

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

Im Fachgebiet Kinästhetik wird davon ausgegangen, 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 Teilnehmenden, 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 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
Österreich

Silvia Schildorfer
www.wirksam-sein.at



Kinaesthetics



Kinaesthetics
Gesundheit am Arbeitsplatz

Grundkurs

Der Grundkurs

Der Kinaesthetics-Grundkurs ist der erste Basiskurs im Kinaesthetics-Bildungssystem. Im Mittelpunkt steht die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung anhand der 6 Konzepte der Kinästhetik.

Dadurch können die Teilnehmenden 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.

Methodik

- Einzelerfahrung
Die Beobachtung von Unterschieden in der eigenen Bewegung anhand der verschiedenen Konzeptblickwinkel.
- 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.

Daten im Detail

09.09. / 23.09. / 07.10. / 21.10.2025

Zeiten

09:00 - 17:00 Uhr

Ort

Lebensraum
Josef Wolfikstraße 7
2000 Stockerau

Kosten

4 Schulungstage: Euro 600.00
inkl. Kursunterlagen, Entwicklungsgebühr von Euro 30.00, sowie Jausenverpflegung

Ziele

Die Teilnehmenden

- erfahren und kennen die 6 Konzepte der Kinästhetik 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.

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 Österreich das Grundkurs-Zertifikat. Dieses ist die Voraussetzung für die Teilnahme an einem Aufbaukurs *Kinaesthetics Gesundheit am Arbeitsplatz*.

Veranstalteradresse

Feldgasse 6/2/2
2000 Stockerau

Leitung

Silvia Schildorfer

Anmelden bei

Silvia Schildorfer
+43 660 62 96 059
silvia.schildorfer@kinaesthetics-net.at
Anmeldeschluss: 14.08.2025