht im Zentrum der neuen CAS-Ausbildung. Evidenzbasiertes Wissen und Best-Praxis-Modelle im Bereich der Therapie und Prävention von nicht übertragbaren Krankheiten bilden die Lehrgangsgrundlage.

Zielgruppe

Der CAS zum Personal Health Coach richtet sich an Personen mit folgenden Ausbildungen:

- Bachelorabschluss oder höher in der Fachrichtung Sport und Bewegung
- Fachausweis Spezialist/Spezialistin Bewegungs- und Gesundheitsförderung
- Hochschulabschluss in Physiotherapie
- Äquivalente Ausbildungen

Abschluss

Certificate of Advanced Studies (CAS) Personal Health Coach

Umfang und Studiendauer

Der Studiengang umfasst 12 ECTS Kreditpunkte mit 19 Präsenztagen und einer Studienzeit von einem Jahr.

Aufbau und Inhalte

Der Studiengang umfasst Lehrveranstaltungen mit folgenden Themen:

- Übersicht der häufigsten nicht übertragbaren Krankheiten und deren „Special Needs“
- Interventionsstrategien zu Bewegung, Sport, Ernährung und Stressregulation
- Evidenz von Coaching-Interventionen zur Förderung eines gesunden Lebensstils
- Theorien und Techniken zur Verhaltensänderung
- Strategien für Coachings und Gesprächsführung; Coaching Tools
- Kompetenzen zur Durchführung von Fitness- und Gesundheitsanamnesen

Der Studiengang ist in eine Blockwoche und 14 Blocktage (Fr & Sa) unterteilt.
Parallel zum Lehrgang erfolgt der Transfer der Theorie in die Praxis (eigene Coachingerfahrungen).

Trägerschaft

Medizinische Fakultät der Universität Basel,
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

Studiengangbeginn

Die aktuellen Daten finden Sie auf untenstehender Webseite.

Studienort

Basel

Kosten

CHF 7500

Anmeldung

Detaillierte Informationen zur Anmeldung und zu den Kursdaten finden Sie auf der Webseite
https://phc.weiterbildung.unibas.ch/de/

Kontakt

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.
cas-dsbg@unibas.ch

Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG)
Grosse Allee 6
4052 Basel