

HOCHSCHULE LUZERN

Zentrum für Lernen, Lehren und Forschen
FH Zentralschweiz

KOMPAKTKURS

Körperarbeit

Der Kompaktkurs zeigt, wie sich der eigene Körper als wichtiges Werkzeug für den Berufsalltag und nutzen lässt, um kraftvoll und präsent aufzutreten.

Inhalte

Unser Körper arrangiert sich im Alltag mit unterschiedlichsten Situationen. Damit er im entscheidenden Moment sein volles Potenzial entfalten und die gewünschte Leistung erbringen kann, ist ein angemessenes Verhältnis von Anspannung und Entspannung wertvoll. Ein Körper in einem ausgeglichenen muskulären Spannungsverhältnis wirkt auf die Mitmenschen kraftvoll, dynamisch und präsent. Der Kurs fokussiert einen ergonomischen und ökonomischen Gebrauch des eigenen Körpers. Das Wissen über Körperachsen- ausrichtung steigert das Bewusstsein für eigene Bewegungen, lässt eine aufrechte Körperhaltung mit Entspannung und neue Handlungsspielräume erfahren. Dadurch zeigen sich neue Möglichkeiten, wie konkrete Werkzeuge in den eigenen (Berufs-)Alltag eingebaut werden können.

Der Kurs beinhaltet praktische Übungen, theoretische Inputs sowie die Auseinandersetzung mit den Individuellen Bedürfnissen der Teilnehmenden bezüglich Körperarbeit im eigenen Unterricht.

Aufbau

Ein Präsenztage

Transferleistung: theoretische Inputs zum Thema «körpergerechte Bewegungsführung», Anwendung ausgewählter Übungen, um eigene Bewegungsmuster im Alltag zu erkennen und Möglichkeiten für neue Handlungsspielräume zu erfahren, schriftliche Reflexion

Zielgruppe

Der Kompaktkurs richtet sich an Lehrende, Vorgesetzte, Mitarbeitende der Hochschule Luzern oder anderer Organisationen.

Termin

Freitag, 19. November 2021

Unterrichtszeiten

09:00 – 16:30 Uhr

Kosten

CHF 800.–

Anrechenbarkeit

Gesamtumfang: 1 ECTS-Credit

Anrechenbarkeit des Kurses an den Zertifikatskurs oder an das CAS Hochschuldidaktik

Leitung

Sarah Keusch, Hochschule Luzern – Musik

Durchführungsort

Luzern

Unterrichtssprache

Deutsch

Anmeldeschluss

5. November 2021