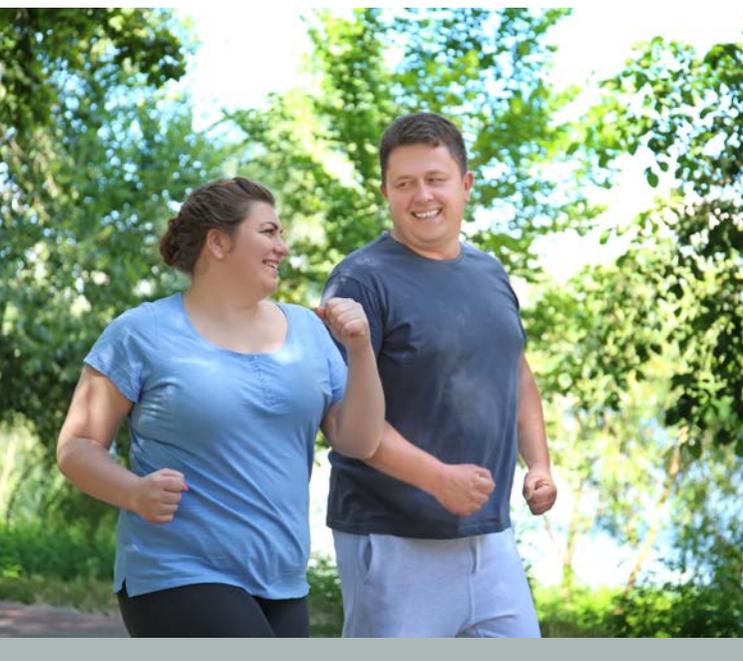




Interne Ausbildung Personal Health Coach

Für Studierende des DSBG



Möchtest du Menschen auf dem Weg zu einem aktiveren und gesunden Lebensstil unterstützen?

Werde **Personal Health Coach**.

VISION

Regelmässige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung haben einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden und den Körper. Ein gesunder Lebensstil wirkt gesundheitlichen Problemen entgegen oder mildert deren Verlauf. Menschen, die ihr Verhalten ändern möchten oder müssen, sind derzeit noch zu äufig ganz auf sich allein gestellt. Unser Ziel ist es, diese Lücke zu überbrücken und durch ein persönliches Gesundheitscoaching nachhaltige Lebensstilveränderungen zu bewirken.

Dabei werden stets die persönlichen Bedürfnisse und Ressourcen eines Kunden berücksichtigt. Zusammen mit dem Coach werden in den **Bereichen Stressregulation, Bewegung und Ernährung** individuelle Lösungen entwickelt. Die persönlichen Coachings finden in regelmässigen Abständen per **Telefon, Videotelefonie oder Face-to-Face** statt. Entsprechend den festgelegten Zielen, kann die Coachingdauer variieren.

Prof. Dr. Lukas Zahner
CEO
SalutaCoach AG



Als ehem. Leiter des Bereichs Bewegungs- und Trainingswissenschaft am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel, beschäftigte ich mich über viele Jahre, mit dem Einfluss der Bewegung und Ernährung auf die Gesundheit des Menschen.



WERDE PERSONAL HEALTH COACH

Als Studierende*r des Departements für Sport, Bewegung und Gesundheit besitzt du bereits ein grosses Wissen in verschiedenen Bereichen, wie Bewegung und Sport, Gesundheit und Ernährung, Stress usw. In der Ausbildung zum Personal Health Coach erlernst du effektive Techniken der Verhaltensänderung, um mit deinen Kunden*innen gesundheitsrelevante Gewohnheiten nachhaltig positiv verändern zu können. Das Coachingkonzept, wurde bereits in verschiedenen Studien am DSBG getestet und konnte bemerkenswerte Resultate erzielen. Krankenkassen haben die Vorteile des Gesundheitscoachings erkannt und viele werden es ab Januar 2021 in ihren Versicherungskatalog aufnehmen (<https://emr.ch>). Dieses Berufsfeld entwickelt sich rasant, wir würden uns freuen, dich dabei zu haben!

Erfahre mehr über die interne Ausbildung in folgendem Kurzvideo:

<https://www.youtube.com/watch?v=ub3cNVEpyLA>

AUSBILDUNGS- INHALTE

Folgende Ausbildungsinhalte stehen im Zentrum. Sie werden von kompetenten Fachpersonen aus dem Gesundheitsbereich vermittelt:

- Coaching Prozess von A bis Z
- Übersicht und Coaching der häufigsten Krankheitsbilder der Schweiz unter Betrachtung der „Special Needs“
- Interventionsstrategien und aktuelle Studienlage zu Bewegung, Sport, Ernährung, Stressregulation und Schlaf
- Evidenz von Coaching Interventionen zur Förderung eines gesunden Lebensstils (allgemein und für spezifische Zielgruppen)
- Theorien und Techniken zur Verhaltensänderung (Behavioral Change Techniques; BCTs)
- Grundlagen zu Gesprächsführung & Beziehungsaufbau im Coaching
- Coaching Tools (Websites, Apps, Trackinginstrumente etc.)
- Kompetenzen zur Durchführung und Auswertung von Fitness und Gesundheitsanamnesen
- Betreuung von Personen bei gesundheitsrelevanten Verhaltensänderungen
- Ethische und rechtliche Grundlagen



LEISTUNGSNACHWEIS

Die Ausbildung umfasst:

- 6 Präsenztermine und eine Studienzeit von 6 Monaten
- Praktikum (Coaching von 3 Kunden über 4 Monate, mind. 50% telefonisch)
- Super- und Intervisionen
- Seminarleistung & Kurzvortrag
- schriftliche und mündliche Prüfung

Es gilt eine verbindliche Präsenzzeit von **mindestens 80 Prozent**.

WER IST DIE SALUTACOACH AG?

Die SalutaCoach AG ist ein Start-Up der Universität Basel und bietet individuelle Gesundheitscoachings in den Bereichen Prävention und Therapie. Akademisch zertifizierte Personal Health Coaches begleiten ihre Kunden auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil. Das telefonische Personal Health Coaching ist eine wissenschaftlich basierte Methode mit Erfolgsnachweis. Der Coachingansatz wurde in den vergangenen Jahren am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel getestet und stetig weiterentwickelt. Die SalutaCoach AG setzt sich für die Entwicklung dieses neuen Berufsfeldes ein, bietet Aus- und Weiterbildungen an und setzt sich weiterhin für die Forschung in diesem Bereich ein. Personal Health Coaches haben die Möglichkeit einen Arbeitsvertrag mit der SalutaCoach AG abzuschliessen, um von dessen Kooperationen und Know-how profitieren zu können.

Weitere Informationen:

<https://www.salutacoach.com/de/>



„ Mich fasziniert es, Menschen im gesundheitlichen Bereich ganzheitlich zu beraten, sie zu begleiten und positive Veränderungen in ihrem Leben zu bewirken. “

Christian Rosenberger, Personal Health Coach

TRÄGERSCHAFT

Die Ausbildung wird durch die SalutaCoach AG in Kooperation mit dem Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG) durchgeführt.



FACTS

VORRAUSSETZUNGEN:

Aktuelles Studium am DSBG oder kürzlich abgeschlossen. Der Studiumsstart muss im neuen Curriculum (ab HS2014) erfolgt sein. Wir erwarten mindestens B5 zu Ausbildungsbeginn.

EMPFEHLUNGEN:

Der Besuch folgender Fächer am DSBG wird als Vorbereitung zur Ausbildung empfohlen:

- a) Personal Health Coaching (Personal Training)
- b) Public Health und Präventivmedizin
- c) Ernährung, Sport und Gesundheit
- d) Sport- und Bewegungsphysiologie

Die genannten Veranstaltungen werden für die Studierenden zusammengefasst und zur Verfügung gestellt. Sie müssen im Selbststudium aufgearbeitet werden und sind für den Abschluss relevant.

VERANSTALTUNGSDATEN 2021:

Samstag, 02.10.2021
Montag, 04.10.2021
Samstag, 16.10.2021
Montag, 25.10.2021
Montag, 08.11.2021
Samstag, 27.11.2021

Die Veranstaltungen finden Samstags jeweils von 9.00 – 17.00 Uhr und Montags von 17.00 – 21.00 Uhr statt.

SCHRIFTLICHE & MÜNDLICHE PRÜFUNG:

Ab 01.03.2022*

*Die genauen Prüfungsdaten werden nach Absprache mit den Studierenden festgelegt.

KOSTEN:

2000 CHF (Selbstkostenpreis)

ABSCHLUSS:

Zertifikat «Personal Health Coach» der SalutaCoach AG.

Das Zertifikat* wird vom EMR als gleichwertig zum CAS-Zertifikat «Personal Health Coach» der Universität Basel anerkannt.

*Es wird ausgestellt, sobald der Studiums- Abschluss am DSBG auf Bachelorstufe erfolgt ist.

KONTAKT

Für Fragen stehen wir gerne zur Verfügung:

Ausbildungsleitung
Prof. Dr. Lukas Zahner

Administrative Leitung
MSc Selina Ferreira
phc@salutacoach.com

Anmeldung bis zum 31. Mai 2021:

<https://forms.gle/fSoDqtgBfdeiaku76>



Durch die Ausbildung zum Personal Health Coach kann ich mein Wissen aktiv einsetzen und helfe dabei Menschen zu mehr Aktivität und einem ausgewogenen Lebensstil!

Laura Maggi, Teilnehmerin interne Ausbildung 2020

Die interne Ausbildung ermöglichte es mir meine Coachingkompetenzen weiterzuentwickeln. Ich freue mich auf die neue Herausforderung!

Raphael Böni, Teilnehmer interne Ausbildung 2020

