



## Weiterbildung

### Fr, 21. September 2018

Theorien und Ansätze der Erklärung, Vorhersage und Veränderung von Gesundheitsverhalten (inkl. Behavior Change Techniques)

### Sa, 22. September 2018

Konzepte der Mind Body Medicine (inkl. Ernährung, Bewegung, Entspannung, Achtsamkeit, Salutogenese, Resilienz, etc.)

### Sa, 29. September 2018

Kommunikationstechniken (inkl. Motivational Interviewing und Anleiten von Gruppen)

### Fr, 26. Oktober 2018

Achtsamkeit I

### Fr, 02. November 2018

Achtsamkeit II

### Fr, 09. November 2018

Methoden und Techniken zur Messung des Verhaltens (inkl. mobile Assessment-Tools)

### Fr, 23. November 2018

Anwendungen der Mind Body Medicine I (inkl. komplementärmedizinische Selbsthilfemassnahmen wie z.B. Akupressur)

### Fr, 30. November 2018

Anwendungen der Mind Body Medicine II und Gesundheitspsychologischer Lebensstiländerung (inkl. Fallbeispiele im Einzel- und Gruppensetting)

### Sa, 01. Dezember 2018

Anwendungen der Gesundheitspsychologischen Lebensstiländerung (inkl. Anwendung von Behavior Change Techniques; skilled social support)

### Fr, 18. Januar 2019

Interaktives Symposium (Präsentation eines Praxiskonzeptes und Abschluss)

### E-Learning

Von August an ergänzen E-Learning-Einheiten die Präsenzveranstaltungen, die flexibel von zuhause aus bearbeitet werden können. Weiterführende Inhalte des E-Learning sind z.B. Psychoneuroimmunologie, Forschungsmethoden, Intervention Mapping, Wissenschaftliches Arbeiten.

# Gesundheits- psychologische Lebensstiländerung und Mind Body Medicine

Zertifikatsstudiengang CAS  
Philosophische Fakultät und  
Medizinische Fakultät der  
Universität Zürich

CAS 2018

# Programmübersicht

## Certificate of Advanced Studies

### Thema

Eine Lebensstiländerung, mehr Achtsamkeit im Alltag, ein guter Umgang mit Stressoren, eine gesunde Emotionsregulation und eine adaptive Bewältigung von täglichen Herausforderungen und Lebensereignissen spielen eine tragende Rolle bei der Prävention wie auch bei der Behandlung von Krankheiten. Die Gesundheitspsychologie und die Mind Body Medicine verfügen über ein breites und spezifisches Repertoire an Methoden, Interventionstechniken und unterstützenden Verfahren für gezielte Interventionen im Einzel- und Gruppensetting. Der Studiengang soll dazu qualifizieren, gesunde Personen sowie Patientinnen und Patienten theorie- und evidenzbasiert bei der Lebensstiländerung zu unterstützen, und selbstwirksamkeits- und ressourcenstärkende Massnahmen aus dem Bereich der Mind Body Medicine zu vermitteln.

### Kursziel

Das multidisziplinär konzipierte Programm vermittelt neben aktuellsten theoretischen Konzepten die Anwendung von Methoden der Gesundheitspsychologie und der Mind Body Medicine, Interventionstechniken und Techniken der Gesprächsführung. Die Verbindung von Medizin und Psychologie, sowie von Theorie und Praxis bietet ein Repertoire an Interventionsmöglichkeiten, um erfolgreiche und nachhaltige Verhaltensänderungen auf Einzel- und Gruppenebene zu erreichen. Der Studiengang befähigt die Teilnehmenden, sich auf der Basis ihrer akademischen Erstausbildung auf lebensstiländernde Fragestellungen und Herausforderungen zu spezialisieren.

### Zielpublikum

Der Studiengang wendet sich an Fachpersonen aus dem medizinischen, psychologischen und/oder Sozial- und Gesundheitsbereich. Berufserfahrung in den Bereichen ist von Vorteil.

### Zulassungskriterien

Gefordert ist ein Hochschulabschluss auf Masterstufe in Medizin, Psychologie, einem Gesundheitsberuf gemäss dem Gesundheitsberufegesetz oder eine gleichwertige Qualifikation.

### Dozentinnen und Dozenten

Die Lehrkräfte sind ausgewiesene Fachpersonen aus den Bereichen Psychologie, Mind Body Medicine und Fachbereichen mit Relevanz für Mind Body Medicine und kommen aus dem universitären Bereich sowie aus der Praxis.

### Trägerschaft

Philosophische Fakultät und Medizinische Fakultät der Universität Zürich, vertreten durch Prof. Dr. Urte Scholz, Psychologisches Institut, Angewandte Sozial- und Gesundheitspsychologie, und Prof. Dr. Claudia Witt, UniversitätsSpital Zürich, Institut für komplementäre und integrative Medizin

### Abschluss

Certificate of Advanced Studies UZH in Gesundheitspsychologischer Lebensstiländerung und Mind Body Medicine (15 ECTS Credits)

### Programm und Lernformen

- Der Studiengang wird in einem Blended learning Format (Präsenz und E-learning) durchgeführt und umfasst zehn Präsenztage an einem Freitag oder Samstag mit Beginn am 21. September 2018 und Ende am 18. Januar 2019
- Die Abschlussarbeit wird nach dem 18. Januar 2019 fertiggestellt
- Kurszeiten sind mehrheitlich von 9.00 bis maximal 18.00 Uhr
- E-learning-Einheiten ergänzen den Studiengang und können bereits ab August 2018 selbständig bearbeitet werden

### Kosten

CHF 7 200.–, inkl. Kursmaterialien

### Veranstaltungsort

Universität Zürich, Zentrum für Weiterbildung, Schaffhauserstrasse 228, 8057 Zürich ([www.zwb.uzh.ch](http://www.zwb.uzh.ch))

### Anmeldung

Schriftliche Anmeldung mit Online-Anmeldeformular bis zum 31. Mai 2018: [www.psychologie.uzh.ch/de/bereiche/sob/angsoz/CAS/anmelden.html](http://www.psychologie.uzh.ch/de/bereiche/sob/angsoz/CAS/anmelden.html)

### Studiengangleitung und Auskunft

Dr. phil. Daniel Hausmann-Thürig  
Universität Zürich, Psychologisches Institut, Angewandte Sozial- und Gesundheitspsychologie, Binzmühlestrasse 14/14, 8050 Zürich

E-Mail: [CAS-Gespsy-MBM@psychologie.uzh.ch](mailto:CAS-Gespsy-MBM@psychologie.uzh.ch)

Tel.: +41 44 635 72 56 (Mi – Fr nachmittags)

### Website

Das detaillierte Programm mit Anmeldeöglichkeit finden Sie unter [www.psychologie.uzh.ch/CAS-Gespsy-MBM](http://www.psychologie.uzh.ch/CAS-Gespsy-MBM)