



# Gesundheitsförderung

Master of Advanced Studies (MAS) in Gesundheitsförderung

**FFHS** 

Fernfachhochschule Schweiz  
Zürich | Basel | Bern | Brig

Mitglied der SUPSI

## Gesundheitsförderung

### Master of Advanced Studies (MAS) in Gesundheitsförderung

#### Steckbrief

- Dauer des Studiums: 4 Semester
- Studienbeginn: Mitte September
- Präsenzunterricht: jeden zweiten Samstag 8 Lektionen (09.45 bis 17.00 Uhr)
- Berufliches Umfeld: empfohlen wird eine Tätigkeit von 80%
- Unterrichtssprache: Deutsch
- Aufbau: modulare Struktur
- Ausbildungsmethodik: 80% begleitetes Selbststudium, 20% Präsenzunterricht
- Studiengebühr: CHF 4'500 pro CAS, CHF 5'100 für die Master-Module (inkl. Lehrmittel, Lernplattform, (Online)-Betreuung, ordentliche Prüfungsgebühren)
- Abschluss: der MAS ist eidgenössisch geschützt und anerkannt

## Liebe (zukünftige) Studierende



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 steht die Frage, wie die Menschen zu einem gesunden Verhaltens- und Lebensstil motiviert werden können.

Die Gesundheitsförderung handelt nach dem salutogenetischen Prinzip: Im Vordergrund steht, was die Menschen gesund hält, und nicht, was sie krank macht (pathogenetischer Ansatz). Unternehmen und Institutionen haben mittlerweile den Mehrwert der Gesundheitsförderung, die Verminderung krankheitsbedingter Ausfälle sowie die Steigerung der Mitarbeitereffizienz und -zufriedenheit, erkannt.

Das Studium der Gesundheitsförderung an der FFHS bietet Ihnen aufgrund der Praxisorientierung ausgezeichnete Berufsaussichten auf dem nationalen und internationalen Arbeitsmarkt. Als eidgenössisch anerkannte Hochschule führen wir Sie mit kompetenten Dozierenden, die allesamt ausgewiesene Praktiker sind, in vier Semestern zum MAS-Abschluss. Interdisziplinarität und die konsequente Ausrichtung auf die Anforderungen der Berufswelt sind unser Credo. Mit modernen Lehrkonzepten, bestehend aus modularen und multimedialen Lerninhalten, werden wir diesem Anspruch gerecht.

**Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.**

Franziska Borter,  
Departements- und Studiengangsleiterin MAS und CAS Gesundheitsförderung  
Tel.: +41 (0)31 511 21 54 - [franziska.borter@ffhs.ch](mailto:franziska.borter@ffhs.ch)

Die FFHS bietet seit 1998 berufsbegleitende Bachelor- und Master-Studiengänge auf Fachhochschulniveau in den Bereichen Wirtschaft, Informatik, Engineering und neu auch in Gesundheitsförderung an. Sie betreibt Regionalzentren in Zürich, Basel, Bern und Brig. Die FFHS ist eine Alternative für alle, die berufs- und familienbegleitend sowie orts- und zeitunabhängig studieren wollen. Sie bildet höherqualifizierte Berufsleute aus, ohne sie dem Arbeitsmarkt zu entziehen. Die FFHS ist seit 2004 Mitglied der Scuola Universitaria Professionale della Svizzera Italiana (SUPSI).

## Master-Studiengang Gesundheitsförderung

Der Weiterbildungsmaster in Gesundheitsförderung umfasst 60 Leistungspunkte nach dem European Credit Transfer System (ECTS). Er ist modular aufgebaut und besteht aus drei CAS (Certificate of Advanced Studies) mit jeweils 15 ECTS. Jeder CAS konzentriert sich auf einen spezifischen Themenkreis der Gesundheitsförderung. Das Studium dauert vier Semester inklusive Master-Thesis.

MAS in Gesundheitsförderung			
1. Sem.	CAS in Gesundheitsförderung und Prävention		
	Epidemiologie und Prävention	Grundlagen der Gesundheitsförderung	Gesunde Ernährung
2. Sem.	CAS in Betrieblicher Gesundheitsförderung		
	Betriebliche Gesundheitsförderung / Monitoring	Stressprävention / Burnout	Praxisprojekt im Unternehmen
3. Sem.	CAS in Gesundheitspsychologie		
	Grundlagen der Gesundheitspsychologie	Gesprächsführung	Alter / Geschlecht und Gesundheit
4. Sem.	Wissenschaftliches Arbeiten / Master-Thesis		
	Wahlmodul		

### Ausbildungsziele

Die Weiterbildung „Master of Advanced Studies (MAS) in Gesundheitsförderung“ vermittelt den Studierenden vertiefte Kenntnisse über Prävention und Gesundheitsförderung und qualifiziert sie dazu, Individuen und Bevölkerungsgruppen zu einem gesundheitsorientierten Verhalten zu motivieren. Das Studium bereitet sie umfassend auf Aufgaben der Gesundheitsförderung in unterschiedlichen gesellschaftlichen Bereichen und Handlungsfeldern vor. Die im Studium erlernten Strategien und das psychologische Grundverständnis befähigt die Studierenden, krankmachende Lebensverhältnisse und persönliche Verhaltensweisen von Menschen zu verändern.

## CAS in Gesundheitsförderung und Prävention

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

Die Gesundheitsförderung hat zum Ziel, die Schutzfaktoren und gesundheitsfördernden Ressourcen von Individuen und Bevölkerungsgruppen zu stärken. Dazu werden Rahmenbedingungen aufgebaut, die für Menschen gesundheitsförderlich sind. In einem weiteren Schritt werden die Menschen in diese Veränderungsprozesse mit einbezogen.

CAS in Gesundheitsförderung und Prävention		
Epidemiologie und Prävention	Grundlagen der Gesundheitsförderung	Gesunde Ernährung
5 ECTS	5 ECTS	5 ECTS

Das Modul „Epidemiologie und Prävention“ widmet sich den Ursachen, Häufigkeiten und der Verteilung von Krankheiten in der Bevölkerung. Es wird der Zusammenhang zwischen gesundheitsschädigendem Verhalten und bestimmten Krankheitsbildern aufgezeigt. Wie Krankheiten frühzeitig erkannt werden können und welche Faktoren Krankheiten verhindern oder im Gegenzug begünstigen, sind weitere Inhalte des Moduls.

Im Modul „Grundlagen der Gesundheitsförderung“ werden Theorien, Methoden und aktuelle Projekte der Gesundheitsförderung vorgestellt. Unterschieden wird dabei die individuelle Ebene (Person) und die strukturelle Ebene (Gesellschaft/ Umwelt).

Eine wesentliche Rolle zum Erhalt der Gesundheit und Leistungsfähigkeit spielt die Ernährung des Menschen. Zusätzlich zu den Theorien der Ernährungswissenschaften werden aktuelle Themen wie Übergewicht oder Essstörungen behandelt. Ein Einblick in die Praxis der Ernährungsberatung rundet das Modul ab.

## CAS in Betrieblicher Gesundheitsförderung

Gesunde Mitarbeitende sind zufriedene und effiziente Mitarbeitende. Das ist der Leitsatz der betrieblichen Gesundheitsförderung. Fühlen sich Mitarbeitende am Arbeitsplatz gestresst oder unzufrieden, führt das langfristig zur Leistungseinbusse und somit zu Absenzen im Betrieb. Der Auftrag der betrieblichen Gesundheitsförderung besteht darin, Mitarbeitenden einen gesunden Arbeitsplatz zu schaffen.

CAS in Betrieblicher Gesundheitsförderung		
Betriebliche Gesundheitsförderung / Monitoring	Stressprävention / Burnout	Praxisprojekt im Unternehmen
5 ECTS	5 ECTS	5 ECTS

Das Modul „Betriebliche Gesundheitsförderung/Monitoring“ qualifiziert zur Initiierung und Umsetzung von Massnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung in Organisationen. Grundlage hierfür bilden die theoretischen und konzeptionellen Grundlagen der betrieblichen Gesundheitsförderung sowie die Methoden und Strategien zur Einführung dieser Massnahmen in eine Organisation.

Gerät die persönliche Work-Life-Balance durcheinander, zieht das eine Verschlechterung des Gesamtgesundheitszustandes mit sich. Im Modul „Stressprävention/Burnout“ werden Instrumente für die Stressprävention sowie Stressbewältigungsmassnahmen auf individueller und struktureller Ebene präsentiert. Die Burnout-Thematik bildet aufgrund ihrer aktuellen Bedeutsamkeit den Hauptteil dieses Moduls.

Die spätere Tätigkeit in der Gesundheitsförderung setzt ein grosses Projektwissen voraus. In mehreren Modulen werden Exkurse zu aktuellen Gesundheitsdiskussionen und -themen eingebaut und aktuelle Forschungsansätze besprochen. Es werden epidemiologische und wissenschaftliche Studien bearbeitet, Praxisanalysen an Fallbeispielen erläutert sowie innovative Projekte und Aktivitäten der Gesundheitsförderung und der Prävention analysiert.

Das Modul „Praxisprojekt im Unternehmen“ kann mit der internationalen Projektmanagement-Zertifizierung IPMA (International Project Management Association) abgeschlossen werden.

## CAS in Gesundheitspsychologie

Die Gesundheitspsychologie setzt sich mit gesundheitsbezogenem Verhalten auf individueller und struktureller Ebene (Familie, Arbeit, Gesellschaft) auseinander. Das Ziel der Gesundheitspsychologie besteht darin, Individuen oder spezifische Gruppen unter Einbezug ihrer persönlichen und sozialen Ressourcen zur Förderung eines gesunden Verhaltens zu motivieren.

CAS in Gesundheitspsychologie		
Grundlagen der Gesundheitspsychologie	Gesprächsführung	Alter / Geschlecht und Gesundheit
5 ECTS	5 ECTS	5 ECTS

Das Modul „Grundlagen der Gesundheitspsychologie“ setzt sich mit den theoretischen Ansätzen zur Verhaltensbeeinflussung unter Einbezug der spezifischen Methoden der Gesundheitspsychologie auseinander.

Im Modul „Gesprächsführung“ werden Theorien, Techniken und Instrumente für eine konstruktive Gesprächsbasis vermittelt. Die Schwerpunkte liegen auf der psychologischen Beratungstätigkeit, der verbalen und nonverbalen Kommunikation sowie auf spezifischen Konfliktgesprächen. Dieses Modul liefert die Basis für eine spätere Coaching- oder Beratungstätigkeit im Bereich der Gesundheitsförderung.

Soziodemographische Faktoren wie Geschlecht oder Alter wirken sich auf die Gesundheit aus. Frauen und Männer, sowie junge und ältere Menschen unterscheiden sich in ihrem Gesundheitsverhalten. Das liegt einerseits an biologischen Unterschieden, hängt aber auch von der Persönlichkeitsstruktur und den sozialen Gegebenheiten ab. Das Modul „Alter/Geschlecht und Gesundheit“ informiert über den spezifischen Zugang zu diesen Personengruppen anhand konkreter Praxisbeispiele.

## Master-Thesis

Als Vorbereitung auf die Master-Thesis dient das Modul „Wissenschaftliches Arbeiten“ im 4. Semester. Im Zentrum steht dabei die Auseinandersetzung mit einem wissenschaftlichen Thema unter Einbezug der formalen und inhaltlichen Richtlinien. Die Master-Thesis bildet den Abschluss des MAS in Gesundheitsförderung.

Master-Module	
Wahlmodul	Wissenschaftliches Arbeiten / Master-Thesis
5 ECTS	10 ECTS

## Zulassungsbedingungen

**Zum Weiterbildungs-Studium Gesundheitsförderung zugelassen sind Personen, die eine der folgenden Voraussetzungen erfüllen:**

- Bachelor-Abschluss einer Hochschule
- Abschluss einer Höheren Fachschule im Gesundheitsbereich

Interessierte, die über keinen Hochschulabschluss verfügen, können bei entsprechenden Vorkenntnissen „sur dossier“ aufgenommen werden.

## Abschluss, Titel und Anerkennung

**Master of Advanced Studies (MAS) SUPSI in Gesundheitsförderung**  
Eidgenössisch geschützter Titel.

Die Absolventinnen/Absolventen eines CAS erhalten ein Zertifikat:

- Certificate of Advanced Studies (CAS) in Gesundheitsförderung und Prävention
- Certificate of Advanced Studies (CAS) in Betrieblicher Gesundheitsförderung
- Certificate of Advanced Studies (CAS) in Gesundheitspsychologie

## Ausbildungsmethodik

Das Studium wird nach der «Blended Learning»-Methodik gestaltet. Diese innovative Ausbildungsform ist eine Kombination verschiedener Formen elektronischen Lernens mit traditionellen Lernmethoden.

Das Studium erfolgt zu 80% im Selbststudium und zu 20% in einem Regionalzentrum der FFHS in Zürich, Basel, Bern oder Brig. Der Präsenzunterricht findet in der Regel an zwei Samstagen pro Monat statt. Bei ausreichender Gruppengrösse besteht die Möglichkeit, den Vor-Ort-Unterricht jeweils am Montagabend zu besuchen.

	offline	online	
<b>Selbststudium</b>	40-60 %	20-40 %	Lernen, üben, anwenden
			Theorie und Praxis
<b>Kontakteinheiten</b>	15-20 %	0-5 %	Selbstbestimmtes und gemeinsames Lernen

Während des Präsenzunterrichts wird das im Selbststudium erworbene Wissen unter Anleitung der Dozierenden in kleinen Gruppen vertieft und konkret angewendet. Gemeinsam werden praxisorientierte Fallstudien gelöst sowie handlungsorientierte Trainings durchgeführt. In Präsentationen, Diskussionen und Rollenspielen wird die Sozialkompetenz trainiert.

Theoretische Lerninhalte werden vorwiegend in Form von selbstinstruierenden Büchern, Skripten sowie durch die Online-Lernplattform der FFHS vermittelt.



Die FFHS ist eine zertifizierte Modell F-Schule. Mit diesem Label werden nur Bildungsinstitutionen ausgezeichnet, die besondere Flexibilität nachweisen (BBT-unterstützt, IQB-FHS zertifiziert).



Die FFHS ist eine von der European Foundation for Quality Management ausgezeichnete Hochschule. Das EFQM-Modell dient der FFHS zur gezielten Qualitätsanalyse und -entwicklung.



Die FFHS hat sich seit 2009 dem Qualitätssicherungsverfahren E-xcellence verpflichtet. E-xcellence ist ein Instrument zur kontinuierlichen Beobachtung und qualitativen Verbesserung unseres E-Learningangebotes. Im Vordergrund stehen dabei die Faktoren Zugänglichkeit, Flexibilität, Interaktivität und Personalisierbarkeit.

## Dozierende

Die Dozierenden sind praxiserfahrene Fachspezialisten mit einem fundierten wissenschaftlichen Hintergrund. Sie haben selbst ein Hochschulstudium absolviert, kennen sich mit der Methodik und Didaktik des Fernstudiums aus und verfügen über mehrere Jahre praktischer Berufserfahrung. Die Dozierenden begleiten die Studierenden durch das Selbststudium und während der Präsenzphasen. Dabei stehen sie den Studierenden beratend und motivierend zur Seite.

## Studiengebühren

Pro CAS	CHF 4500.-
Master-Module	CHF 5100.-

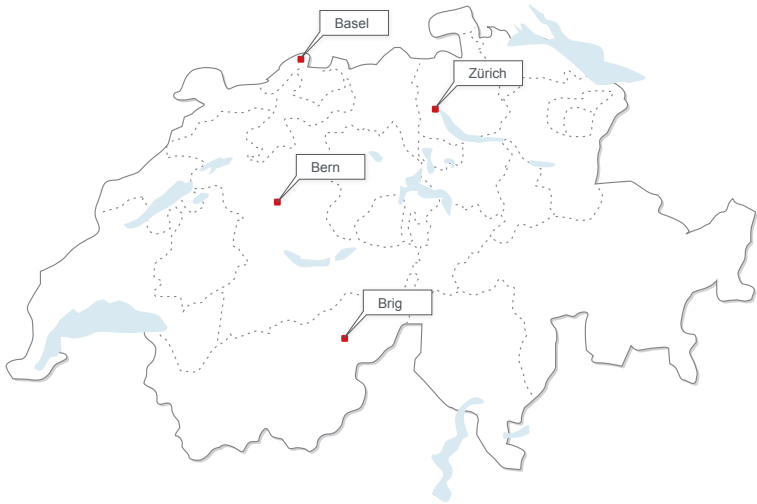
### Inbegriffen in der Studiengebühr sind:

- die Lehrmittel
- die Nutzung der Lernplattform
- die Betreuung der Studierenden
- die ordentlichen Prüfungsgebühren
- das Coaching und die Korrektur der Master-Thesis

## Termine

Anmeldeschluss Studium: (mit Studienplatzgarantie)	Ende Mai
Studienbeginn:	Mitte September

Das Anmeldeformular ist auf der Website abrufbar: [www.ffhs.ch](http://www.ffhs.ch)



## **Anmeldung und weitere Informationen**

### **Fernfachhochschule Schweiz (FFHS)**

Überlandstrasse 12

CH-3900 Brig

Telefon: +41 (0)27 922 39 00

Telefax: +41 (0)27 922 39 05

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

[info@ffhs.ch](mailto:info@ffhs.ch)

### **Regionalzentren und Studienberatungen**

Zürich: +41 (0)44 842 15 50

Basel: +41 (0)61 271 03 59

Bern: +41 (0)31 381 52 00

Brig: +41 (0)27 922 39 00

[studienberatung@ffhs.ch](mailto:studienberatung@ffhs.ch)



**Fernfachhochschule Schweiz**  
Zürich | Basel | Bern | Brig

Mitglied der SUPSI

Überlandstrasse 12  
CH-3900 Brig  
Telefon: +41 (0)27 922 39 00  
Telefax: +41 (0)27 922 39 05

[www.ffhs.ch](http://www.ffhs.ch)  
[info@ffhs.ch](mailto:info@ffhs.ch)