



# Aufbau des CAS

## Präsenzdaten

Das detaillierte Programm mit den Präsenzdaten finden Sie auf unserer Homepage unter der entsprechenden Jahresrubrik. Beachten Sie auch das Beiblatt mit den aktuellen Daten des nächsten Studiengangs.

## Website

Besuchen Sie uns auf der Homepage, einen unserer Informationsabende, stellen Sie Ihre Fragen an die Studiengangleitung oder melden Sie sich online an: [www.psychologie.uzh.ch/CAS-Gespsy-MBM](http://www.psychologie.uzh.ch/CAS-Gespsy-MBM)

## Thematische Schwerpunkte des Studiengangs

- Theorien der Gesundheitsverhaltensänderung
- Selbstwirksamkeit
- Soziale Beziehungen und Gesundheit
- Intervention Mapping / Behavior Change Techniques
- Psychoendokrinologie
- Motivational Interviewing / Kommunikationstechniken
- Mind Body Medicine (Konzepte, Modelle, Therapeutische Haltung, Interventionen etc.)
- Achtsamkeit und mindfulness-based stress reduction
- Komplementärmedizinische Selbsthilfe (inkl. Ernährung, Bewegung etc.)
- Methoden und Techniken zur Messung des Verhaltens (inkl. mobile Assessment-Tools)
- Anwendungen der Mind Body Medicine und der Gesundheitspsychologischen Lebensstiländerung
- Selbsterfahrung im Rahmen von Übungen und dem Führen eines Lerntagebuchs
- Wissenschaftliches Arbeiten

## Abschluss des Studiengangs

- Interaktives Symposium (Präsentation eines wissenschaftlich fundierten Praxiskonzeptes in Form eines Posters)
- Finalisierung der schriftlichen Arbeit (Abgabe des überarbeiteten Praxiskonzeptes)

## E-Learning

Ab Juli können die bereitgestellten E-Learning-Einheiten zeitlich und örtlich flexibel eigenständig bearbeitet werden. Die E-Learning-Einheiten müssen jeweils zu den Präsenzterminen abgeschlossen sein.

## Unterrichtssprache

Mehrheitlich in deutscher Sprache. Einzelne Inhalte der Präsenztage und des E-Learning sind auf Englisch.

## Weiterbildung

# Gesundheits- psychologische Lebensstiländerung und Mind Body Medicine

Zertifikatsstudiengang CAS  
Philosophische Fakultät und  
Medizinische Fakultät der  
Universität Zürich



# 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.

### Zielsetzung

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 psychologischen, medizinischen und/oder 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 über fünf Monate mit Beginn Mitte September und Ende Mitte Januar.
- Die Abschlussarbeit wird auf Ende März fertiggestellt.
- Kurszeiten sind mehrheitlich von 9.00 bis maximal 18.00 Uhr.
- E-learning-Einheiten ergänzen den Studiengang und können bereits ab Juli vorgängig 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 zur angegebenen Deadline: [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)

Website: [www.psychologie.uzh.ch/CAS-Gespsy-MBM](http://www.psychologie.uzh.ch/CAS-Gespsy-MBM)