



PERSONAL HEALTH COACHING

INDIVIDUALE, COMPLETO ED EFFICACE.

Oltre la metà delle malattie non trasmissibili, come le malattie cardiovascolari o il diabete, può essere evitata o alleviata con uno stile di vita sano. Il Personal Health Coaching è rivolto al personale che presenta fattori di rischio per la salute o che è affetto da una malattia. L'offerta prevede un coaching personalizzato e scientificamente fondato che aiuta le persone che partecipano ad adottare uno stile di vita sano.

Gruppo target

- › Tutto il personale

Obiettivi

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

Contenuti

- › Con l'aiuto di un questionario vengono definiti i punti principali del coaching (movimento, alimentazione e salute mentale)

Metodologia

- › Metodo di coaching testato scientificamente
- › App di supporto (comunicazione con il coach, documentazione, proposte di allenamento)
- › Brevi aggiornamenti regolari

Svolgimento

- › Sostegno da parte di un
- › «Personal Health Coach» certificato (CAS Università di Basilea)
- › Svolgimento da parte di SalutaCoach AG

Durata

- › Tre mesi per persona

Luogo

- › Per telefono o online

L'obiettivo del Management della prevenzione di SWICA è prevenire le assenze con misure rilevanti per la salute, rafforzare il potenziale di salute e migliorare il benessere del personale.

A VOSTRA DISPOSIZIONE 24 ORE SU 24, 365 GIORNI ALL'ANNO.

Telefono 0800 80 90 80 / swica.ch/management-prevenzione

SWICA