

2024-F(8)

MULTIPLIKATOR

Gesundheitsfördernde Bewegung und Körperhaltung im Arbeitsalltag

carpe diem



DURCHFÜHRUNG

Madlén Steinbrückner

M.A. Sportwissenschaft, Psychologie, Erziehungswissenschaft, Sporttherapeutin,
Mentaltrainerin, Systemischer Personal- und Businesscoach, wingwave® Coach
Nur Greifswald und Umgebung (60km)

ZIELE

Sie habe den ersten Workshop besucht und in den Wochen danach selbst erfahren, wie einfache Impulse und kleine Veränderungen im Bewegungsalltag zu mehr körperlichem Wohlbefinden führen. Wenn Sie dieses an Ihre Kolleginnen und Kollegen weitergeben möchten, lassen Sie sich als Multiplikator ausbilden.

Sie haben ein eigenes Konzept mit dem Sie Ihr neues Wissen und Ihre eigenen Erfahrungen an Ihre Kolleginnen und Kollegen in Ihrer Einrichtung bzw. Schule weitergeben können.

INHALT

- Selbstreflexion - wo waren meine Baustellen, was hat mir gutgetan und geholfen
- Bedarfsanalyse - gesundheitsschädliche Bewegungsabläufe und Körperhaltungen bei sich selbst und Ihren Kolleginnen und Kollegen erkennen
- Erarbeitung von Bewegungsalternativen und Impulsen zu Handlungsänderungen
- Erstellung eines eigenen Konzeptes für Ihre Einrichtung unter den Aspekten Praxistauglichkeit, Umsetzbarkeit und Nachhaltigkeit

ZIELGRUPPE

Kita-Personal, LehrerInnen, SozialarbeiterInnen - Einrichtungsübergreifend möglich

VORAUSSETZUNG

- Ausreichend großer Raum mit Teppichboden und Stuhlkreis für 6-10 Teilnehmer
- Mind. ein Schreibtischstuhl und Tisch, idealerweise Sitzbälle
- Flipchart/Whiteboard, Moderationskoffer

DAUER

Tagesworkshop 9:00 - 16:00 Uhr