

Ausschreibung Einsteigertag



Kinaesthetics
Gesundheit am Arbeitsplatz

Worum geht es?

Dieses Programm thematisiert die Entwicklung der Bewegungskompetenz zugunsten der individuellen Gesundheitsentwicklung und Produktivität im Beruf.

Körperliche Beschwerden stellen in vielen Berufsgruppen ein großes Problem dar. Dies ist nicht nur der Fall, wenn schwere körperliche Arbeit geleistet wird. Auch die Arbeit am Schreibtisch kann körperlich belastend sein.

Die Ursachen von Erkrankungen im Beruf hängen einerseits mit den äusseren Arbeitsbedingungen zusammen. Ausschlaggebend ist aber, wie der betreffende Mensch seinen Körper bei der Verrichtung seiner Arbeit einsetzt. Dies ist vom einzelnen Individuum abhängig und kann nur von ihm direkt beeinflusst werden.

Kinaesthetics geht davon aus, dass eine nachhaltige Förderung der Gesundheit und Produktivität am Arbeitsplatz durch die Entwicklung der individuellen Sensibilität für die eigene Bewegung erreicht wird. Es geht nicht darum, dass man von aussen vorgegebene Regeln kennt, sondern dass man bei der Arbeit selber merkt, wie man seine Spannung beim Sitzen regulieren oder Gewicht ohne übermässige Anstrengung über das eigene Skelett tragen kann.

In *Kinaesthetics Gesundheit am Arbeitsplatz* lernen die TeilnehmerInnen, auf ihre eigene Bewegung zu achten und diese von sich aus bewusst und vielfältig an die Funktionen ihrer Anatomie und an ihre Arbeitsbedingungen anzupassen. Die Entwicklung der Bewegungskompetenz führt zu einer Verringerung von Erkrankungen und zu einem erweiterten, produktiven Handlungsspielraum in beruflichen Aktivitäten.

Was ist Kinaesthetics

Das zentrale Thema von Kinaesthetics ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung in alltäglichen Aktivitäten. Die Qualität unserer meist unbewussten Bewegungsmuster hat einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheitsentwicklung und Lebensgestaltung.

Eine wichtige Voraussetzung für eine gesunde und selbstständige Lebensgestaltung ist eine grosse Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten und besonders die Fähigkeit, die eigene Bewegung gezielt an sich verändernde Bedingungen anpassen zu können.

Mit Kinaesthetics können Menschen jeden Alters die Qualität der eigenen Bewegung, den persönlichen

Handlungsspielraum und die Anpassungsfähigkeit im Alltag bearbeiten.

Die bewusste Sensibilisierung der

Bewegungswahrnehmung und die Entwicklung der Bewegungskompetenz durch Kinaesthetics leisten einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheits-, Entwicklungs- und Lernförderung

Ziele

Die TeilnehmerInnen

- erfahren und kennen 2 Kinaesthetics-Konzepte und bringen diese mit ihren beruflichen Alltagssituationen in Verbindung.
- erfahren und verstehen den Zusammenhang zwischen der Qualität ihrer eigenen Bewegung und ihrer Gesundheitsentwicklung.
- entwickeln erste Ideen für ihre beruflichen Alltagsaktivitäten, um diese möglichst produktiv und körperlich entlastend zu gestalten.

Inhalt

- Sensibel werden für die eigene Bewegung
Konzept Interaktion
- Die Eigenschaften und Möglichkeiten meiner eigenen Anatomie entdecken
Konzept Funktionale Anatomie

Methodik

- Einzelerfahrung
Lenken der Aufmerksamkeit auf Unterschiede in der eigenen Bewegung anhand der Konzept-Blickwinkel.
- Partnererfahrung
Wahrnehmen von Unterschieden in der eigenen Bewegung während der Interaktion mit einem anderen Menschen.
- Anwendungserfahrung
Bearbeiten von persönlichen Fragestellungen aus dem Alltag.
- Planen und Umsetzen des eigenverantwortlichen Lernprozesses im Alltag.
- Dokumentieren und Auswerten des eigenen Lernprozesses.

Formelles

Nach erfolgreichem Abschluss des Einsteigerkurses erhalten die TeilnehmerInnen eine Bestätigung. Diese ermöglicht ihnen den Tag beim Besuch eines Grundkurs Kinaesthetics, Gesundheit am Arbeitsplatz anrechnen zu lassen.

Leitung

Claudia Gwerder, Stirnimann Daniel



Dauer: 1 Tag

Die nächsten Daten: 20.8. 2014

Zeiten: 8.30 - 16.00 Uhr
1 Stunde Mittagspause

Kosten pro Tag: CHF 290.--
inklusive Unterlagen und Bestätigung
mit Pausengetränke ohne Verpflegung

Ort: Zentrum für Kinaesthetics Ebikon
Kapellenweg 2
6030 Ebikon

Anmelden: Tel 041 450 04 45
Mail ebikon@kinaesthetics-net.ch

Anmeldeschluss: 14 Tage vor dem gewünschten Datum



Zentrum für
Kinaesthetics
Ebikon