



PERSONAL HEALTH COACHING

LA GESTION DE LA SANTÉ EN ENTREPRISE DE SWICA.

PARCE QUE LA SANTÉ
PASSE AVANT TOUT

SWICA



Personal Health Coaching

Personnalisé, global et efficace

En adoptant un style de vie sain, on peut prévenir plus de la moitié des maladies non transmissibles telles que les atteintes cardiovasculaires ou le diabète, ou à tout le moins en freiner l'évolution. Le Personal Health Coaching s'adresse aux collaboratrices et collaborateurs exposés à des risques de dégradation de leur santé ou souffrant d'une maladie. Vous bénéficiez d'un coaching personnalisé, reposant sur des bases scientifiques, qui vous aide à adopter un style de vie sain. Des études menées à l'Université de Bâle sont parvenues à démontrer qu'une forte adhésion et une endurance accrue chez les participant(e)s ont conduit à un résultat positif.

Groupe cible

- Ensemble du personnel

Objectifs

- Encourager l'adoption d'un style de vie sain et son maintien
- Réduire les risques pour la santé

Contenu

- Coaching santé personnalisé
- Les points importants sur lesquels portera le coaching sont définis à l'aide d'un questionnaire
- Application de soutien (communication avec le/la coach, documentation, propositions d'entraînements)
- Brèves informations régulières

Méthode

- Méthode de coaching testée scientifiquement

Intervenant(e)s

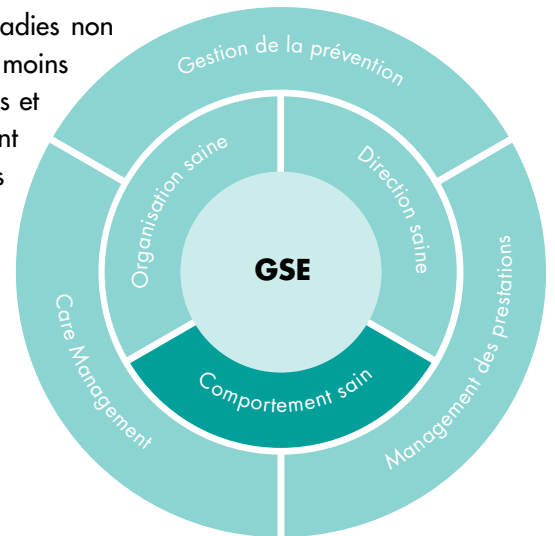
- Soutien par un(e) «Personal Health Coach» certifié(e)
(CAS délivré par l'Université de Bâle)
- Mise en œuvre par SalutaCoach AG

Durée

- Trois mois par personne

Lieu

- Par téléphone / en ligne



Tipp

Le module «Personal Health Coaching» complète idéalement les offres suivantes de SWICA:

- bilan de santé
- alimentation
- activité physique

SWICA Organisation de santé

Parce que la santé passe avant tout

Téléphone 0800 80 90 80 (7x24 h), swica.ch

