



## Ausbildung Kinaesthetics-TrainerIn Stufe 1



**Kinaesthetics**  
Pflegende Angehörige

Petrinumstraße 12  
4040 Linz  
ÖSTERREICH  
+43 732 73 20 73  
info@kinaesthetics.at  
www.kinaesthetics.at

### Worum geht es?

Menschen, die einen Angehörigen pflegen, bewältigen in ihrem Alltag große Herausforderungen. Das Thema hat in der heutigen Zeit eine hohe Aktualität. Die Probleme dieser persönlichen Belastung sind erkannt, die Lösungsansätze werden bis jetzt vor allem in der finanziellen Unterstützung und der zeitlichen Entlastung gesucht.

Eine wichtige Grundannahme von Kinaesthetics ist, dass die Qualität der Bewegung in den Aktivitäten des Alltags für die Entwicklung der Gesundheit und Lebensqualität eine zentrale Rolle spielt. Deshalb geht Kinaesthetics davon aus, dass die Lebensqualität aller Beteiligten davon abhängt, wie die alltäglichen Aktivitäten gemeinsam gemeistert werden können.

Die Beschäftigung mit der eigenen Bewegungskompetenz hilft pflegenden Angehörigen, eine hohe Sensibilität und Anpassungsfähigkeit für sich selbst zu entwickeln. Gleichzeitig wirkt sich ihre Bewegungskompetenz auch auf die Selbstständigkeit und die Gesundheitsentwicklung der Pflegebedürftigen aus.

Die Kinaesthetics-TrainerIn Stufe 1 ist die SpezialistIn, die pflegende und pflegebedürftige Angehörige im häuslichen Umfeld berät und begleitet. Mit ihrer Unterstützung können Angehörige lernen, ihre Bewegungskompetenz zu entwickeln und dadurch fortlaufend passende Lösungen im Alltag zu finden. Sie gestaltet Lernprozesse, um das gemeinsame Lernen zuhause zu unterstützen.

Damit sie diesen Herausforderungen gewachsen ist, setzt sich die TeilnehmerIn dieser Ausbildung intensiv mit ihrer eigenen Bewegungskompetenz, den eigenen Annahmen über Gesundheit, Entwicklung und Lernen sowie mit den wissenschaftlichen Grundlagen und zentralen Annahmen von Kinaesthetics auseinander.

Die AbsolventIn dieser Ausbildung, die Kinaesthetics-TrainerIn Stufe 1, ist die SpezialistIn für pflegende und pflegebedürftige Angehörige. Auf der Grundlage von Kinaesthetics unterstützt und gestaltet sie professionell Lernprozesse von sich selbst sowie von pflegenden und pflegebedürftigen Angehörigen.

### Ziele

- Die TeilnehmerIn nutzt passende Kinaesthetics-Instrumente, um den persönlichen Lernprozess wirkungsvoll zu gestalten.
- Sie schätzt ihre Bewegungs- und Handling-Kompetenz ein und entwickelt diese gezielt weiter. Sie nutzt ihre Bewegungs- und Handling-Kompetenz, um auch komplexe Situationen in ihrem Alltag für sich und andere gesundheitsfördernd zu gestalten.
- In alltäglichen Pflege- und Betreuungssituationen gestaltet sie mit pflegebedürftigen Angehörigen individuelle Lernprozesse, die diese in der Entwicklung ihrer Bewegungskompetenz und Selbstständigkeit unterstützen, und sucht gemeinsam angepasste Lösungen.
- Sie unterstützt pflegende Angehörige, die den Grund- und Aufbaukurs besucht haben, in der Integration in den Alltag, indem sie Praxisbegleitungen oder Workshops anbietet.
- Sie bearbeitet spezifische Verhaltensphänomene aus der Perspektive von Kinaesthetics und begleitet die daraus resultierenden Lernprozesse in der Praxis.
- Für die Gestaltung, Dokumentation und Evaluation von Lernprozessen setzt sie geeignete Kinaesthetics-Instrumente ein.
- Ihre Aktivitäten und Angebote für pflegebedürftige Angehörige beschreibt sie differenziert mit Blickwinkeln des Kinaesthetics-Konzeptsystems und begründet diese mit den theoretischen Grundlagen von Kinaesthetics.
- Sie beteiligt sich am Austausch- und Entwicklungsprozess des Kinaesthetics-Netzwerkes und bringt ihre Erfahrungen und Fragen mit ein.

## Methodik

### 1.-Person-Methode

Die Lernsequenzen sind so aufgebaut, dass die TeilnehmerIn ausgehend von ihrer eigenen Bewegungserfahrung und ihren eigenen Annahmen sich mit den jeweiligen Inhalten auseinandersetzt. Das kybernetische Lernmodell und die Theorieentwicklung aus der eigenen Bewegungserfahrung stehen im Vordergrund.

### Gemeinsames Lernen

Die Lernumgebung ist so angelegt, dass sowohl für das Bewegungslernen der TeilnehmerIn als auch für ihre kognitive Auseinandersetzung die Interaktionen mit den KollegInnen und den AusbilderInnen ein zentrales Element darstellen.

### Dokumentation und Evaluation

Eine systematische Dokumentation und Evaluation ermöglicht der TeilnehmerIn, die Spur ihres Lernprozesses sichtbar zu machen.

### Selbstverantwortliche Lernprozesse

Die Strukturierung der Bildung ermöglicht der TeilnehmerIn, ihren persönlichen Lernprozess individuell und gezielt zu gestalten.

## Voraussetzungen

- Abgeschlossene Berufsausbildung
- Absolvierter Kinaesthetics-Grund- und Aufbaukurs mit einem von der EKA anerkannten Zertifikat
- Empfohlen: Peer-Tutoring-Kurs oder vergleichbare Qualifikation
- Die TeilnehmerIn verpflichtet sich, für die Dauer der Ausbildung regelmäßig privat mit Menschen zu arbeiten (mindestens 4 Stunden pro Woche), um das mit Kinaesthetics erworbene Können und Wissen zu vertiefen.

Über die Zulassung entscheidet die Aufnahmekommission. Sie überprüft die schriftliche Bewerbung und behält sich vor, mit der BewerberIn ein Aufnahmegespräch zu führen.

## Zielgruppe

Pflegende Angehörige, die ihr Kinaesthetics-Know-how und ihre Erfahrungen dazu nutzen möchten, andere pflegende und pflegebedürftige Angehörige in ihrem Lernprozess zu unterstützen.

## Inhalt und Aufbau

|  | Tage | Lektionen<br>à 45 Min. |
|--|------|------------------------|
| <b>Etappe 1:</b>   |      |                        |
| - Persönlicher Ausgangspunkt: Erfahrungen, Erwartungen, Annahmen, Aktivitäten  |      | 4                      |
| <b>Phase 1: WAS / Eigenschaften</b>  | 5    | 40                     |
| Die Eigenschaften der Konzepte 1 bis 4.<br>Selbststeuerung als Grundprinzip menschlichen Verhaltens.<br>Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegungskompetenz.                               |      |                        |
| <b>Etappe 2:</b>   |      |                        |
| - Etappenaufgaben  |      | 33                     |
| - Arbeit in der Lerngruppe   |      | 12                     |
| - Arbeit mit KlientInnen   |      | 32                     |
| <b>Phase 2: WIE / Wechselwirkung</b>   | 4    | 32                     |
| Beobachtung von Absicht und Wirkung im eigenen Körper.<br>Gestaltung von Lernumgebung mit PatientInnen und KollegInnen.<br>Behandlungs- und Lernparadigma.<br>Grundlagen zu einem Fachthema. |      |                        |
| <b>Etappe 3:</b>   |      |                        |
| - Etappenaufgaben  |      | 33                     |
| - Arbeit in der Lerngruppe   |      | 12                     |
| - Arbeit mit KlientInnen   |      | 32                     |
| <b>Phase 3: WARUM / Entwicklung</b>  | 4    | 32                     |
| Entwicklungsbewegung und Bewegungsentwicklung.<br>Erfahrbare Aspekte des menschlichen Verhaltens und der menschlichen Entwicklung.<br>Grundlagen zu einem Fachthema.                         |      |                        |
| <b>Etappe 4:</b>   |      |                        |
| - Etappenaufgaben  |      | 33                     |
| - Arbeit in der Lerngruppe   |      | 12                     |
| - Arbeit mit KlientInnen   |      | 32                     |
| <b>Phase 4: WO / Kontext</b>   | 4    | 32                     |
| Die Wechselwirkung zwischen Organismus und der belebten und unbelebten Umwelt.<br>Grundlagen zu einem Fachthema.   |      |                        |
| <b>Etappe 5:</b>   |      |                        |
| - Etappenaufgaben  |      | 32                     |
| - Arbeit in der Lerngruppe   |      | 12                     |
| - Arbeit mit KlientInnen   |      | 32                     |
| - Dokumentation des Lernprozesses der Ausbildung Stufe 1   |      | 24                     |
| <b>Phase 5: WOZU / Bedeutung</b>   | 3    | 24                     |
| Die Bedeutung von Kinaesthetics im beruflichen und privaten Leben.<br>Vorstellung der Lernprozesse und Praxisbeispiele.  |      |                        |
| <b>Total Präsenzzeit:</b>  | 20   | 160                    |
| <b>Total eigenverantwortliches Lernen:</b>   |      | 335                    |

**Dauer der Ausbildung: 495 Lektionen**