Kinaesthetics in der Pflege
Bewegungskompetenz für Gesundheits- und Sozialberufe

Dieses Programm thematisiert die Entwicklung der Bewegungskompetenz im Rahmen eines beruflichen Pflege-, Therapie- oder Betreuungsauftrages gegenüber anderen Menschen. Es kommt im Krankenhaus, in der ambulanten Praxis, professionellen häuslichen Pflege, Rehabilitation, Altenpflege oder im Behindertenbereich zur Anwendung.

Menschen erfahren sich dann als krank oder behindert, wenn sie die Bewegungen, die ihren alltäglichen Aktivitäten zugrunde liegen, nicht mehr selbst ausführen können. Es ist eine große Herausforderung für Pflegende, TherapeutInnen oder Betreuende, sie so zu unterstützen, dass die Gesundheitsentwicklung aller Beteiligten gefördert wird.

In Pflege-, Therapie- oder Betreuungssituationen geht es oft um Interaktionen über Berührung und gemeinsame Bewegung.

Diese sind dann hilfreich, wenn die Menschen, die Unterstützung benötigen, ihre Bewegungsmöglichkeiten so weit wie möglich ausschöpfen und ihre Bewegungskompetenz erhalten und erweitern können. Dadurch entfalten sie mehr Eigenaktivität und werden schneller mobil. Sie fühlen sich nicht wie ein Gegenstand, der wegen eines „Defektes" behandelt wird, sondern erfahren sich selbst als wirksam in Bezug auf ihre Gesundheitsentwicklung.

In *Kinaesthetics in der Pflege – Bewegungskompetenz für Gesundheits- und Sozialberufe* lernen die Teilnehmenden durch die Entwicklung ihrer Bewegungskompetenz, Menschen nicht wie eine Sache zu manipulieren, sondern sie in ihrer eigenen Bewegung lern- und gesundheitsfördernd zu unterstützen. Gleichzeitig lernen sie, ihre eigenen arbeitsbedingten gesundheitlichen Risiken zu verringern.

Was ist Kinästhetik?

Das zentrale Thema der Kinästhetik ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungskompetenz 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. Insbesondere geht es um die Fähigkeit, die eigene Bewegung gezielt an sich verändernde Bedingungen anpassen zu können. Mithilfe der Kinästhetik 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 die Kinästhetik leisten einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheits-, Entwicklungs- und Lernförderung.

Partnerin
Kinaesthetics
Deutschland

Ursula Vogel
ursula.vogel@kinaesthetics-net.de

Co-TrainerInnen
Irmgard Reschke

Kinaesthetics

Kinaesthetics
in der Pflege

Grundkurs

Bewegungskompetenz für Gesundheits- und Sozialberufe

Köln 01.02.2027 - 08.03.2027

www.kinaesthetics.de

Der Grundkurs

Der Kinaesthetics-Grundkurs ist der erste Basiskurs des Kinaesthetics-Bildungsweges. Im Mittelpunkt steht die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungskompetenz anhand der 6 Konzepte der Kinästhetik.
Dadurch können die Teilnehmenden in ihrem Berufsalltag erste Anpassungen machen, die sich positiv auf die Gesundheitsentwicklung von ihren KlientInnen/BewohnerInnen und von ihnen selbst auswirken.

Zielgruppe

Der Grundkurs *Kinaesthetics in der Pflege – Bewegungskompetenz für Gesundheits- und Sozialberufe* richtet sich an Pflegende, TherapeutInnen und Betreuende, die in einer Institution des Gesundheits- oder Sozialwesens tätig sind.

Ziele

Die Teilnehmenden

- erfahren und kennen die 6 Konzepte der Kinästhetik und bringen diese mit ihren beruflichen Pflege-, Therapie- oder Betreuungssituationen in Verbindung.
- erfahren und verstehen den Zusammenhang zwischen der Qualität ihrer eigenen Bewegung und der Gesundheitsentwicklung aller Beteiligten.
- lenken während der täglichen Pflege, Therapie oder Betreuung mithilfe einzelner Konzeptblickwinkel ihre Aufmerksamkeit bewusst auf ihre eigene Bewegung.
- entwickeln erste Ideen für ihre beruflichen Pflege-, Therapie- oder Betreuungssituationen, um die Selbstständigkeit der ihnen anvertrauten Menschen zu unterstützen und für sich selbst körperliche Entlastung zu finden.

Methodik

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

Inhalte

- Beziehung über Berührung und Bewegung
  Konzept Interaktion
- Die Kontrolle des Gewichtes in der Schwerkraft
  Konzept Funktionale Anatomie
- Das Potenzial von Bewegungsmustern
  Konzept Menschliche Bewegung
- Selbstständigkeit und Wirksamkeit unterstützen
  Konzept Anstrengung
- Alltägliche Aktivitäten verstehen
  Konzept Menschliche Funktion
- Die Umgebung nutzen und gestalten
  Konzept Umgebung

Formelles

Nach erfolgreichem Abschluss des Grundkurses erhalten die Teilnehmenden von Kinaesthetics Deutschland das Grundkurs-Zertifikat. Dieses ist die Voraussetzung für die Teilnahme an einem Aufbaukurs *Kinaesthetics in der Pflege – Bewegungskompetenz für Gesundheits- und Sozialberufe.*

Daten im Detail

01.02. / 02.02. / 22.02. / 08.03.2027
jeweils 08:30 - 16:00 Uhr

min. 8 TN / max. 12 TN
Anmeldeschluß: 15.12.2026

Ort

Heilig Geist Krankenhaus
Raum: Op d´r Eck
Graseggerstr. 105
50737 Köln

Kosten

550 € / TN incl. Arbeitsunterlagen und Zertifikat

Leitung

Ursula Vogel

Anmelden bei

ursula.vogel@kinaesthetics-net.de

Mitbringen

Voraussetzung zur Teilnahme ist eine Berufsausbildung oder Tätigkeit in einem Gesundheits- oder Sozialberuf.

Bitte bringen Sie eine Matte, bequeme Kleidung, warme Stoppersocken (kalter Boden), Schreibmaterial mit.