


<p><u>Themen bearbeiten durch von- und miteinander lernen</u> <i>unser größtes Potenzial und unsere größte Ressource</i></p>  <p>Kinaesthetics <i>..... kann ein Beitrag sein</i></p>	
<p>Datum Bewohner Mitarbeiter Abteilung/Gruppe</p>	<p>Projekt zur Dokumentation Stand August 2023</p>

Um WAS geht's?

Ausgangslage beschreiben

WARUM ist das wichtig?

Für den Bewohner, für uns Mitarbeiter, für das Team?

(Belastungen reduzieren, Selbstwirksamkeit, Gesundheitsentwicklung, Lebensqualität ...)

Auf dem folgenden Blatt folgt die Themenbearbeitung durch

- eigene Bewegungserfahrung
- gemeinsame Reflexion mit KollegInnen
- und Auswertung im Team

Meine eigene Bewegungskompetenz entwickeln



Durch den Innenblick – die Achtung auf mich selbst in Alltagsaktivitäten kann ich meine eigene Bewegungskompetenz beobachten und erweitern. Ebenso erkenne ich evtl. „eingeschliffene“ Bewegungsmuster bei mir selbst

Schritt 1: TUN – Eine Aktivität unterstützen und dabei auf mich achten

Schritt 2. REFLEKTIEREN – meine eigenen Bewegungsmuster mit Konzeptblickwinkeln untersuchen und besser verstehen

Schritt 3. VARIIEREN – neue eigene Bewegungsmöglichkeiten suchen und die Wirkung in mir beobachten – „was merke ich – was ist anders“?

Schritt 4. ENTSCHEIDEN – Lernzuwachs und Unterschiede, die entstanden sind, benennen

Macht Euch Notizen – beschreibt Eure Erfahrungen

