



## Ausbildung Kinaesthetics-TrainerIn Stufe 1 – Grundmodul



Kinaesthetics  
in der Pflege

Kinaesthetics Schweiz AG  
Zürcherstrasse 46  
CH-8400 Winterthur  
T +41 55 451 18 00  
info@kinaesthetics.ch  
www.kinaesthetics.ch

Bewegungskompetenz für Gesundheits- und Sozialberufe

### Worum geht es?

Das Fachgebiet Kinästhetik findet im Gesundheit- und Sozialwesen überall dort Anwendung, wo Menschen eine Unterstützung in ihren alltäglichen Aktivitäten brauchen. Es setzt sich mit der lebenslangen Entwicklung der Bewegungskompetenz als einer der zentralen Grundlagen des menschlichen Lebens auseinander. Die Kompetenz der unterstützenden Personen, die eigene Bewegung an unterschiedliche Situationen anzupassen, steht in einem engen Zusammenhang mit berufsbedingten Erkrankungen und der Arbeitsqualität. Deshalb zielt Kinästhetik einerseits auf eine Reduktion von arbeitsbedingten körperlichen Überlastungsschäden bei Pflegenden, Betreuenden, TherapeutInnen oder auch Angehörigen. Andererseits hat Kinästhetik das Ziel, dass diese ihre Interaktionen über Berührung und Bewegung mit unterstützungsbedürftigen Menschen professionell gestalten können. Dabei geht es darum, die alltägliche Unterstützung so zu gestalten, dass der betreffende Mensch seine Bewegungsmöglichkeiten so weit wie möglich ausschöpfen und seine Bewegungskompetenz erhalten und erweitern kann.

Um die Kinästhetik in Institutionen nachhaltig und wirksam umzusetzen, braucht es ausgebildete SpezialistInnen, welche die kontinuierlichen Lernprozesse, die individuelles und gemeinsames Lernen umfassen, in der alltäglichen Arbeit unterstützen und begleiten.

Mit dieser Ausbildung bereiten sich die Teilnehmenden auf diese anspruchsvolle Aufgabe vor. Sie befassen sich mit der Sensibilisierung der Bewegungswahrnehmung und der Entwicklung der Bewegungskompetenz in alltäglichen Aktivitäten und Interaktionen. Sie setzen sich mit ihren Annahmen zu Gesundheit, Entwicklung und Lernen im Vergleich mit theoretischen Grundlagen und zentralen Annahmen der Kinästhetik auseinander. Sie lernen einerseits, Mitarbeitende in ihrer Kompetenz zu unterstützen, die eigene Bewegung im beruflichen Alltag differenziert wahrzunehmen und gesundheitsfördernd an die jeweilige Situation anzupassen. Sie lernen andererseits, alltägliche Aktivitäten und Interaktionen gesundheits- und lernfördernd zu gestalten, d. h., aus der Interaktion mit unterstützungsbedürftigen Personen und zusammen mit Mitarbeitenden individuelle und situativ angepasste Unterstützungsangebote zu entwickeln sowie fachsprachlich zu beschreiben. Damit verbundene Themen sind Praxisanleitungen, Fallbearbeitungen und Workshops zu Fachthemen, die interdisziplinäre Zusammenarbeit sowie die selbstständige Organisation und Dokumentation ihrer Arbeit. In der Schweiz führt diese Ausbildung zusammen mit zwei Vertiefungsmodulen zur eidgenössischen Berufsprüfung der «SpezialistIn für angewandte Kinästhetik»

### Ziele/Kompetenzen

- Die Teilnehmenden nutzen passende Instrumente der Kinästhetik, um ihre persönlichen Lernprozesse wirkungsvoll zu gestalten.
- Sie schätzen ihre Bewegungs- und Handling-Kompetenz ein und entwickeln diese allein und zusammen mit Mitarbeitenden gezielt weiter. Sie nutzen ihre Bewegungs- und Handling-Kompetenz, um auch komplexe Situationen in ihrem Arbeitsalltag für sich und andere gesundheitsfördernd zu gestalten.
- In alltäglichen Pflege-, Therapie- oder Betreuungssituationen gestalten sie mit KlientInnen individuelle Lernprozesse, die diese in der Entwicklung ihrer Bewegungskompetenz und Selbstständigkeit unterstützen, und suchen gemeinsam angepasste Lösungen.
- Sie unterstützen Mitarbeitende, die den Grund- oder Aufbaukurs besucht haben, in der Integration der Kinästhetik in den Alltag, indem sie Praxisanleitungen, Fallbesprechungen und Workshops anbieten.
- Sie bearbeiten mit Mitarbeitenden spezifische Fachthemen aus der Perspektive der Kinästhetik und begleiten die daraus resultierenden Lernprozesse in der Praxis.
- Für die Gestaltung, Dokumentation und Evaluation von Lernprozessen mit KlientInnen und Mitarbeitenden setzen sie geeignete Methoden und Instrumente der Kinästhetik ein.
- Ihre Aktivitäten und Angebote für KlientInnen beschreiben sie differenziert mit Blickwinkeln des Konzeptsystems und begründen sie mit den theoretischen Grundlagen.
- In Zusammenarbeit mit Führungskräften bringen sie das Kinästhetik-Know-how in die Qualitätsentwicklung ein.
- Sie beteiligen sich am Austausch- und Entwicklungsprozess sowohl innerhalb des Fachgebietes wie auch interdisziplinär und fachübergreifend.

## Methodik

### 1.-Person-Methode

Die Lernsequenzen sind so aufgebaut, dass sich die Teilnehmenden mit den jeweiligen Inhalten im Wechselspiel mit ihren eigenen Bewegungserfahrungen und Annahmen auseinandersetzen. Das Kinaesthetics-Lernmodell und weitere methodisch-didaktische Lernformen, die selbstgesteuertes Lernen begünstigen, bilden die Grundlage dazu.

### Gemeinsames Lernen

Die Lernumgebung ist so angelegt, dass sowohl für das Bewegungslernen der Teilnehmenden als auch für ihre kognitive Auseinandersetzung die Interaktionen mit den KollegInnen und den AusbilderInnen ein zentrales Element darstellen.

### Dokumentation und Evaluation

Eine systematische Dokumentation und Evaluation ermöglicht der Teilnehmenden, die Spur ihres Lernprozesses sichtbar zu machen.

### Selbstverantwortliche Lernprozesse

Die Strukturierung der Bildung ermöglicht den Teilnehmenden, ihren persönlichen Lernprozess individuell und gezielt zu gestalten.

## Voraussetzungen

- Berufsabschluss in den Berufsfeldern Gesundheit, Bildung oder Soziales; im Minimum auf der Stufe EFZ (Eidgenössisches Fähigkeitszeugnis)
- Absolvierter Kinaesthetics-Grund- und -Aufbaukurs mit einem von der European Kinaesthetics Association anerkannten Zertifikat
- Empfehlungsschreiben des Arbeitgebers
- Die Teilnehmenden verpflichten sich, für die Dauer der Ausbildung regelmäßig im eigenen Berufsfeld oder privat mit Menschen zu arbeiten (mindestens 4 Stunden pro Woche), um das in der Ausbildung erworbene Können und Wissen zu vertiefen.

Über die Zulassung entscheidet die Aufnahmekommission. Sie überprüft die schriftliche Bewerbung und behält sich vor, mit den Bewerbenden ein Aufnahmegespräch zu führen.

## Zielgruppe

Pflegende, TherapeutInnen, Betreuende und andere Berufsfachleute aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich, die in ihrem Betrieb als SpezialistInnen für angewandte Kinästhetik Lernprozesse mit KlientInnen und Mitarbeitenden in der Praxis unterstützen wollen.

## Inhalt und Aufbau

	Tage	Zeitstunden à 60 Min.
<b>Etappe 1:</b>		
- Persönlicher Ausgangspunkt: Erfahrungen, Erwartungen, Annahmen, Aktivitäten		3
<b>Phase 1:</b>	5	30
Themen und Blickwinkel der Konzepte Interaktion, Funktionale Anatomie, Menschliche Bewegung, Anstrengung. Selbststeuerung als Grundprinzip menschlichen Verhaltens (Feedback-Kontroll-Theorie). Eigene Bewegungs- und Handling-Kompetenz.		
<b>Etappe 2:</b>		
- Etappenaufgaben		25
- Arbeit in der Lerngruppe		9
- Arbeit mit KlientInnen		24
<b>Phase 2:</b>	4	24
Analyse von Alltagsaktivitäten auf der Grundlage der eigenen Bewegungserfahrung und der Konzeptblickwinkel. Inhaltliche und methodische Aspekte bei der Gestaltung von Lernprozessen mit KlientInnen. Behandlungs- und Lernparadigma. Auseinandersetzung mit einem Fachthema.		
<b>Etappe 3:</b>		
- Etappenaufgaben		25
- Arbeit in der Lerngruppe		9
- Arbeit mit KlientInnen		24
<b>Phase 3:</b>	4	24
Entwicklungsbewegung und Bewegungsentwicklung. Lebenslange Entwicklung von Bewegungskompetenz. Aspekte von Bewegungskompetenz und Hierarchie der Kompetenzen. Zirkularität von Struktur und Funktion. Kompetenzorientierte Perspektive auf ein Fachthema.		
<b>Etappe 4:</b>		
- Etappenaufgaben		25
- Arbeit in der Lerngruppe		9
- Arbeit mit KlientInnen		24
<b>Phase 4:</b>	4	24
Umgebung gestalten (inkl. Thema Hilfsmittel). Lernen gestalten mit Mitarbeitenden (inhaltliche und methodische Aspekte): Praxisbegleitungen, Workshops, Fallbesprechungen etc.		

## Inhalt und Aufbau

	Tage	Zeitstunden à 60 Min.
<b>Etappe 5:</b>		
- Etappenaufgaben		24
- Arbeit in der Lerngruppe		9
- Arbeit mit KlientInnen		24
- Dokumentation des Lernprozesses der Ausbildung Stufe 1		18
<b>Phase 5:</b>	3	18
Vertiefung, Evaluation und Darstellung der eigenen Kompetenzen im Hinblick auf die neuen beruflichen Handlungsfelder anhand konkreter Aufgabenstellungen.		
<b>Total Präsenzzeit:</b>	20	120
<b>Total eigenverantwortliches Lernen:</b>		252

**Dauer der Ausbildung: 372 Zeitstunden**