

„Betrieb in Bewegung“ – bewegt durch den Arbeitsalltag

Kurs Nr. S 660

Das bringt Ihnen die Teilnahme an der ½-tägigen Fortbildung:

- Wissensvermittlung von Hintergründen von gesundheitsgefährdender Belastungen und anatomisch-physiologischer Grundlagen

Termin: Mittwoch, den 10. Juli 2024 in der Zeit von 9:00 Uhr bis 13:30 Uhr

Dozent: Melanie Neitzke, Physiotherapeutin und Heilpraktikerin mit eigener Naturheilpraxis. Es bestehen umfangreiche Kenntnisse in den Bereichen Physiotherapie, Gesundheitsprävention, ganzheitliche Ernährung, psychologische Beratung, Hypnosetherapie, systemische Beratung / Coaching und Qi Gong – als Übungsleitung

Inhalt: Willkommen zum Workshop „Betrieb in Bewegung – bewegt durch den Arbeitsalltag“ In diesem vierstündigen Workshop werden wir uns damit beschäftigen, wie wir mehr Bewegung in unseren Arbeitsalltag integrieren können. Gemeinsam werden wir verschiedene Strategien und praktische Übungen kennenlernen, um körperliche Aktivität in unseren Arbeitsablauf einzubauen. Wir werden über die Auswirkungen von Bewegung auf unsere Gesundheit und Produktivität sprechen und konkrete Tipps geben, wie wir auch im Büro oder am Schreibtisch aktiv bleiben können. Der Workshop bietet eine großartige Gelegenheit, neue Ideen zu entdecken und gemeinsam mit anderen Teilnehmern einen aktiven und gesunden Arbeitsalltag zu gestalten. Wir freuen uns darauf, Sie dabei zu unterstützen.

Die Inhalte werden sein:

- Wie kann es zu Nackenverspannungen, Kopfschmerz, kribbelnden Händen und/oder Füßen, schweren Armen, Kreuzschmerzen etc. kommen?
- Sitzen / Stehen
- Arbeitsplatzergonomie – Möglichkeiten/Optimierung der individuellen Arbeitsplatzgestaltung
- Analyse der Arbeitshaltung und Arbeitsabläufe unter bewegungsphysiologischen Gesichtspunkten
- Individuelle Haltungskorrektur und Korrektur der Bewegungsabläufe
- Verhaltenstraining, Hilfestellung zur Optimierung von Arbeitsabläufen unter bewegungsphysiologischen Gesichtspunkten
- „Arbeitsplatzgymnastik“ – aktive Pause zum Ausgleich und Regeneration
- Spezielle Übungen zur Körperwahrnehmung, Kräftigung und Lockerung
- Stressmanagement: Bewegung als Werkzeug im Stressmanagement, leichte Bewegungs- und Atemübungen
- Geeignete Möglichkeiten zur Prävention Verhaltens-/Verhältnisprävention
- Beantwortung individueller Fragestellungen

Zielgruppe: Mitarbeiter*innen, die im Bereich der Eingliederungshilfe tätig sind.

Kosten: € 149 zzgl. 7% MWST, inklusive Teilnehmerzertifikat

Seminarort: Seminarraum von FoCuS, 3. Stock, Katharinenstraße 11, 23554 Lübeck

Anmeldung: FoCuS, Petra Pontow, Katharinenstraße 11, 23554 Lübeck ☎ 0451-14008-61
E-Mail: info@bildungimfocus.de ; **Anmeldeschluss: 26.06.2024**

Weitere Fortbildungsangebote finden Sie auf unserer FoCuS Homepage www.bildungimfocus.de