



Universität
Basel

Weiterbildung



CAS Personal Health Coach

**Educating
Talents
since 1460.**

Universität Basel
Petersplatz 1
Postfach 2148
4001 Basel
Switzerland

www.unibas.ch

WEITERBILDUNG

Relevanz

Die Behandlungskosten für Patient:innen mit nicht übertragbaren Krankheiten (NCDs) 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 mentaler Gesundheit sind dabei ein zentraler Bestandteil der Gesundheitsförderung.

Ziel

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



Abschluss

Certificate of Advanced Studies (CAS) Personal Health Coach der Universität Basel

Zielgruppe

Für die Aufnahme zum Studium müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sein:

- Abgeschlossenes Studium (Bachelor- oder Master) der Fachrichtung Sport und Bewegung, Ernährungswissenschaften, Psychologie, Gesundheitswissenschaften, Pharmazie, Physiotherapie oder Osteopathie an einer von der Universität Basel anerkannten Hochschule
- In begründeten Ausnahmefällen: Adäquater beruflicher Werdegang und entsprechende fachliche Qualifikation



Aufbau

Der Studiengang ist in eine Blockwoche (Mo – Fr) und 14 Kurstage (Fr & Sa) unterteilt. Parallel zum Lehrgang erfolgt der Transfer der Theorie in die Praxis (eigene Coaching-erfahrungen).

Kosten

CHF 8500.-

Anmeldung

Einzureichende Unterlagen und Informationen zu den Fristen finden Sie auf der Website.



Kontakt

Gerne stehen wir unter cas-dsbg@unibas.ch für Fragen zur Verfügung.

Umfang und Studiendauer

Der Studiengang umfasst 15 ECTS Kreditpunkte mit 19 Präsenztagen und einer Studienzeit von einem Jahr.

Inhalte

Der Studiengang umfasst Lehrveranstaltungen mit folgenden Themen:

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

Termine

Der CAS Personal Health Coach startet jeweils im Spätsommer. Die aktuellen Daten finden Sie auf der Website <https://phc.weiterbildung.unibas.ch/de/>.

Studienort

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

Trägerschaft

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