

# GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN DER ARBEITSAGOGIK

## Zweitägiges Weiterbildungsmodul

Welche Bedeutung schenken Sie dem Thema Gesundheit in Ihrem Arbeitsalltag? Wie gehen Sie mit Ihrer eigenen Gesundheit und derjenigen von den Personen, welche Sie begleiten, um? Wie gelingt es Ihnen, das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit langfristig aufrechtzuerhalten?

### UNSERE KOMPETENZ:

Bedürfnisorientierte Konzipierung und Umsetzung

Zielgruppengerechte Methodik und Didaktik

Weitreichende Erfahrung in der beruflichen Integration und Gesundheitsförderung



Ein bewusster Umgang mit dem Thema Gesundheit ist insbesondere bei der Arbeit mit Menschen mit Beeinträchtigungen verschiedener Ausprägungen, wie sie im Bereich der Arbeitsagogik angetroffen werden, von zentraler Bedeutung.



### Rahmenbedingungen:

- 2 Weiterbildungstage
- Inhalte: Funktionsweise des Bewegungsapparats, Ergonomie, Arbeitsplatzanalyse, Ernährung, persönliche Ressourcen, Entspannung, Umgang mit Regeln, Verhaltensänderung, individuelle Zielsetzung - praktische Beispiele und Übungen ermöglichen einen Transfer in den Arbeitsalltag (Anpassungen nach Absprache möglich)
- Methodik: Lehrvortrag/-gespräch, Einzel-/Partner-/Gruppenarbeit, praktische Übungen aus den Bereichen Entspannung und Bewegung
- Gruppengrösse pro Kurs: 15-25 Arbeitsagog\*innen
- Schulungsraum in Ihrer Institution oder bei uns in Wetzikon

### Ihr Gewinn:

Sie setzen sich in Ihrer Rolle als Arbeitsagog\*in innerhalb des beruflichen Netzwerkes mit dem Thema Gesundheit aktiv auseinander. Sie werden dabei für Bekanntes sensibilisiert und

M18 ELLBOGENGELENK

**Ausgangsstellung:**

- Aufrechter Stand, Füsse hüftbreit auseinander, die Hände in die Hüften geben.
- Beide Arme zur Seite ausstrecken.

**Ausführung:**

- Die Unterarme in beide Richtungen kreuzen.
- Wichtig: Die Oberarme bleiben waagrecht auf der gleichen Höhe.

**Wiederholungszahl:**

- 8-12x pro Richtung und Seite.

**Übungszweck:** Die Übung mobilisiert die Ellbogengelenke.



MOBILISATION


erfahren und erleben Neues. Darauf aufbauend werden individuelle Ziele in Bezug auf die langfristige Sicherung des Wohlbefindens und Leistungsfähigkeit unter Einbezug der betrieblichen Rahmenbedingungen erarbeitet und im Arbeitsalltag umgesetzt.

### REFERENZ:

Agogis

### KONTAKT:

Kathrin Koch  
[kathrin.koch@lifetimehealth.ch](mailto:kathrin.koch@lifetimehealth.ch)  
 044 251 51 71

 Berufliche und soziale Integration  
 Gesundheitsbildung und Beratung  
 Betriebliches Gesundheitsmanagement