



Kinaesthetics



## Kinaesthetics Salute sul Posto di Lavoro

I disturbi fisici rappresentano un grande problema per molte categorie professionali. E' interessante però che questo non è solo il caso delle professioni dove viene svolto un duro lavoro fisico. Anche il lavoro alla scrivania può essere molto gravoso fisicamente. Spesso il motivo dell'inidoneità al lavoro sono malattie dell'apparato muscolo-scheletrico. Le cause di queste malattie non sono solo le condizioni esterne di lavoro ma il modo in cui la persona colpita utilizza il proprio corpo per lo svolgimento di questo lavoro. Questo però è modificabile e dipende dal singolo individuo.

Kinaesthetics parte dal presupposto che una promozione della salute e della produttività sul posto di lavoro, durevole nel tempo, si raggiunga attraverso lo sviluppo di una sensibilità individuale per il proprio movimento. Non si tratta di conoscere regole dettate dall'esterno, ma di notare da sé, come regolare la propria tensione quando si è seduti o di portare peso senza sforzo eccessivo attraverso il proprio scheletro.

In *Kinaesthetics Salute sul Posto di Lavoro* i partecipanti imparano ad osservare il proprio movimento e di adattarlo autonomamente in modo consapevole e vario alle funzioni della loro anatomia e alle loro condizioni di lavoro. Lo sviluppo della competenza di movimento porta ad una diminuzione delle malattie e ad uno spazio di azione e di produttività più ampio nelle attività professionali.

### Offerte formative

I corsi elementari per il programma *Kinaesthetics Salute sul Posto di Lavoro* vengono svolti da Insegnanti Kinaesthetics formati a riguardo in modo specifico. Su [www.kinaesthetics.ch](http://www.kinaesthetics.ch) si trova una lista degli insegnanti che lavorano in cooperazione con Kinaesthetics Schweiz e che partecipano, attraverso aggiornamenti regolari, al continuo processo di sviluppo della qualità.

## Il Corso Base

Il Corso Base Kinaesthetics è il primo corso nel Sistema Formativo Kinaesthetics. Al centro vi è l'elaborazione del proprio movimento con l'aiuto dei 6 Concetti Kinaesthetics.

I partecipanti possono così effettuare i primi adattamenti nella loro quotidianità, i quali avranno un effetto benefico sulla loro produttività e sul loro sviluppo della salute.

## Destinatari

Il Corso Base *Kinaesthetics Salute sul Posto di Lavoro* si rivolge ai lavoratori che vogliono migliorare il proprio sviluppo della salute e la produttività sul posto di lavoro.

## Contenuti

- Sensibilizzarsi per il proprio movimento  
Concetto Interazione
- Scoprire le caratteristiche e le possibilità della propria anatomia  
Concetto Anatomia Funzionale
- Comprendere i modelli di movimento  
Concetto Movimento Umano
- Sforzo e concentrazione nella quotidianità professionale  
Concetto Sforzo
- Il proprio potenziale di miglioramento nella quotidianità professionale  
Concetto Funzione Umana
- Organizzare in modo attivo l'ambiente  
Concetto Ambiente

## Obiettivi

I partecipanti

- sperimentano e conoscono i 6 Concetti Kinaesthetics e li mettono in relazione con le loro situazioni professionali quotidiane;
- sperimentano e comprendono il nesso tra la qualità del proprio movimento e il loro sviluppo della salute;
- pongono, durante il lavoro quotidiano, la loro attenzione in modo consapevole sul proprio movimento con l'aiuto delle prospettive concettuali;
- sviluppano prime idee per le loro attività quotidiane professionali per gestirle il più possibile in modo produttivo e sgravato fisicamente.

## Metodica

- Esperienza individuale  
Porre l'attenzione sulle differenze nel proprio movimento sulla base delle Prospettive Concettuali;
- Esperienza in coppia  
Percezione delle differenze nel proprio movimento durante l'interazione con un'altra persona;
- Esperienza di applicazione  
Elaborazione di quesiti concreti della quotidianità professionale;
- Pianificazione ed attuazione del processo di apprendimento autonomo nella quotidianità professionale;
- Documentazione e valutazione del proprio processo di apprendimento.

## Durata del corso

Si consiglia una durata di 24 ore. La strutturazione del corso come Fase di Apprendimento favorisce un'applicazione durevole nella quotidianità.

## Formalità

Dopo aver concluso con successo il Corso Base, i partecipanti ricevono da Kinaesthetics Schweiz il certificato di Corso Base. Questo è il requisito per poter frequentare un Corso di Perfezionamento *Kinaesthetics Salute sul Posto di Lavoro*.