

Was ist Kinaesthetics?

Das zentrale Thema von Kinaesthetics ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung bei alltäglichen Aktivitäten. Diese führen wir in individuellen, erlernten und meist unbewussten Bewegungsmustern durch. Die Qualität dieser Bewegung hat einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheit, die Gesundheit der zu unterstützenden Menschen und unser/deren Möglichkeiten zu lernen.

Eine wichtige Voraussetzung für eine selbstständige und nicht gesundheits-einschränkende Lebensgestaltung ist die Fähigkeit, die eigene Bewegung an veränderte Bedingungen anzupassen und die eigene Bewegungsfähigkeit erfahren zu können.

Bewegung ist die Grundlage unseres Lebens

In den Kinaesthetics-Kursen geht es darum, die Qualität der eigenen Bewegung, den persönlichen Handlungsspielraum und die Anpassungsfähigkeit im Alltag zu vergrößern.

Die bewusste Sensibilisierung der Bewegungswahrnehmung sowie die Entwicklung der Bewegungskompetenz leisten bei jedem Menschen jeden Alters einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheits-, Entwicklungs- und Lernförderung.

Kinaesthetics geht davon aus, dass die Unterstützung eines pflegebedürftigen Menschen dann entwicklungs- und gesundheitsfördernd ist, wenn sie ihn in seinen eigenen Bewegungsmöglichkeiten, in seiner Eigenaktivität und Selbstwirksamkeit unterstützt. Eine Voraussetzung dafür ist die Bewegungskompetenz der unterstützenden/ pflegenden Person(en).

Eine Unterstützung auf Grundlage des Kinaesthetics Konzeptsystems, fördert somit die systematische Hilfe zur Selbsthilfe und ermöglicht eine individuelle und flexible Anpassung dieser. Ebenfalls wird verhindert, dass durch Pflegetätigkeit/Heben der zu betreuenden Personen, die eigene Gesundheit Schaden nimmt.

Themen

Ein Kinaesthetics Grundkurs bietet Denk-Werkzeuge, welche helfen, menschliches Tun zu analysieren, zu verstehen und effektiv zu unterstützen.

Diese Denk-Werkzeuge sind gegliedert in folgende 6 Konzepte:

Kinaesthetics Konzeptsystem

- Sensibilisierung der eigenen Bewegung
Konzept Interaktion
- Gewicht
Konzept Funktionale Anatomie
- Bewegungsmuster verstehen
Konzept Menschliche Bewegung
- Unterstützen als Lernumgebung
Konzept Anstrengung
- Der Lernprozess
Konzept Menschliche Funktion
- Umgang mit Hilfsmitteln
Konzept Umgebung

Methodik

das Lernen erfolgt anhand

- der eigenen Körpererfahrung, die die jeweiligen Inhalte bearbeitet
- Bewegungsanleitung an und mit gesunden Menschen
- Bearbeiten der konkreten Fragestellungen aus dem beruflichen/ alltäglichen Leben – ggf. ein Besuch in der Einrichtung/Arbeit am Patienten/ Betroffenen
- Erfahrungen und deren Bedeutung periodisch, mit Hilfe eines Arbeitsbuches reflektieren

Dauer insg.18 Stunden

Nach Beendigung des Grundkurses erhält die Teilnehmerin/der Teilnehmer das Grundkurszertifikat von ihrer/seiner Länderorganisation.

Dies ist Voraussetzung, um an einem Kinaesthetics Aufbaukurs teilnehmen zu können.

Termine 2011

21.03.	15:15 - 19:15 Uhr
25.03.	15:15 - 19:15 Uhr
28.03.	15:15 - 19:15 Uhr
01.04.	15:15- 17:15 Uhr Gruppe A 17:15- 19:15 Uhr Gruppe B
04.04.	15:15 - 19:15 Uhr

Ort

Sozialstation Ambulante Pflege Handewitt
Alter Pferdemarkt 4
24983 Handewitt

Kosten

180 Euro Grundkursgebühr für externe TN
zzgl. 25 Euro für Kursunterlagen und Zertifikat

Arbeitsmaterial

Bücher erhalten Sie im Kurs,
Schreibmaterial, bequeme Kleidung &
nach Möglichkeit rutschfeste Socken



Sozialstation Ambulante Pflege Handewitt
Alter Pferdemarkt 4
24983 Handewitt

04608-263
www.sozialstation-handewitt.de



Partnerin
Kinaesthetics
Deutschland

Anke von Werder
Dorfstrasse 18
25821 Sönnebüll

04671-942723
anke.von_werder@kinaesthetics-net.de

Co-Trainerin Anja Boysen
Werkstrasse 20
24983 Handewitt

04608-970065
anja.boysen@kinaesthetics-net.de



Kinaesthetics

Kinaesthetics Grundkurs

in der Pflege