



## 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.

### Kursangebote

Basiskurse für das Programm *Kinaesthetics Gesundheit am Arbeitsplatz* werden von speziell dafür ausgebildeten Kinaesthetics-TrainerInnen angeboten. Eine Liste von TrainerInnen, die in Kooperation mit Kinaesthetics Deutschland arbeiten und sich durch regelmäßige Fortbildungen an einem kontinuierlichen Qualitätsentwicklungsprozess beteiligen, befindet sich auf [www.kinaesthetics.de](http://www.kinaesthetics.de).

## 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.

## 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

## 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.

## Kursdauer

Die empfohlene Kursdauer beträgt 24 Stunden. Eine Strukturierung des Kurses als Lernphase begünstigt eine nachhaltige Umsetzung in der Praxis.

## Formelles

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