



Claudia Gwerder, Daniel Stirnimann

Kinaesthetics Gesundheit am Arbeitsplatz Einführungstag

Nachhaltig vorbeugen und Beschwerden lindern

Körperliche Beschwerden stellen in vielen Berufsgruppen ein grosses Problem dar. Rückenschmerzen? Schulter-Nackenverspannung? Kopfweh? Stress? Müdigkeit? Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie, auf ihre eigene Bewegung zu achten und diese bewusst und vielfältig an die Funktionen und an ihre Arbeitsbedingungen anzupassen.



Zielgruppe:

Kinaesthetics Gesundheit am Arbeitsplatz richtet sich an Mitarbeitende aller Arbeitsbereiche, die ihre täglichen beruflichen Bewegungsaktivitäten und -abläufe gesundheitsfördernd gestalten wollen.

Ziele:

- Sie verstehen die eigene Bewegung so, dass Sie in der Lage sind, die nötigen Anpassungen im eigenen Verhalten selbst zu erkennen und zu vollziehen,
- lenken während der täglichen Arbeit mit Hilfe von Blickpunkten Ihre Aufmerksamkeit bewusst auf Ihre eigene Bewegung,
- entwickeln Ideen, um berufliche Aktivitäten, möglichst körperlich entlastend zu gestalten.

Inhalte:

- Achtsam sein auf sich selber und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten: Bewegungsmuster und deren Anpassung auf die Arbeitsbedingungen und -anforderungen, Einsatz des eigenen Körpers für die Verrichtung der Arbeit
- Erweiterung der Bewegungskompetenz durch 1-2 Kinaesthetics-Konzepte und deren Verbindung mit Ihrer beruflichen Alltagssituation (z.B. beim Sitzen Spannung regulieren, Gewicht ohne übermässige Anstrengung über das eigene Skelett tragen)

Methoden:

- Einzel-, Partnererfahrungen, um die eigenen Bewegungsmöglichkeiten zu erkennen.
- Gruppenarbeit, um Fragestellungen aus dem Berufsalltag zu analysieren, erforschen und neue Wege zu finden.

Mitbringen:

bequeme Kleider, Antirutschsocken, Matte oder Decke, Schreibmaterial

Interessiert? Verlangen Sie unsere Kursdaten: 041 450 04 45 oder [Email](#)

Dieser Kurs ist auch sehr gut geeignet für eine Inhouse Schulung. Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.