

Bewegungs-Scout

Schulung von Scouts für mehr Bewegung am Arbeitsplatz

Ihre Beschäftigten werden zu Experten: Gesundheit durch Bewegung

Die angehenden Bewegungs-Scouts lernen in der Qualifizierung eine Vielzahl von Ausgleichsübungen kennen. Die Scouts thematisieren organisatorische Rahmenbedingungen und üben gemeinsam Muster-Bewegungspausen ein. Darüber hinaus werden wesentliche didaktisch-methodische Aspekte der Wissensvermittlung vorgestellt. Nach der Schulung sind die Scouts in der Lage, eigenständig ca. 10-minütige, motivierende Bewegungspausen am Arbeitsplatz anzubieten, die gezielt zur Reduzierung der individuellen Belastungen des Arbeitsalltages beitragen.

Hinweis: Für eine erfolgreiche Arbeit der Bewegungs-Scouts ist es entscheidend, dass ihnen zeitliche und räumliche Ressourcen im Arbeitskontext zur Verfügung gestellt werden. Entscheiderinnen und Entscheider in Ihrem Unternehmen bitten wir, dies zu berücksichtigen.



Bewegungs-Scout



Zielgruppe
Beschäftigte



Dauer und Form
3 x 3 h Qualifizierung durch
Bewegungsexperten
6-10 Pers.



Besondere Anforderungen
Seminarraum, Flipchart, Beamer,
Metaplanwand, Platz für Bewegungs-
einheiten

Inhalte

- Qualifizierung eigener Beschäftigter zum Thema Gesundheit durch Bewegung
- Vermittlung von Fachwissen zum Thema Bewegung sowie zu didaktisch-methodischem Vorgehen bei der Anleitung von Gruppen

Vorgehensweise

Ihre Beschäftigten werden in 3 x 3 Stunden während der Arbeitszeit zu Bewegungs-Scouts ausgebildet. Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten alle Scouts ein umfangreiches Manual, eine Teilnahmebescheinigung sowie ein Zertifikat.

Ziele

- Scouts für Thema Gesundheit durch Bewegung im Eigenen Unternehmen ausbilden
- Planung und Durchführung von regelmäßigen Bewegungspausen durch die Bewegungs-Scouts
- Förderung der Gesundheit, der Motivation sowie der Leistungsbereitschaft in Ihrem Unternehmen

