



# Mitarbeit im SWICA Personal Health Coaching Projekt: Interviewführung und Recherche

## Learning Contracts

- Inhalt:** Ein persönliches telefonisches Coaching ist eine effektive Methode zur Förderung von einem gesunden Lebensstil. Die Krankenkasse SWICA setzt daher ein am DSBG entwickeltes Coaching-Konzept (Movingcall Studie) praktisch um. In einem Pilotdurchlauf werden die Akzeptanz und die Wirksamkeit des Programmes überprüft. 130 Personen werden über 6-12 Monate telefonisch begleitet und bei der Optimierung von Bewegungs- und Ernährungsverhalten unterstützt. Für dieses Projekt suchen wir Unterstützung bei der Weiterentwicklung der Coaching Inhalte sowie bei der Interviewführung im Rahmen der Testphasen.
- Learning Contract:** Wir suchen nach Studierenden, die einen **Vertieften Einblick ins Personal Health Coaching Projekt der SWICA wünschen, die im Bereich Erfassen körperlicher Aktivität und Interviewführung praktische Erfahrung sammeln und/oder sich vertieft mit Verhaltensänderungstechniken (BCT)** und weiteren Coaching Inhalten auseinandersetzen möchten.
- Aufgabe:** A) Kennenlernen der Studienabläufe sowie erlernen und üben der standardisierten Interviewführung. Die Interviews finden telefonisch statt und können nach Absprache mit den Teilnehmenden zu variablen Zeitpunkten und ortsunabhängig durchgeführt werden. B) Praktische Beispiele für Anwendung von BCTs aus Aufzeichnungen von Telefongesprächen erstellen (<http://www.bct-taxonomy.com/>) sowie Recherche zu Coaching Inhalten und Erstellen von Guidelines (z.B. Motive für Bewegung, Bedeutung von Inaktivitätsalter...)
- Anforderung:** Gut organisiert, zuverlässig, kommunikativ, selbstständig, mit Interesse für die Durchführung einer Implementierungs-Studie, Gesundheitspsychologie und/oder Erfassung körperlicher Aktivität.
- Umfang:** **2 - 8 ECTS, zeitlich flexibel und ortsunabhängig.** Je nach Umfang des gewünschten LCs kann der Fokus individuell gewählt werden. Bei hohem ECTS Umfang ist die Teilnahme an **einer internen Ausbildung zum Personal Health Coach möglich.** In beschriebenem Projekt ist eine Bachelor- und ab 2019 eine Masterarbeit möglich.
- Zeitraum:** Nach Absprache. Unterstützung bei den Interviews benötigen wir insbesondere Oktober- Dezember 2018 und April - Juni 2019 sowie ev. Oktober- Dezember 2019.
- Kontakt:** **Bei Interesse oder Fragen bitte bei Xenia Fischer melden**  
Mail: [xenia.fischer@unibas.ch](mailto:xenia.fischer@unibas.ch), Tel: 061 207 47 52