Kinaesthetics Gesundheit am Arbeitsplatz

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.

Partner
Kinaesthetics
Schweiz

Daniel Stirnimann

Co-TrainerInnen
Claudia Gwerder

Kinaesthetics

Kinaesthetics
Gesundheit am Arbeitsplatz

Grundkurs

Ebikon, Luzern 14.12.2020 - 16.12.2020

www.kinaesthetics.ch

Der Grundkurs

Der Kinaesthetics-Grundkurs ist der erste Basiskurs im Kinaesthetics-Bildungssystem. Im Mittelpunkt steht die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung anhand der 6 Kinaesthetics-Konzepte.
Dadurch können die TeilnehmerInnen in ihrem Berufsalltag erste Anpassungen machen, die sich positiv auf ihre Produktivität und Gesundheitsentwicklung auswirken.

Zielgruppe

Der Grundkurs *Kinaesthetics Gesundheit am Arbeitsplatz* richtet sich an Arbeitskräfte, die ihre Gesundheitsentwicklung und Produktivität am Arbeitsplatz verbessern möchten.

Ziele

Die TeilnehmerInnen

- erfahren und kennen die 6 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.
- lenken während der täglichen Arbeit mit Hilfe einzelner Konzeptblickwinkel ihre Aufmerksamkeit bewusst auf ihre eigene Bewegung.
- entwickeln erste Ideen für ihre beruflichen Alltagsaktivitäten, um diese möglichst produktiv und körperlich entlastend zu gestalten.

Methodik

- Einzelerfahrung
  Die Beobachtung von Unterschieden in der eigenen Bewegung anhand der verschiedenen Konzept-Blickwinkel.
- Partnererfahrung
  Die Beobachtung von Unterschieden in der eigenen Bewegung während der Interaktion mit einem anderen Menschen.
- Anwendungserfahrungen
  Die Bearbeitung von konkreten Fragestellungen aus dem Berufsalltag.
- Planen und umsetzen des eigenverantwortlichen Lernprozesses im Berufsalltag.
- Dokumentieren und Auswerten des eigenen Lernprozesses.

Inhalte

- Sensibel werden für die eigene Bewegung
  Konzept Interaktion
- Die Eigenschaften und Möglichkeiten meiner eigenen Anatomie entdecken
  Konzept Funktionale Anatomie
- Bewegungsmuster verstehen
  Konzept Menschliche Bewegung
- Anstrengung und Konzentration im Berufsalltag
  Konzept Anstrengung
- Mein Verbesserungspotenzial im Berufsalltag
  Konzept Menschliche Funktion
- Die Umgebung aktiv gestalten
  Konzept Umgebung

Formelles

Nach erfolgreichem Abschluss des Grundkurses erhalten die TeilnehmerInnen von Kinaesthetics Schweiz das Grundkurs-Zertifikat. Dieses ist die Voraussetzung für die Teilnahme an einem Aufbaukurs *Kinaesthetics Gesundheit am Arbeitsplatz*.

Kursdaten im Detail

Vom 14.- 16. Dez. 2020
Erster Tag Beginn 10.00 Uhr

Ort

StiGwer - Crowns GmbH
Daniel Stirnimann
Kapellenweg 2
6030 Ebikon

Kosten

CHF 990.00 inkl. Zertifikat

Veranstalteradresse

StiGwer - Crowns GmbH
Daniel Stirnimann
Kapellenweg 2
6030 Ebikon