



PERSONAL HEALTH COACHING

LA GESTIONE DELLA SALUTE IN AZIENDA DI SWICA.

PERCHÉ LA SALUTE
È TUTTO

SWICA



Personal Health Coaching

Personale, completo ed efficace

Uno stile di vita sano consente di prevenire o almeno rallentare il decorso di oltre la metà delle malattie non trasmissibili, come le patologie cardiovascolari e il diabete. Il Personal Health Coaching è rivolto ai collaboratori che presentano fattori di rischio per la salute o che sono affetti da una malattia. L'offerta prevede un coaching personalizzato e scientificamente fondato, che aiuta i partecipanti ad acquisire uno stile di vita sano. Diversi studi dell'Università di Basilea hanno dimostrato che un'elevata accettazione del coaching e un impegno costante permettono di conseguire un risultato positivo.

Target

- Tutti i collaboratori

Obiettivi

- Promuovere e mantenere uno stile di vita sano
- Ridurre i rischi per la salute

Contenuti

- Coaching individuale per la salute
- Definizione dei contenuti essenziali del coaching con l'ausilio di un questionario
- App di supporto (comunicazione con il coach, documentazione, proposte di allenamento)
- Brevi aggiornamenti regolari

Metodo

- Metodo di coaching testato scientificamente

Svolgimento

- Supporto da parte di un «Personal Health Coach» certificato (CAS dell'Università di Basilea)
- Svolgimento da parte di SalutaCoach AG

Durata

- Tre mesi per persona

Luogo

- Per telefono / online



Tipp

Il modulo «Personal Health Coaching» può essere integrato in modo ottimale con le seguenti offerte di SWICA:

- Check della salute
- Alimentazione
- Movimento

SWICA Organizzazione sanitaria

Perché la salute è tutto

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

