



PERSONAL HEALTH COACHING

DAS BETRIEBLICHE GESUNDHEITS- MANAGEMENT VON SWICA.

WEIL GESUNDHEIT
ALLES IST

SWICA



Personal Health Coaching

Persönlich, ganzheitlich und wirkungsvoll

Über die Hälfte aller nicht übertragbaren Krankheiten, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes, lassen sich mit einem gesunden Lebensstil vermeiden oder zumindest lässt sich damit der Verlauf mildern. Das Personal Health Coaching richtet sich an Mitarbeitende, bei denen ein gesundheitliches Risiko besteht oder die an einer Erkrankung leiden. Sie erhalten ein persönliches, wissenschaftlich basiertes Coaching, das sie dabei unterstützt, einen gesunden Lebensstil zu entwickeln. Studien der Universität Basel konnten nachweisen, dass eine hohe Akzeptanz und eine erhöhte Ausdauer bei den Teilnehmenden zu einem positiven Ergebnis geführt haben.

Zielgruppe

- Alle Mitarbeitende

Zielsetzungen

- Gesunder Lebensstil fördern und aufrechterhalten
- Gesundheitsrisiken senken

Inhalte

- Persönliches Gesundheitscoaching
- Mithilfe eines Fragebogens werden die Coaching-Schwerpunkte definiert
- Unterstützende App (Kommunikation mit Coach, Dokumentation, Work-out-Vorschläge)
- Regelmässige Kurznachrichten

Methodik

- Wissenschaftlich getestete Coachingmethode

Durchführung

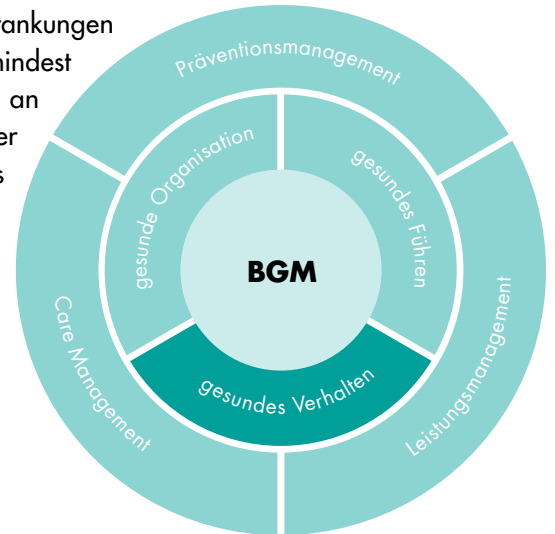
- Unterstützung durch einen zertifizierten «Personal Health Coach» (CAS Universität Basel)
- Durchführung durch die SalutaCoach AG

Dauer

- Drei Monate pro Person

Ort

- Telefonisch / online



Tipp

Das Modul «Personal Health Coaching» lässt sich mit folgenden SWICA-Angeboten optimal ergänzen:

- Gesundheits-Check
- Ernährung
- Bewegung