



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 vermindern. 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.

Zielgruppe

- › Alle Mitarbeitenden

Zielsetzungen

- › Gesunder Lebensstil fördern und aufrechterhalten
- › Gesundheitsrisiken senken

Inhalte

- › Mithilfe eines Fragebogens werden die Coaching-Schwerpunkte definiert (Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit)

Methodik

- › Wissenschaftlich getestete Coachingmethode
- › Unterstützende App (Kommunikation mit Coach, Dokumentation, Work-out-Vorschläge)
- › Regelmässige Kurznachrichten

Durchführung

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

Dauer

- › Drei Monate pro Person

Ort

- › Telefonisch oder online

Das Präventionsmanagement von SWICA hat zum Ziel, mit gesundheitsrelevanten Massnahmen Absenzen vorzubeugen, Gesundheitspotenziale zu stärken und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden zu verbessern.

365 TAGE IM JAHR RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA.

Telefon 0800 80 90 80 / swica.ch/praeventionsmanagement

SWICA