



PERSONAL HEALTH COACHING

PERSONNEL, GLOBAL ET EFFICACE.

Un mode de vie sain permet de prévenir plus de la moitié des maladies non transmissibles telles que les maladies cardio-vasculaires ou le diabète ou d'en réduire l'impact. 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 mode de vie sain.

Groupe cible

- › Ensemble du personnel

Objectifs

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

Sommaire

- › Les priorités du coaching sont définies à l'aide d'un questionnaire (activité physique, alimentation et santé mentale)

Méthode

- › Méthode de coaching testée scientifiquement
- › Application de soutien (communication avec le coach, documentation, propositions d'entraînements)
- › Brèves informations régulières

Réalisation

- › Soutien dispensé par une ou un
- › «Personal Health Coach» certifié (CAS Université de Bâle)
- › Réalisation par SalutaCoach AG

Durée

- › Trois mois par personne

Lieu

- › Par téléphone ou en ligne

La gestion de la prévention de SWICA a pour but de prévenir les absences, de renforcer le potentiel de santé et d'accroître le bien-être des collaboratrices et collaborateurs grâce à des mesures de santé.

À VOTRE SERVICE 365 JOURS PAR AN, 24 HEURES SUR 24.

Téléphone 0800 80 90 80 / swica.ch/gestion-prevention

SWICA