

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 sensibili-

M18 ELLBOGENGELENK

Ausgangsstellung:

- Aufrechtes Stand, Füsse Hüftbreite auseinander, Die Übung mobilisiert die Ellbogengelenke.
- 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


siert und 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
 044 251 51 71

 Berufliche und soziale Integration
 Gesundheitsbildung und Beratung
 Betriebliches Gesundheitsmanagement

