

Jahresbericht 2011



Neujahrskarte 2011, lifetime health / Startrampe, Fotos: G. Schuwey

Rückblick 2011

Allgemein

Lifetime health hat im 2011 viel bewegt. Die Jahresziele, welche wir uns gesetzt haben, konnten wir in allen Leistungsbereichen erreichen. Das im Sommer durchgeführte eduQua Audit hat zudem gezeigt, dass wir unsere Leistungen auf einem qualitativ hohen Niveau erbringen. Das macht uns einerseits stolz, andererseits gilt es, sich nicht auf den Lorbeeren auszuruhen.

Sowohl in der Startrampe wie auch in unseren Mandaten und Angeboten galt es Instrumente zu entwickeln, Prozesse zu optimieren, neue Ideen umzusetzen und Aufträge zu akquirieren. Wiederum hatten wir auch im Team Veränderungen, welche einerseits neue Impulse brachten, andererseits auch immer Einarbeitungszeit beanspruchen. Intern haben wir nicht zuletzt im Zusammenhang mit dem eduQua-Projekt das Augenmerk auf die Reflexion unserer Leistungen gelegt und dafür verschiedene Instrumente entwickelt. Ein wichtiger Schritt in unserer Organisation war der Entscheid, unsere Administration zu professionalisieren. Mit der Einstellung von Pascal Kunz konnten wir sämtliche Administrationsaufgaben bündeln und die Zuständigkeit klar regeln. Dieser Schritt hat sich gelohnt und hat Zeit und Energie frei gesetzt.

Vernetzung

Die bessere Vernetzung von lifetime health und der Startrampe war auch 2011 ein grosses Ziel. Neben der Teilnahme an grösseren Tagungen wurde die Startrampe zudem speziell eingeladen an die erste Tischmesse *mobile* in Uster, deren Ziel die bessere Vernetzung von Sozialangeboten in der Region Zürcher Oberland ist.



7. lth Mittagsworkshop / Spagat des Personalchefs / 7.11.11

Wiederum gab es mit unserem mittlerweile etablierten Mittagsworkshop zwei Höhepunkte, welche erwähnt werden dürfen. Der Bekanntheitsgrad des Anlasses ist mittlerweile gross und die Veranstaltung dementsprechend gut besucht.

Im Jahr 2011 wurden die beiden Schwerpunkte „Ressourcen-Suche in der beruflichen Integration“ sowie der „Spagat des Personalchefs“ thematisiert. Nähere Infos zum Thema Mittagsworkshop sind unter www.lifetimehealth.ch/de/mittagsworkshop zu finden.

Qualitätsförderung

Das Jahr 2011 stand ganz im Sinne der Qualitätsförderung. Das im 2010 angefangene Projekt der eduQua Zertifizierung konnte im Sommer 2011 erfolgreich abgeschlossen werden. Wir haben das Qualitätssiegel für Institutionen, welche Angebote in der Erwachsenenbildung anbieten, nach erfolgreichem Audit vom Anbieter SQS erhalten. Dieser lehrreiche Prozess hat uns aufgezeigt und bestätigt, dass wir unsere Leistungen auf qualitativ hohem Niveau erbringen. Er hat auch gezeigt, dass eine stetiges Dranbleiben und Weiterentwickeln nötig ist, um die geforderten Standards zu erfüllen.

Mitarbeitende

Im Team von lifetime health gab es im 2011 eine grössere Veränderung. Mit Cornelia Annen hat uns aufgrund ihrer Mutterschaft eine langjährige Mitarbeiterin verlassen, welche einen grossen Anteil an der Entwicklung von lifetime health und insbesondere als spätere Programmleiterin der Startrampe hatte. Glücklicherweise können wir nach wie vor auf ihre Dienste als Gesellschafterin und Freelancerin für gelegentliche Einsätze zählen. Dann hat sich Lena Stucki entschlossen, Ihre Ausbildung fortzusetzen und hat ihre Festanstellung gekündigt. Auch auf ihr Engagement können wir bei Bedarf aber weiterhin zählen.

Im 2011 waren bei lifetime health bei ungefähr 700 Stellenprozenten zwölf Personen fest angestellt. Dies ist ein leichter Anstieg gegenüber letztem Jahr und hängt vor allem mit dem gewachsenen Bedarf in der Startrampe zusammen. Es sind dies:

- Dominique Ammann
- Cornelia Annen (bis 31.12.11)
- Mirjam Eggspühler
- Hans-Peter Hofer
- Kathrin Koch
- Pascal Kunz
- Samuel Maurer
- Jana Meyer
- Barbara Spörri Kälin
- Lena Stucki (bis 30.9.11)
- Luca Tavoli
- Stefanie Zeiter

Im Sanus und in der Startrampe haben wiederum verschiedene Personen ein Praktikum absolviert: Joelle Flück, Melanie Gwerder, Esther Keller und Samuel Sigrist.

Einige waren zudem in bestimmten Projekten und Mandaten als freie Mitarbeitende im Einsatz: Renate Bickel, Maja Breitenmoser, Stefanie Bürger, Bruno Keller, Karin Müller, Nadine Rollin, Valery Schnuller, Beat Sulzberger und David Wirth.

Partner

Das lifetime health Netzwerk wurde auch im 2011 gepflegt. Für die erfolgreiche eduQua Zertifizierung konnten wir auf die grosszügige Unterstützung des FAU (Fokus Arbeit Umfeld) zählen. In der Startrampe hatten wir mit verschiedenen Organisationen zu tun – unter anderem mit dem Gewerbeverein Wetzikon und dem Verein WetziKontakt. Die Zusammenarbeit mit dem Institut für angewandte Morphologie von Thomas Braun (ihm) gibt immer wieder wertvolle und frische Impulse. Mit Maria Imfeld konnten wir im Ernährungsbereich auch 2011 wirkungsvoll zusammen arbeiten.

Projekte und Mandate

Action d

Im Auftrag von *action d* führten wir im 2011 rund 125 Gesundheitscoachings durch für Personen mit erhöhten Risikofaktoren bezüglich Diabeteserkrankungen. Das Angebot wird unterstützt durch die Helsana und Visana. Ziel ist es, die Teilnehmenden zu sensibilisieren, wie sie mit körperlicher Aktivität ihr Diabetesrisiko senken können.

Betriebliche Gesundheitsförderung

2011 konnten verschiedene Projekte und Einzeltage durchgeführt werden. In der SUVA Wetzikon führten wir ein mehrmonatiges Projekt zur Bewegungsförderung der Mitarbeitenden durch Sensorbegleitung durch. Dann haben wir für das AWEL Oberland ein Pilotprojekt durchgeführt, um die Mitarbeitenden physisch und mental besser auf die Arbeitsbelastungen vorzubereiten. Die gemachten Erfahrungen haben ermöglicht, dass wir die Massnahmen auch in anderen AWEL Betrieben durchführen können. Dazu kamen einzelne Weiterbildungstage für die Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich, die Bewährungs- und Vollzugsdienste und Psychiatrisch Psychologischen Dienste (PPD) des Kanton Zürich, die Sekundarschule Dübendorf und den Verein Aktivierungsfachfrauen und –männer (SVAT).

Case Management

Im Bereich Case Management führten wir im 2011 eine externe Beratung durch. Andere Aufträge wurden in die Startrampe integriert. Dort können Synergien genutzt werden (Arbeitstraining, Coaching, Beschäftigung, Sporttherapie, etc.).

FAU (Ressourcenmanagement – Bewegung, Stressbewältigung und Ernährung)

Für den Verein Fokus Arbeit Umfeld konnten wir 2011 Kurs Ressourcenmanagement zweimal anbieten. Der Standort in Wetzikon hat sich mittlerweile etabliert und die Halbtagesaufteilung der Themen Bewegung, Stressbewältigung und Ernährung hat sich ebenfalls bewährt.

Gefängnisse Kanton Zürich (GKZ)

Der Gesundheitssporttag ist mittlerweile ein fester Bestandteil im Programm der GKZ. So wurden wir im 2011 wiederum mit der Mit-Organisation beauftragt. Den Mitarbeitenden konnte bei schönstem Wetter ein vielfältiges Tagesprogramm präsentiert werden. Laut Rückmeldungen der Personalleitung der GKZ hat der Tag eine nachhaltige Ausstrahlung auf die Befindlichkeit und Motivation der Mitarbeitenden.

Kurse

Lifetime health hat bis 2011 drei Aqua Fit Kurse angeboten. Wir haben beschlossen, die Kurse per Mitte Jahr aus dem Angebot zu nehmen, da sie sich kaum kostendeckend durchführen liessen und nicht mehr in unsere Ausrichtung von Gruppenangeboten passten. Glücklicherweise konnten für sämtliche Kurse andere Anbieter gefunden werden, so dass die Teilnehmenden weiterhin ihre Bewegungsart durchführen konnten.

SEBA

Erfreulicherweise konnte im Mandat der Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich SEBA (Selbstständig bleiben im Alter) die Anzahl der Kurse auf 16 erhöht werden. Der Kursort Werdhölzli wurde zu Gunsten der verkehrstechnisch günstig gelegenen Alterssiedlung Krone Altstetten aufgegeben: Im dritten Quartal konnte direkt mit 3 Gruppen am neuen Kursort begonnen werden. Für sämtliche Bildungsinhalte der Kurse wurde zudem der Lehrplan überarbeitet. Gemäss dessen wurde wiederum eine Vielzahl an Themen behandelt: Neben Kraft und Ausdauer wurden auch Gleichgewicht und Koordination trainiert, um das Sturzrisiko zu senken. Kurze Spielvariationen sorgten für die nötige Auflockerung. Verschiedenste Entspannungstechniken rundeten die Lektionen ab. In der Siedlung Espenhof konnte nach 6 wöchiger Probephase eine Kleingruppe mit demenzten Teilnehmenden aufgebaut werden. Inhaltlich wurde in diesem Kurs im Bewegungsteil die Themenvielfalt auf Mobilisation, Aktivierung und Kräftigung beschränkt. Generell zielen die gelehrteten Inhalte in allen Kursen darauf, den Teilnehmenden durch abwechslungsreiche Übungen aufzuzeigen, wie sie selber Ihre Gesundheit aktiv fördern können.

Sanus

Der Programmbestandteil *Gesundheitsförderung*, welcher von lifetime health im Rahmen des SANUS Programmes im Auftrag der Stiftung Chance gestaltet wird, umfasst ein zwei- bis dreimal wöchentliches Bewegungstraining, einmal monatliche Ernährungslehre in Theorie und Praxis sowie zwei Theoriemorgen zu den Themen Gesundheit/Leistungssteigerung und Schmerzen. Dazu kommen zwei Mal im Monat kurze Theorieblöcke zu Themen wie Ergonomie, Übergewicht, Motivation, Kraft oder Ausdauer. Zentraler Bestandteil des *Gesundheitsförderungsteils* ist die Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit und das Erkennen und Nutzen von eigenen Ressourcen und deren Umsetzung in den Alltag.

Die seit 2011 eingeführte Programmstruktur bietet dafür einen optimalen Rahmen: Die Teilnehmenden, welche zu 100% im Programm beschäftigt sind, können zusätzlich zu den beiden obligatorischen Trainings ein drittes besuchen. Dies erlaubt im Sinne der Trainingslehre eine ideale Möglichkeit um unter anderem die Konditionsfaktoren Kraft und Ausdauer zu steigern. Anhand der von den Teilnehmenden geführten Ausdauer- und Kraftprotokollen zeigte sich im letzten Jahr, dass sie sich bei dreimal wöchentlichem Training deutlich mehr verbessert hatten als Teilnehmende mit zwei Trainings pro Woche. Eine Teilnehmerin konnte sogar von einem verbesserten Blutbild berichten, welches von ihrem Arzt auf das regelmässige Ausdauertraining zurückgeführt wurde. Generell entwickelten die Teilnehmenden bei drei Trainings in der Woche ein besseres Verständnis und trainierten deutlich strukturierter und selbstständiger. Subjektiv spürten diese Teilnehmenden, dass sie belastbarer und leistungsfähiger wurden.

Positiv aufgefallen sind auch eine erhöhte Motivation und eine bessere Integration in die Gruppe. Gerade die sozialen Kontakte bieten neben den Trainingseffekten Struktur und eine gewisse Sicherheit. Es wird angestrebt, dass die Teilnehmenden von nachhaltigen Effekten profitieren: In der individuellen Betreuung durch sporttherapeutisch ausgebildete Lehrpersonen (Sportlehrpersonen, Physiotherapeut, Sportwissenschaftlerin mit Zusatzausbildung) werden gezielt Übungen gezeigt, welche zur Entspannung, Mobilisation, Kräftigung und Ausdauer auch zu Hause ohne grossen materiellen Aufwand durchgeführt werden können.

Im Laufe des letzten Jahres hat die Komplexität der Fälle zugenommen. Die Gruppe der Teilnehmenden ist sehr heterogen und bedarf einer intensiven Betreuung. Viele von Ihnen haben eine lange Liste von

Diagnosen psychischer und physischer Natur, welche häufig auch kombiniert vorkommen. Die meisten haben daher schon viele Therapieformen erlebt und sind auf eine individuell angepasste Betreuung angewiesen. Dazu bedarf es einerseits einer lösungsorientierten und empathischen Vorgehensweise, andererseits ist eine klare Haltung wichtig, um den Teilnehmenden aufzuzeigen, wie sie ihr Verhalten ändern können und vermehrt wieder Selbstverantwortung übernehmen lernen. So können die Stellensuchenden durch die sechsmonatige regelmässige Teilnahme am Programm eine bessere Körper- und Eigenwahrnehmung entwickeln. Dies ermöglicht eine positive (Leistungs-)Entwicklung im physischen und psychischen Bereich und erhöht kombiniert mit den weiteren Integrationsmassnahmen die Chancen auf die Wiedereingliederung im Arbeitsmarkt.

Startrampe

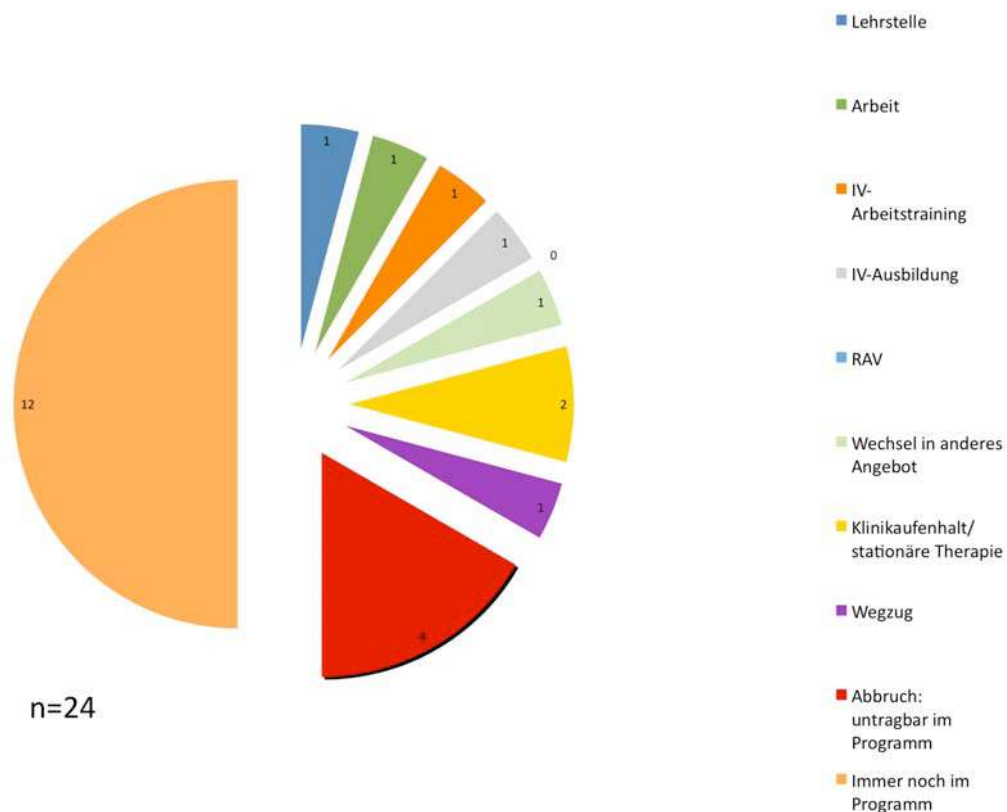
Für die Startrampe wurde ein eigener Jahresbericht erstellt (ab Seite 6).

Strafanstalt Zug

Nach anfänglich eingeschränktem Betrieb aufgrund von Bauarbeiten konnten wir im Laufe des ersten Quartals mit dem neuen Konzept des Bildungshalbtags arbeiten. Das Konzept sieht einen Bildungshalbtag vor zu bestimmten Themen, welche im Bewegung- und im Schulungsraum praktisch und theoretisch erarbeitet werden. Die ersten Erfahrungen zeigten, dass das Konzept funktioniert und die Teilnehmenden die Bildungsangebote schätzten. Es war uns bewusst, dass die Heterogenität der Teilnehmenden und somit Gruppendynamik und je nach dem die Umsetzung von gewissen Themen eine Herausforderung werden würde. Es hat sich im Laufe der Zeit heraus gestellt, dass die Mehrsprachigkeit der Teilnehmenden einen möglichst praktischen und wenig theorielastigen Unterricht erfordert. Die Zusammenarbeit mit der Leitung und den Mitarbeitenden der Strafanstalt Zug funktionierte sehr gut und das Angebot ist entsprechend gut im Alltag integriert.

Jahresrückblick Startrampe 2011

Teilnehmenden Statistik im 2011



Im Jahr 2011 haben total 24 Teilnehmende das Programm Startrampe besucht, wobei per Ende Dezember 2011 noch 12 im Programm dabei waren.

Gesamthaft stellen wir fest, dass im Jahr 2011 für rund 40% der Teilnehmenden, welche das Programm verlassen haben, eine positive Anschlusslösung gefunden werden konnte (Lehrstelle, Stelle, IV).

Für Personen, welche das Programm abgeschlossen haben, konnte für je eine Person eine Lehrstelle, eine Arbeitsstelle und eine IV-Ausbildung gefunden werden. Für zwei Personen folgte auf das Programm ein IV-Arbeitstraining und für einen Teilnehmenden ein Wechsel in ein anderes Angebot. Eine Person konnte das Programm aufgrund eines Wegzuges und zwei wegen eines Klinikaufenthaltes nicht beenden. Vier Personen mussten das Programm in Verlaufe des Jahres aufgrund disziplinarischen Problemen vorzeitig beenden, was knapp 17% entspricht.

Rückblick zu einzelnen Modulen

Auch im Jahr 2011 wurden im Programm Startrampe verschiedene Projekte durchgeführt. Hier finden Sie einen Überblick über die Themen, welche in den einzelnen Modulen angegangen wurden.

Modul Bewerbung

Im Modul Bewerbung hat die Zusammenstellung des persönlichen Bewerbungsdossiers und damit die Stellensuche Priorität. Die Teilnehmenden sind gefordert, mindestens zehn Bewerbungen pro Monat einzureichen. Daneben geht es darum, dass die Teilnehmenden mit Unterstützung der Startrampe selbständig ihren Einsatzplatz oder mögliche Praktikas suchen und damit die Gelegenheit nützen, positive und aktuelle Referenzen zu erhalten. Das Erstellen von Motivationsschreiben sowie das Nachfordern von Zeugnissen sind ebenfalls wichtige Bestandteile des Bewerbungsunterrichts.

Im 2011 wurde neben dem regulären praktischen und theoretischen Bewerbungsunterricht ein mehrtägiger Workshop zum Thema Auftritt durchgeführt. Hierbei war das Thema Selbstvertrauen zentral. Mit verschiedenen Videoaufnahmen, exemplarischen Gesprächs-Beispielen, Tonbandaufnahmen und Feedbackrunden wurde dies besonders thematisiert. Für einige Teilnehmende war es ein grosser Schritt, ein Vorstellungsgespräch vor der Gruppe durchzuspielen und sich anschliessend ein Feedback in der Runde geben zu lassen. So konnten Selbst- und Fremdwahrnehmung gut miteinander abgeglichen werden.

Im Herbst stand der Besuch der Berufsmesse in Zürich auf dem Programm. Dort konnte sich jeder Teilnehmende individuell informieren und sich bemühen, Antworten auf seine im Vorfeld notierten Fragen zu erhalten. Modulübergreifend wurde in der Bildung im Bereich Rechtskunde insbesondere das Thema Arbeitsvertrag besprochen. Auch das Thema „Erster Eindruck“ (Körperpflege, Sprache, Haltung, Gesprächsführung, Kleidung, Selbstbewusstsein) war hierbei zentral.

Modul Bildung

Im Rahmen der Bildung gilt es vor allem, Kompetenzen zu erarbeiten, um persönlich besser für die Herausforderungen des Arbeitsalltags gewappnet zu sein. Es gilt Stärken heraus zu schaffen und allfällige Lücken aufzuarbeiten. Dies passiert auf individueller Ebene anhand der vereinbarten persönlichen Ziele. Das kann zum Beispiel sein, dass sich die Teilnehmende auf einen Multicheck vorbereiten. Wie in anderen Modulen ist es wichtig, dass die Teilnehmenden an der Selbstwahrnehmung arbeiten und dadurch lernen, sich selber besser zu reflektieren. Damit wird auch wieder die beabsichtigte Brücke zwischen den einzelnen Modulen gespannt.

Daneben werden in der Gruppe laufend spezielle Bereiche thematisiert, welche einen Einfluss haben auf die persönliche und berufliche Handlungskompetenz. Im Zusammenhang mit der persönlichen Alltagsgestaltung wurden 2011 beispielsweise die Themen *Budget bzw. Geld im Griff*, sowie *Stress & Stressbewältigung* bearbeitet. Darüber hinaus konnte der Zürcher Präventionstag besucht werden, wo sich die Teilnehmenden über das Thema Verhaltenssuchte informieren und mit diskutieren konnten. In individuellen Vorträgen hatten die Teilnehmenden die Aufgabe, die Biografie einer Person, die ihnen nahe steht bzw. deren Leben sie beeindruckt, vorzustellen. Nach dem Vortrag wurde durch die anderen Teilnehmenden ein konstruktives Feedback mitgeteilt. Auch hier ging es wieder um die Themen Auftreten und Selbstvertrauen.

Weiter arbeiteten die Teilnehmenden am Thema Anatomie. Wesentliche Themen waren hierbei Knochenaufbau, Gelenkarten und Muskeln - immer mit Transfer zum Bewegungsteil in der Startrampe. Zudem konnten die Teilnehmer das Herzkreislaufsystem (Herz, Puls, Blutdruck, Erkrankungen etc.) und den Zusammenhang zur Ausdauer sowie gesundheitlichen Vorteilen kennenlernen. Damit konnte ebenfalls wieder der Bogen zum Modul Bewegung gespannt werden. Insgesamt ging es darum, den eigenen Körper und dessen Abläufe besser kennenzulernen. In einer Abschlussprüfung wurde das erworbene Wissen überprüft. Ein Bildungsausflug ins Technorama rundete das Thema Anatomie

abschliessend ab. Dort wurden insbesondere die Ausstellungen der „Vermessende Mensch“ und „Wahrnehmung“ gemeinsam angeschaut.

Modul Arbeit

Im Modul Arbeit geht es in der Abklärungsphase darum, dass die Teilnehmenden durch arbeitsnahe Situationen im geschützten Umfeld gefordert werden. In der Umsetzungs- und Supportphase gilt es dann, sich an einem externen Einsatzplatz zu bewähren und positive Referenzen zu erwerben.

Intern konnte mit den Verkehrsbetrieben Zürcher Oberland (VZO) das Projekt *Haltestellenunterhalt* ins Leben gerufen werden. In den Monaten September bis November führten wir die Arbeit als Projektauftrag probeweise durch. Die Zusammenarbeit haben wir als sehr positiv erleben dürfen. Aus diesem Grund werden wir das Projekt im 2012 als einen fixen Arbeitsauftrag weiter führen.



VZO Haltestellenunterhalt

Neben den erwähnten Projekten wurden jedoch auch in diesem Jahr verschiedene Einzelaufträge (Fensterrahmen schleifen und reinigen, Verteilung WetzGuide und diverse Flyer, Zügel-Aktion, Gartenmöbel schleifen, Buffet-Gestaltung für Mittagworkshop, Vorbereitung Apéro, Weihnachtliche Arbeiten, Tagesvertretungen für die hauseigene Kantine) durchgeführt.



Einzelaufträge



Kreativprojekt Erlebnisbänkli

Im Modul Arbeit gab es spannende und abwechslungsreiche Kreativprojekte. So wurde zum Beispiel im Rahmen des Wetziker Wettbewerbs „Erlebnisbänkli“ an der malerischen Gestaltung einer Bank gearbeitet.

Modul Bewegung

Neben der Erarbeitung von persönlichen Handlungskompetenzen wird mit dem Bewegungs- und Sportangebot das Kennenlernen, Fördern und Erweitern der eigenen Gesundheitskompetenz im Rahmen des Privat- und Arbeitsleben thematisiert. Um den Erfahrungs- und Verhaltenstransfer zu unterstützen (z.B. was die Teamfähigkeit im Berufsleben betrifft), ist das Erlebte vor oder nach der Praxis systematisch an eine Reflexion gebunden.

Einerseits wurden in der Bewegung regelmässig konventionelle Spielsportarten wie Badminton, Volleyball, Basketball oder Unihockey ausgeübt. Als wichtige gesundheitsfördernde Komponenten hatten auch das Ausdauer- und Krafttraining einen hohen Stellenwert. Bei den Ausdauerformen

Walking und Jogging wurden vermehrt die Puls-Uhren mit einbezogen, so dass die Teilnehmenden ein Gefühl für ihren eigenen (Durchschnitts- oder Maximal-)Puls gewinnen konnten.

Zudem werden im Modul Bewegung immer wieder spezielle Bewegungskompetenzen über einen längeren Zeitraum trainiert. So wurde dieses Jahr besonders das Rope Skipping (variantenreiches Seilspringen) als Konditions- und Koordinationstrainingsform geübt. Zudem konnten die Teilnehmenden das Gleichgewicht auf einer Slackline trainieren und ihre Stabilisatoren mit Hilfe von labilen Unterlagen (Gymball, Balanceboard) stärken.

Besonders war, dass die Teilnehmenden in diesem Jahr an einzelnen Tagen Einblick in den Sportunterricht für und mit Senioren gewinnen konnten. Dabei durften sie den Unterricht sogar teilweise mit der entsprechenden Unterrichtsperson mit vorbereiten. Im Unterricht selbst konnten die Teilnehmenden die Senioren zu Koordinationsübungen anleiten.

Lerntransfer

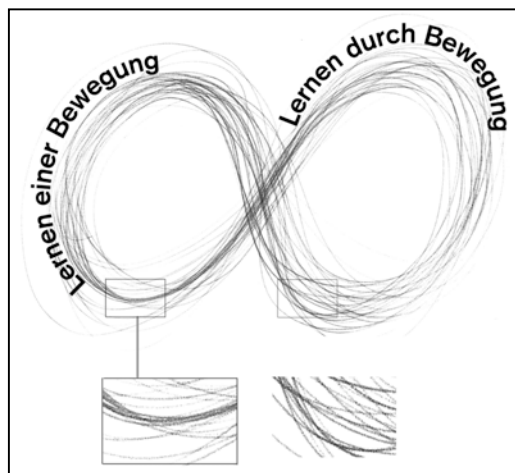
Es ist ein wichtiges Ziel des Programms, den Lerntransfer aktiv zu fördern. Sei es zwischen den vier Modulen innerhalb des Programms, wie auch im Bezug zum Einsatzplatz oder auf den zukünftigen Arbeitsplatz oder den Alltag bezogen.

Transfer



Startrampe - Transferlernen

Die Handlungskompetenz zu fördern ist zusammengefasst das Grobziel. Jeden Tag schätzen die Teilnehmenden ihr Engagement anhand vordefinierter Punkte selber ein und erhalten gleichzeitig ein Feedback der Lehrperson. Der Vergleich der Eigenbeurteilung und der Fremdbeurteilung ist ein guter Prozess für die Förderung der eigenen Wahrnehmung. Diese thematisierten Eigenschaften sind in der Berufswelt auch sehr wichtige Faktoren und das sollte den Teilnehmenden bewusst werden. Wenn sie es bei in der Startrampe nicht umsetzen können, dann werden sie in der Arbeitswelt auch Schwierigkeiten haben damit. Diesen Fakt machen wir ihnen jeden Tag bewusst.



Modell Lernen durch Bewegung / G.Schuwey

Lernen durch Bewegung. Die Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil des Programms. Das heisst, Lernen durch regelmässige und vielseitige Bewegungserfahrungen zu ermöglichen. Dieses Lernen kann auf verschiedene Fähigkeiten transferiert werden, sei es die klassischen Fähigkeiten im Sport oder übergreifende Selbst- und Sozialkompetenzen wie z.B. Frustrationstoleranz, Durchhaltewille, Konzentration, Regeln einhalten, Entspannung, ua.