

Die Bewegungswerkstatt



Patrick Neumüller, Kinaesthetics Trainer
Am Kirchberg 12, 87452 Kimratshofen
08373 – 987300, 0151 - 10177538
patrick.neumueller@kinaesthetics-net.de
Skype: patrick.neumueller



Partner
Kinaesthetics
Deutschland

Einblick über meine Arbeit: www.kinaesthetics-bewegungswerkstatt.de

Modul GG Umgang mit Gewicht – Körperspannung und Gesundheitsentwicklung

Heben oder Bewegen?

In der freien Wirtschaft gibt es Vorschriften wie viel Gewicht Mitarbeiter in der Automobilherstellung heben dürfen – max 20 KG, mehr müssen sie mithilfe von Hilfsmitteln, sogenannten Manipulatoren bewegen.

Wie sieht es im Alltag bei Ihnen und Ihren Mitarbeitern aus?

Absicht

Die Sensibilität beim Umgang mit LEBEND - Gewicht erhöhen.

Merken, wenn ich hebe, ist der Beginn für einen produktiven Lern- und Entwicklungsprozess für alle Beteiligten. Ebenso ist der Umgang mit Gewicht beteiligt bei der Regulation von Gesundheitsprozessen.

Sei es bei Hilfebedürftigen, aber auch beim Mitarbeiter in Richtung mehr Gesundheit, oder aber auch in Richtung mehr körperlichen Belastungen, was zu psychischen Belastungen führen kann. (Bio – psycho – soziale Einheit)

Inhalt und Aufbau

Erfahrungsbasierte Analyse und Reflexion in der eigenen Bewegung mithilfe von Kinaesthetics Blickpunkten, um durch die Innenperspektive die eigene Bewegungs- und Handlungskompetenz zu erweitern.

- a) Sensibel werden in der eigenen Bewegung
- b) Anatomische Strukturen und Bedeutung für Gewichtsorganisation
- c) Einordnen und Beschreiben können von Erfahrungen, Reflexion mit KollegInnen
- d) Umgang mit meinem Gewicht
- e) Umgang in Unterstützung und Alltagsaktivitäten
- f) Zusammenhang zwischen Körperspannung und Sensibilität
- g) Gesundheitsentwicklung als Prozess
- h) Lernen unterstützen – wieder Gewicht übernehmen können
- i) Konkrete Lernthemen formulieren, um am Ball zu bleiben

Dauer 6 Stunden

Ich würde mich über einen Auftrag freuen, um gemeinsam Etwas zu bewegen

Patrick Neumüller

Kimratshofen 17.03.2020

Projekt 2020 – mehr Personalentwicklung – mehr Bewegungskompetenz – mehr Lebensqualität

Patrick Neumüller | Kinaesthetics Trainer | patrick.neumueller@kinaesthetics-net.de

Einblick – Ausblick | www.kinaesthetics-bewegungswerkstatt.de