

# ○ Weiterbildungen im Bereich Gesundheit

Master of Advanced Studies (MAS), Certificate of Advanced Studies (CAS)

[www.ffhs.ch](http://www.ffhs.ch)



Weiterbildung an der FFHS	4
Master of Advanced Studies (MAS)	9
Certificate of Advanced Studies (CAS)	13
Ihre Vorteile	21
Service & Kontakt	22

# WEITERBILDUNG AN DER FFHS

## DIE FERNFACHHOCHSCHULE SCHWEIZ

Die Fernfachhochschule Schweiz (FFHS) bietet als eidgenössisch anerkannte Fachhochschule seit 1998 berufsbegleitende Bachelor- und Master-Studiengänge sowie Weiterbildungen an. Mit knapp 20 Jahren Erfahrung im Fernstudium sind wir die führende E-Hochschule der Schweiz und eine Alternative für all jene, die Berufstätigkeit, Familie und Studium kombinieren möchten.

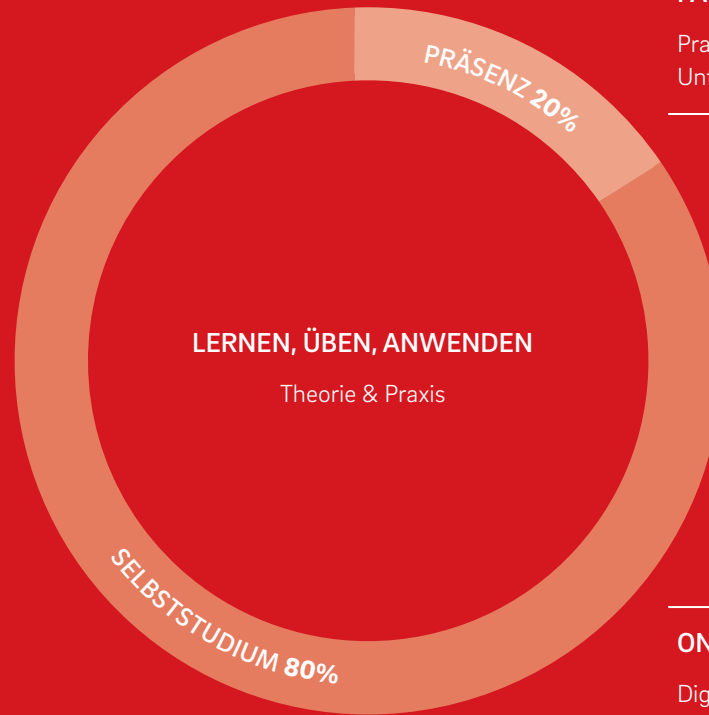
Seit 2004 ist die FFHS an die Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana (SUPSI) angegliedert.

## UNSER STUDIENMODELL

Eine sinnvolle Kombination verschiedener Lernformen, das so genannte «Blended Learning», ermöglicht ein weitgehend selbstbestimmtes von Ort und Zeit unabhängiges Studium – so wie es Ihrer persönlichen Lebenssituation am besten entspricht. Rund 80% der Weiterbildung erfolgen im begleiteten Selbststudium, unterstützt durch unsere Online-Lernplattform. Etwa 20% finden als Face-to-Face-Unterricht (jeden zweiten Samstag) im FFHS-Regionalzentrum in Zürich-Regensdorf oder Bern statt. Ein strukturierter Lernplan im 2-Wochen-Rhythmus führt Sie zu Ihren Lernzielen und erleichtert Ihr persönliches Zeitmanagement.

# DAS BLENDED LEARNING-MODELL

Die FFHS wendet in sämtlichen Studiengängen das Blended Learning-Modell an. Diese innovative Ausbildungsform kombiniert die Vorteile des E-Learning mit jenen des traditionellen Unterrichts.



## FACE-TO-FACE

Praxisorientierter Unterricht



## ONLINE

Digitale Lernplattform



### ZIELGRUPPEN & ZULASSUNG

Das Weiterbildungsangebot der FFHS richtet sich an Personen, die Beruf, Familie und Studium kombinieren und dabei höchste zeitliche Flexibilität gewinnen möchten. Für eine Weiterbildung auf Stufe MAS oder CAS im Bereich Gesundheit sollten Sie eine der folgenden Voraussetzungen mitbringen:

- Abschluss einer Universität oder Fachhochschule
- Abschluss einer Höheren Fachschule im Gesundheitsbereich

«Sur dossier» können bei entsprechenden Vorkenntnissen ebenfalls Interessierte ohne Hochschul- bzw. HF-Abschluss und mehrjähriger Berufserfahrung im Gesundheitsbereich aufgenommen werden.

### ABSCHLÜSSE

#### **Master of Advanced Studies (MAS) 60 ECTS**

Der MAS (Master of Advanced Studies) ist ein exekutives Master-Studium, das sich als Weiterbildung für Personen mit Hochschulabschluss (oder gleichwertigen Ausbildung) und einschlägiger Berufserfahrung versteht. Der MAS unterteilt sich in eine Zertifikationsstufe (CAS) und allenfalls Diplomstufe (DAS), bevor mit einer Masterarbeit die Masterstufe (MAS) erreicht wird.

#### **Certificate of Advanced Studies (CAS) 10–15 ECTS**

Mit CAS (Certificate of Advanced Studies) werden berufsbegleitende Weiterbildungslehrgänge bezeichnet, für welche mindestens 10 ECTS-Punkte erreicht werden müssen. Ein CAS wird mit einem Zertifikat abgeschlossen. Oftmals können mehrere CAS kombiniert werden und führen so je nach Angebot zu einem MAS.

## PRAXISORIENTIERUNG

Unsere Dozierenden sind ausgewiesene Fachexperten auf ihrem Gebiet mit einem fundierten wissenschaftlichen Hintergrund. Darüber hinaus verfügen sie über grosse praktische Erfahrung aus ihrer aktuellen Berufstätigkeit. Dies erlaubt es ihnen, gegenwärtige Trends und Entwicklungen aus der Wirtschaft laufend in den Unterricht zu integrieren.

## WEITERBILDUNGSANGEBOT DER FFHS

Informieren Sie sich über unsere weiteren Angebote in den Weiterbildungsbroschüren:

- Wirtschaft & Management
- ICT & E-Business
- Didaktik & E-Learning





# MASTER OF ADVANCED STUDIES (MAS)

MAS Gesundheitsförderung

# MAS GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Die Gesundheit ist ein zentrales Thema unserer Gesellschaft. Der Auftrag der Gesundheitsförderung besteht darin, die gesundheitsfördernden Ressourcen von Individuen und Bevölkerungsgruppen zu stärken. Im Fokus des Master of Advanced Studies (MAS) Gesundheitsförderung steht die Frage, wie die Menschen zu einem gesunden Verhaltens- und Lebensstil motiviert werden können.

## ZIELE & PERSPEKTIVEN

Was hält Menschen trotz privaten und beruflichen Belastungen gesund? Wie können gesundheitsorientierte Verhaltensweisen und Gesundheitsreserven erhalten bzw. gestärkt werden? Der MAS Gesundheitsförderung liefert Antworten für diese Fragen und qualifiziert Sie umfassend für unterschiedliche Aufgaben und Handlungsfelder in der Gesundheitsförderung.

Die Aufgabefelder für Absolventen sind sehr vielfältig und umfassen Tätigkeiten in folgenden Bereichen:

- **Öffentliche Verwaltung**  
(z.B. in Fachstellen für Gesundheitsförderung)
- **Medizinische Versorgungseinrichtungen**  
(z.B. Krankenhäuser, Pflege- und Altersheime)
- **Unternehmen und Beratungseinrichtungen**  
(z.B. Versicherungen)
- **Betriebliche Gesundheitsförderung von Unternehmen**  
(z.B. Pharmaindustrie, Human Resources Management)
- **Selbstständige Projekt- und Organisationsberatung**

## INHALTE

Der Weiterbildungsmaster Gesundheitsförderung umfasst 60 Leistungspunkte nach dem European Credit Transfer System (ECTS). Er ist modular aufgebaut und besteht aus drei CAS (Certificate of Advanced Studies) sowie der abschliessenden Master-Thesis:

- CAS Gesundheitsförderung und Prävention
- CAS Betriebliche Gesundheitsförderung
- CAS Gesundheitspsychologie

Jedes CAS kann auch einzeln belegt werden.

## METHODIK & STUDIENORT

Das Studium besteht aus:

- 80% Selbststudium unterstützt durch unsere Online-Lernplattform
- 20% Face-to-Face-Unterricht im FFHS-Regionalzentrum in Zürich oder Bern (jeden 2. Samstag im Monat)

## TERMINE & GEBÜHREN

- Studiendauer: 4 Semester inklusive Master-Thesis
- Anmeldeschluss: 31. Mai (Start im Herbstsemester) bzw. 15. Dezember (Start im Frühlingssemester), spätere Anmeldungen je nach verfügbaren Studienplätzen möglich
- Studienbeginn: Anfang September  
Es ist ebenfalls möglich, den MAS Mitte Februar mit dem CAS Betriebliche Gesundheitsförderung zu starten.
- Gebühren: CHF 4'500.– pro CAS, CHF 5'100.– für das MAS-Abschluss-Semester (inkl. Lehrmittel, Lernplattform, (Online-) Betreuung, ordentliche Prüfungsgebühren)

Hinzu kommt eine Anmeldegebühr von CHF 150.–

## KONTAKT & WEITERE INFOS

Dr. Liliana Vas  
Studiengangsleiterin  
Tel. +41 44 842 15 63  
liliana.vas@ffhs.ch

[www.ffhs.ch/mas\\_ghf](http://www.ffhs.ch/mas_ghf)



# CERTIFICATE OF ADVANCED STUDIES (CAS)

CAS Gesundheitsförderung & Prävention

CAS Betriebliche Gesundheitsförderung

CAS Gesundheitspsychologie

# CAS GESUNDHEITSFÖRDERUNG & PRÄVENTION

Der Fokus der Gesundheitsförderung und Prävention liegt auf der Fragestellung, wie die Menschen zu einem gesundheitsorientierten Verhalten motiviert und Krankheiten verhindert werden können. Grundlage bildet dabei der Salutogenese-Ansatz mit der Frage: Was hält den Menschen trotz Belastungen und kritischen Lebensereignissen gesund?

## ZIELE & PERSPEKTIVEN

Die zentrale Frage in diesem CAS lautet, wie Menschen und Organisationen gesund bleiben. Sie erfahren, welche Rahmenbedingungen, Schutzfaktoren und Ressourcen für den Menschen gesundheitsförderlich sind und wie diese aufgebaut werden können. In einem weiteren Schritt erlernen Sie Instrumente und Techniken, um die Menschen in diese Veränderungsprozesse miteinzubeziehen. Die Weiterbildung befähigt Sie, als Fach- und Führungskraft in der öffentlichen Verwaltung, in Firmen (Versicherung), (inter)nationalen Gesundheitsorganisationen oder in selbstständiger Beratung zu arbeiten.

## INHALTE

Das CAS Gesundheitsförderung & Prävention umfasst 15 Leistungspunkte nach dem European Credit Transfer System (ECTS) und beinhaltet folgende drei Module:

- Grundlagen der Gesundheitsförderung
- Epidemiologie und Prävention
- Gesunde Ernährung

## METHODIK & STUDIENORT

Das Studium besteht aus:

- 80% Selbststudium unterstützt durch unsere Online-Lernplattform
- 20% Face-to-Face-Unterricht im FFHS-Regionalzentrum in Zürich oder Bern (jeden 2. Samstag im Monat)

## TERMINE & GEBÜHREN

- Studiendauer: 1 Semester
- Anmeldeschluss: 31. Mai
- Studienbeginn: Anfang September
- Gebühren: CHF 4'500.– (inkl. Lehrmittel, Lernplattform, (Online-) Betreuung, ordentliche Prüfungsgebühren)

Hinzu kommt eine Anmeldegebühr von CHF 150.–

## KONTAKT & WEITERE INFOS

Dr. Liliana Vas  
Studiengangsleiterin  
Tel. +41 44 842 15 63  
liliana.vas@ffhs.ch

[www.ffhs.ch/cas\\_ghf\\_praevension](http://www.ffhs.ch/cas_ghf_praevension)

# CAS BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Gesunde Mitarbeitende sind zufriedene und effiziente Arbeitskräfte. Fühlen sich Mitarbeitende am Arbeitsplatz gestresst oder unzufrieden, führt das langfristig zu Leistungseinbußen und krankheitsbedingten Absenzen im Betrieb. Im Gegenzug zeigen Arbeitnehmer, die von ihrem Unternehmen Wertschätzung erhalten, mehr Engagement und Produktivität sowie eine bessere Identifikation mit ihrem Arbeitgeber. Der Auftrag der betrieblichen Gesundheitsförderung besteht in der kontinuierlichen Verbesserung der Arbeitsorganisation, der Gesundheit von Mitarbeitenden sowie der Stärkung des Wohlbefindens am Arbeitsplatz.

## ZIELE & PERSPEKTIVEN

Das CAS Betriebliche Gesundheitsförderung vermittelt Ihnen Schlüsselkompetenzen für eine nachhaltige Arbeit im betrieblichen Gesundheitsmanagement. Sie lernen Massnahmen und Projekte im Bereich BGM zu planen, umzusetzen, zu evaluieren und erfolgreich zu verankern. Die Weiterbildung qualifiziert Sie zudem, mit Stress, Mobbing und Burnout am Arbeitsplatz umzugehen bzw. präventiven Massnahmen dagegen zu ergreifen.



## INHALTE

Das CAS Betriebliche Gesundheitsförderung umfasst 15 Leistungspunkte nach dem European Credit Transfer System (ECTS) und beinhaltet folgende drei Module:

- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Prävention von Stress, Mobbing und Burnout
- Projektmanagement

Das Modul Projektmanagement kann mit der internationalen Zertifizierung IPMA (International Project Management Association) abgeschlossen werden.

## METHODIK & STUDIENORT

Das Studium besteht aus:

- 80% Selbststudium unterstützt durch unsere Online-Lernplattform
- 20% Face-to-Face-Unterricht im FFHS-Regionalzentrum in Zürich oder Bern (jeden 2. Samstag im Monat)

## TERMINE & GEBÜHREN

- Studiendauer: 1 Semester
- Anmeldeschluss: 15. Dezember
- Studienbeginn: Mitte Februar
- Gebühren: CHF 4'500.– (inkl. Lehrmittel, Lernplattform, (Online-) Betreuung, ordentliche Prüfungsgebühren)

Hinzu kommt eine Anmeldegebühr von CHF 150.–

## KONTAKT & WEITERE INFOS

Dr. Liliana Vas  
Studiengangsleiterin  
Tel. +41 44 842 15 63  
liliana.vas@ffhs.ch

[www.ffhs.ch/cas\\_betriebliche\\_ghf](http://www.ffhs.ch/cas_betriebliche_ghf)

# CAS GESUNDHEITSPSYCHOLOGIE

Die Gesundheitspsychologie setzt sich mit gesundheitsbezogenen Verhaltensweisen auf individueller und struktureller Ebene (Familie, Arbeit, Gesellschaft) auseinander. Das Ziel der Gesundheitspsychologie besteht darin, das gesunde Verhalten von Individuen und Gruppen unter Einbezug ihrer persönlichen und sozialen Ressourcen zu fördern.

## ZIELE & PERSPEKTIVEN

In dieser Weiterbildung erlernen Sie Techniken und Instrumente, um das Gesundheitsverhalten und das Wohlbefinden von Menschen zu optimieren und zu fördern. Sie lernen, je nach Setting und Zielgruppe, konstruktive Gespräche zu führen und einen adäquaten Beratungsstil anzuwenden. Die erlernten Beratungskompetenzen können Sie in verschiedensten Berufsfeldern wie Gesundheits- und Patientenberatung, Coaching, Rehabilitation, Präventions- und Interventionsprogrammen oder in der Gesundheitspolitik anwenden.

## INHALTE

Das CAS in Gesundheitspsychologie umfasst 15 Leistungspunkte nach dem European Credit Transfer System (ECTS) und beinhaltet folgende drei Module:

- Grundlagen der Gesundheitspsychologie
- Diversity und Gesundheitsförderung
- Gesprächsführung

## METHODIK & STUDIENORT

Das Studium besteht aus:

- 80% Selbststudium unterstützt durch unsere Online-Lernplattform
- 20% Face-to-Face-Unterricht im FFHS-Regionalzentrum in Zürich oder Bern (jeden 2. Samstag im Monat)

## TERMINE & GEBÜHREN

- Studiendauer: 1 Semester
- Anmeldeschluss: 31. Mai
- Studienbeginn: Anfang September
- Gebühren: CHF 4'500.– (inkl. Lehrmittel, Lernplattform, (Online-) Betreuung, ordentliche Prüfungsgebühren)

Hinzu kommt eine Anmeldegebühr von CHF 150.–

## KONTAKT & WEITERE INFOS

Dr. Liliana Vas  
Studiengangsleiterin  
Tel. +41 44 842 15 63  
liliana.vas@ffhs.ch

[www.ffhs.ch/cas\\_gesundheitspsychologie](http://www.ffhs.ch/cas_gesundheitspsychologie)



# IHRE VORTEILE

## WIRKLICH BERUFSBEGLEITEND

Viele Hochschulen bieten berufsbegleitende Studiengänge an. Doch als einzige Fachhochschule bietet Ihnen die FFHS die Möglichkeit, grösstenteils orts- und zeitunabhängig zu studieren. Bringen Sie Job, Familie und Studium in Einklang, ohne einen Karriereunterbruch in Kauf zu nehmen.

## MAXIMALE FREIHEIT

Durch den grossen Anteil an Selbststudium teilen Sie Ihre Studienphasen selbstbestimmt ein. Sie lernen, wann und wo es Ihnen am besten passt. Ein strukturierter Lernplan unterstützt Sie bei Ihrem individuellen Zeitmanagement.

## INNOVATIVE TECHNOLOGIEN

Die FFHS verfügt über knapp 20 Jahre Erfahrung im Fernstudium und investiert laufend in die Entwicklung ihrer Online-Lernplattform. Unser Ziel ist es, durch gezielten Einsatz von E-Learning-Technologien in Kombination mit klassischem Unterricht ein effizientes und nachhaltiges Lernerlebnis zu gewährleisten.

## ANERKANNTE FACHHOCHSCHULE

Die FFHS ist eine gesamtschweizerisch anerkannte Fachhochschule. Sämtliche Studiengänge werden gemäss den Bologna-Richtlinien durchgeführt und sind international anerkannt.

## BEREIT FÜR DIE PRAXIS

Die FFHS legt grossen Wert auf die Wissensvermittlung anhand von Fallbeispielen und Praxisarbeiten. Profitieren Sie von der fachlichen Begleitung durch praxiserprobte Dozierende und tauschen Sie sich aus mit Mitstudierenden aus unterschiedlichsten Branchen.

# SERVICE & KONTAKT

## INFOANLÄSSE

Sie möchten mehr über das Studienmodell und seine Funktionsweise erfahren? Wir führen in allen Regionalzentren regelmässig Infoanlässe in Kleingruppen durch. Die aktuellen Daten finden Sie unter [www.ffhs.ch/infoanlaesse](http://www.ffhs.ch/infoanlaesse)

## PERSÖNLICHE BERATUNG

Gerne beraten wir Sie auch persönlich über Ihre individuellen Perspektiven. Vereinbaren Sie ein Beratungsgespräch unter [www.ffhs.ch/beratung](http://www.ffhs.ch/beratung)

## FERNFACHHOCHSCHULE SCHWEIZ (FFHS)

Zürich Basel Bern Brig

Hauptsitz

Überlandstrasse 12

Postfach 689

CH-3900 Brig

Tel. +41 27 922 39 00

[www.ffhs.ch](http://www.ffhs.ch)

© FFHS 2017, Programmanpassungen vorbehalten

Genderhinweis: Die in dieser Broschüre verwendete maskuline bzw. feminine Sprachform dient der leichteren Lesbarkeit und meint immer auch das jeweils andere Geschlecht.



Mitglied der SUPSI

Fernfachhochschule Schweiz – FFHS  
Zürich Basel Bern Brig  
Tel. +41 27 922 39 00

[www.ffhs.ch](http://www.ffhs.ch)